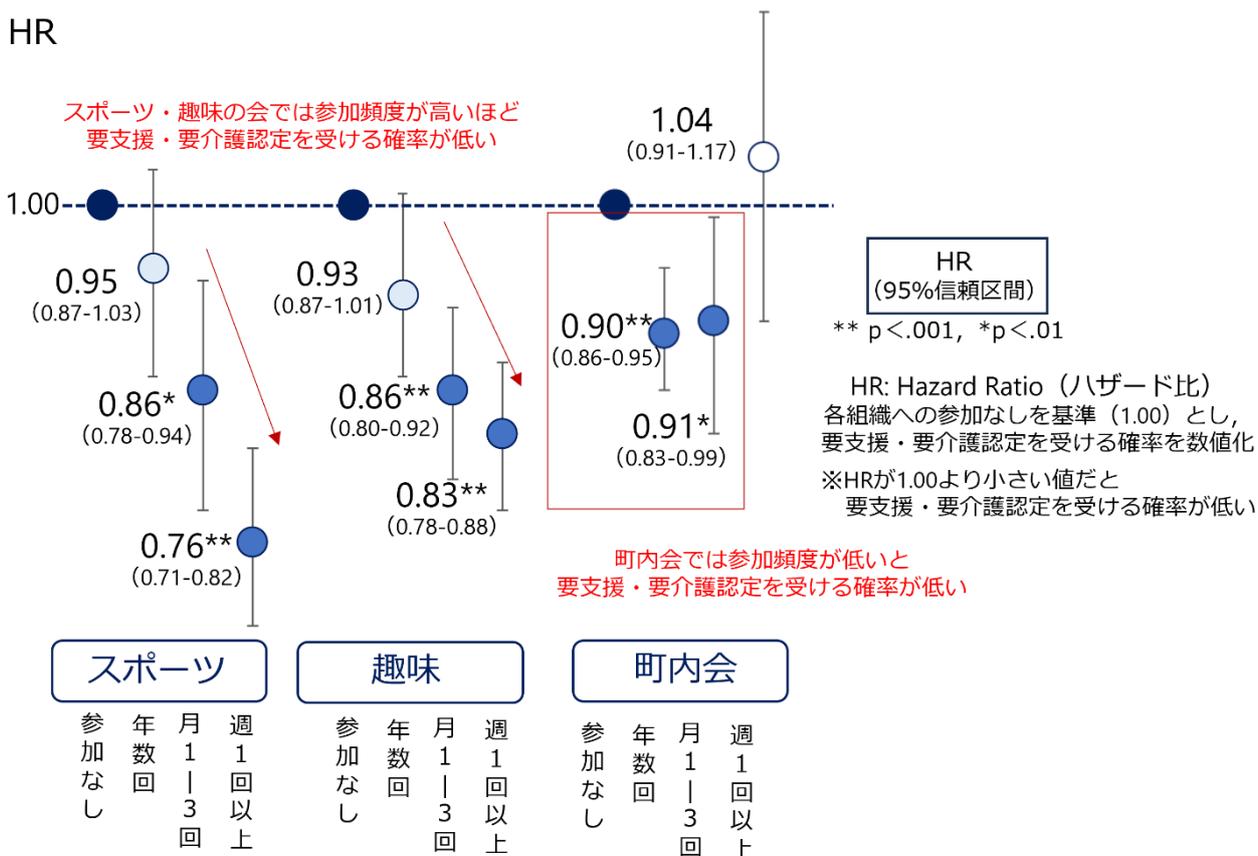


# 種類別の社会参加頻度の介護予防効果は!?

～スポーツ・趣味の会は参加頻度が高いと14～24%要介護リスク減少  
町内会では参加頻度低めでも10%要介護リスク減少～

地域づくりによる介護予防により、高齢者の地域組織への参加など社会参加を促進することは重要です。これまで、高齢者の参加する組織の種類別の介護予防効果は検証されてきましたが、参加頻度別での検証は十分ではありませんでした。そこで、13市町の高齢者約5万2千人を約6年間追跡したデータを分析し、種類別の社会参加頻度(年数回、月1-3回、週1回以上)と追跡期間中の要支援・要介護認定の関連を検証しました。その結果、スポーツや趣味の会に月1-3回、週1回以上参加している高齢者は要支援・要介護認定リスクが14～24%低く、参加頻度が高いほど、要支援・要介護認定リスク低いことがわかりました。一方、町内会では、年数回、月1-3回参加している高齢者で要支援・要介護認定リスクが10%低くなっていました。介護予防において、高齢者の社会参加を促進するうえでは、種類と頻度も考慮する必要があるかもしれません。

お問合せ先： 千葉大学予防医学センター 特任助教 井手一茂 ide.k@chiba-u.jp



図：社会参加の種類別の頻度と要支援・要介護認定(n=51,968)

検討したスポーツ、趣味、ボランティア、町内会、老人クラブ、業界団体のうち、統計学的に有意だったものを表示性、年齢、所得、教育歴、婚姻状況、治療中疾患、喫煙、飲酒、うつ、手段の日常生活自立度、人口密度を考慮

## ■背景

地域づくりによる介護予防により、高齢者の地域組織への参加など社会参加を促進することは重要です。これまで、高齢者の参加する組織の種類別の介護予防効果は検証されてきましたが、参加頻度別での検証は十分ではありませんでした。本研究では、社会参加の種類別頻度と其の後の要支援・要介護認定の関連を検証することを目的としました。

