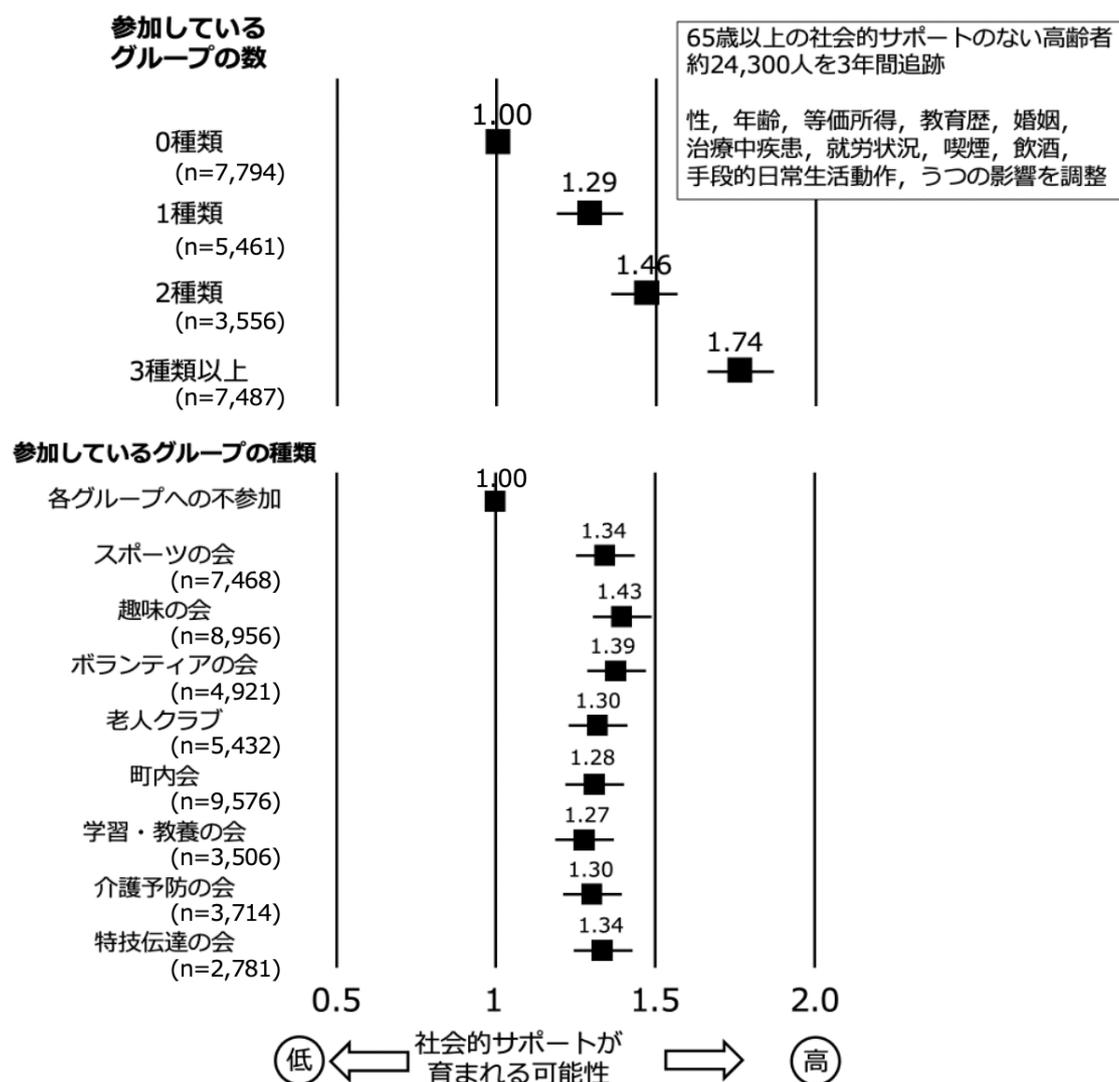


社会参加により社会的サポートが育まれる

～参加するグループの数が1,2,3種類と増えると、社会的サポートは1.3, 1.5, 1.7倍育まれる～

社会的サポートが豊かな高齢者は、その後の社会参加が促され健康に良いことが知られています。しかし逆に、社会的サポートを豊かにする方法は分かっていません。そこで本研究では、友人や隣人からの社会的サポートが乏しい約24,300人の高齢者を対象に、2013年の社会参加の豊かさによって、3年後の社会的サポートの豊かさにとどのような違いが生じるのかを調べました。その結果、2013年の社会参加の種類数が多いほど、3年後の社会的サポートがより豊かになることが確認されました。なお、活動の種類を問わず、1年に数回でも参加するとその効果が期待できそうです。たとえ頻度は低くても社会参加すれば、その人の周囲に支援の輪が広がるようです。

お問合せ先： 千葉大学予防医学センター 技術補佐員 飯塚玄明 capa2565@chiba-u.jp



■背景

「心配事や愚痴を聞いてくれる人がいる」や「寝込んだときに看病や世話をしてくれる人がいる」などを社会的サポートと言いますが、社会的サポートは健康に良いと多数の研究で示されています。社会的サポートが豊かな人はその後の社会参加が促されることが知られる一方で、社会的サポートが社会参加によって生み出されるかは今までに検証されていません。本研究では、友人や隣人からの社会的サポートが乏しい高齢者において、社会参加の方法や社会的サポートの種類を考慮し、社会参加している者では参加していない者と比較して社会的サポートが育まれるのかを明らかにしました。

■対象と方法

2013年と2016年の2時点の調査に回答した、近隣や友人からの社会的サポートのない、日常生活動作の自立した約24,300人の高齢者を対象としました。社会的サポートがあることは、情緒的または手段的サポートの受領や提供が一つでもあることと定義し、例えば情緒的サポートの受領は「あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人はいますか?」、手段的サポートの提供は「病気で寝込んだときに看病や世話をしてくれる人はいますか?」と尋ね評価しました。2013年には社会的サポートのなかった高齢者が、2016年に社会的サポートを得られたかを評価しました。