## ■対象と方法

日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)2010-11年の調査回答者を約6年間追跡したデータを用い、縦断研究を実施しました。対象は13市町の高齢者51,968人でした。目的変数は追跡期間中の要支援・要介護認定の発症としました。説明変数は社会参加の種類別頻度とし、6種類の地域組織(スポーツ、趣味、ボランティア、町内会、老人クラブ、業界団体)への参加頻度を尋ね、参加なし、年数回、月1-3回、週1回以上で分類しました。社会参加と要支援・要介護認定に影響する要因として、性、年齢、所得、教育歴、婚姻状況、治療中疾患、喫煙、飲酒、うつ、手段的日常生活自立度、人口密度を調整しました。統計学的分析として、追跡期間中の死亡の影響(競合リスク)を考慮した生存時間分析(Cox比例ハザードモデル)を実施しました。加えて、参加頻度が高いほど、要支援・要介護認定を受ける確率が低いかを検証するために、トレンド検定を実施しました。

## ■結果

追跡期間中に要支援・要介護認定を受けた人は10,707人(20.6%)でした。それぞれの組織への参加なしを基準とした各参加頻度の別のハザード比(95%信頼区間)は、スポーツの会で月1-3回0.86(0.78-0.94)、週1回以上0.76(0.71-0.82)、趣味の会で月1-3回0.86(0.80-0.92)、週1回以上0.83(0.78-0.88)、町内会で年数回0.90(0.86-0.95)、月1-3回0.91(0.83-0.99)となっていました。スポーツの会、趣味の会ではトレンド検定の結果も有意( $p < 0.001$ )でした。