社会参加は、8種類の社会参加先(スポーツ, 趣味, ボランティア, 老人クラブ, 町内会, 学習・教養, 介護予防, 特技伝達)について年に数回以上の参加を「社会参加」と定義しました。社会参加の数を合計し、参加なし, 1つ, 2つ, 3つ以上とグループ分けを行い、かつ種類別の頻度でも分析しました。社会参加の数・種類・頻度と3年後に社会的サポートが育まれたかを、ポアソン回帰分析を用いて検証しました。その際、性, 年齢, 等価所得, 教育歴, 婚姻, 治療中疾患, 就労状況, 喫煙, 飲酒, 手段的日常生活動作, うつの影響を考慮しました。

■結果

社会参加の種類数が多いほど、社会的サポートが育まれる可能性が徐々に高くなる用量反応関係が見られました。社会参加の種類としては、8つのグループのいずれかに参加すること、また1年に数回でも参加することが社会的サポートを醸成する利点がありました。社会参加により、手段的サポートよりも情緒的サポートの方が増加しやすい傾向がありました。

■結論

社会的サポートが不足している高齢者の社会的サポートを豊かにする方策として、たとえ参加頻度が低くても社会参加を促すようなサポートは有効であると考えられました。

■本研究の意義

社会的サポートが豊かだと社会参加が増えることが知られていましたが、本研究では社会参加が社会的サポートを豊かにすることの方向性を初めて縦断研究で明らかにしました。

■発表論文

Iizuka G, Tsuji T, Ide K, Watanabe R, Kondo K: Does social participation foster social support among the older population in Japan? A three-year follow-up study from the Japan gerontological evaluation study. *SSM Popul Health*. 2023 Apr 24;22:101410. doi: 10.1016/j.ssmph.2023.101410. eCollection 2023 Jun.

■謝辞

本研究は、JSPS科研, 厚生労働科学研究費補助金, 国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED), 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター長寿医療研究開発費, 国立研究開発法人科学技術振興機構などの助成を受けて実施しました。記して深謝します。