## ■結論・本研究の意義

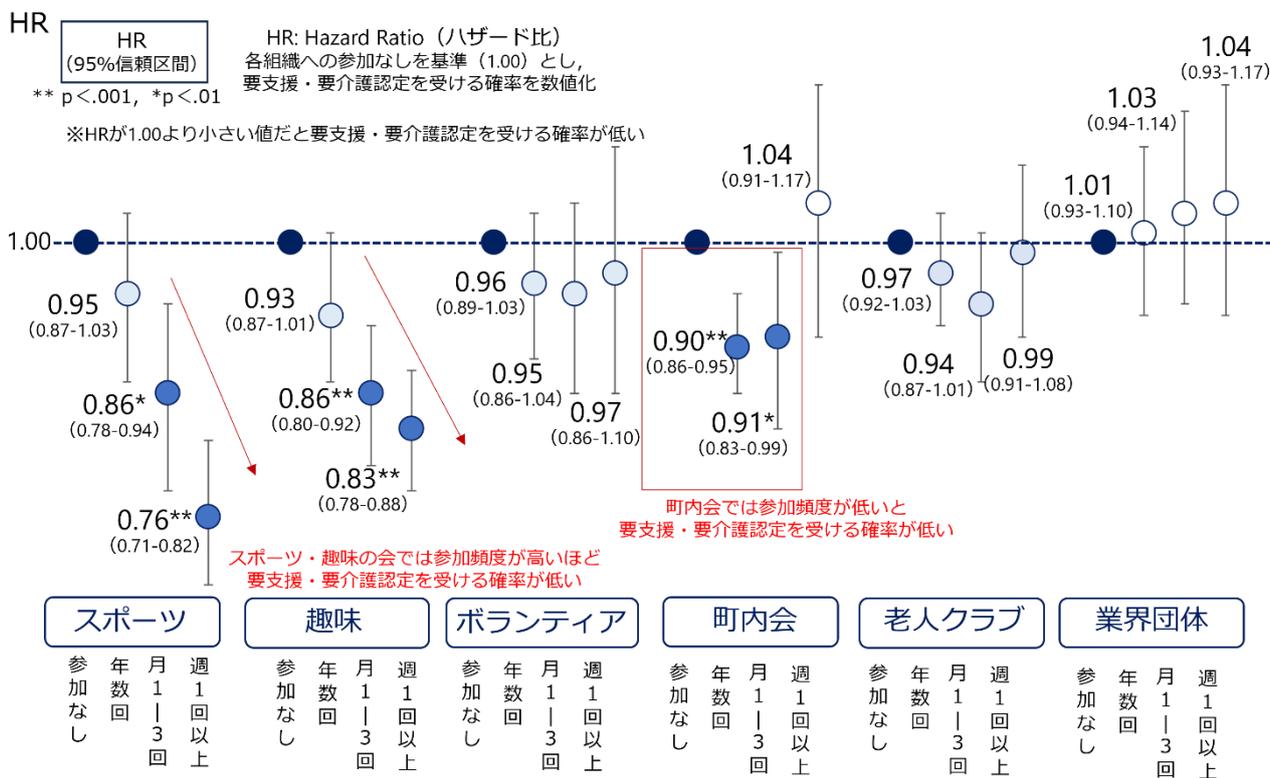
スポーツや趣味の会に月1-3回、週1回以上参加している高齢者は要支援・要介護認定を受ける確率が14~24%低く、参加頻度が高いほど、要支援・要介護認定を受ける確率が低いことがわかりました。一方、町内会では、年数回、月1-3回参加している高齢者で要支援・要介護認定リスクが10%低くなっていました。介護予防において、高齢者の社会参加を促進するうえでは、種類と頻度も考慮する必要があるかもしれません。

## ■発表論文

Ide K, Tsuji T, Kanamori S, Watanabe R, Iizuka G, Kondo K. Frequency of social participation by types and functional decline: A six-year longitudinal study. Arch Gerontol Geriatr. 2023 Sep;112:105018.

## ■謝辞

本研究は独立行政法人日本学術振興会、厚生労働省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、国立研究開発法人科学技術振興機構などから研究費の助成を受けて行われました。記して深謝します。



別添: 社会参加の種類別の頻度と要支援・要介護認定 (n=51,968)

検討したスポーツ、趣味、ボランティア、町内会、老人クラブ、業界団体のすべてを表示

性、年齢、所得、教育歴、婚姻状況、治療中疾患、喫煙、飲酒、うつ、手段的日常生活自立度、人口密度を考慮