Harvard T.H.CHAN School of Public Health

PressRelease N.095-16-25

2017年1月発行

「憩いのサロン」参加で 認知症リスク 3割減

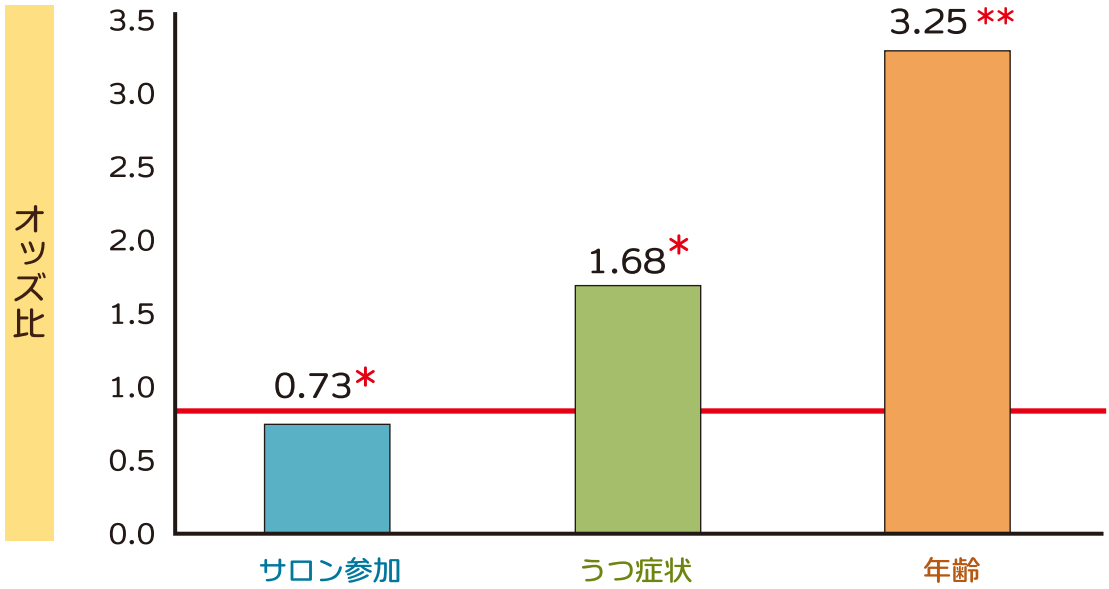
～7年間の追跡調査～

介護予防を目的とした「憩いのサロン」への参加が、認知症の発症を予防するかどうかを検証しました。愛知県知多郡武豊町の高齢者約 2,600 人を 7 年間追跡し、追跡期間中のサロン参加が認知症の発症に与える影響を調べました。

その結果、加齢やうつ症状が認知症発症のリスクを高める一方で、年に 4 回以上のサロン参加は認知症の発症リスクを 0.7 倍に低下させていました。

町にサロンを設置し、軽い体操、おしゃべり、すごろくなどのゲームに参加してもらうことが、認知症の予防に結びつくことが示されました。

図 追跡期間中のサロン参加と認知症発症の関連



※ *P < 0.05　**P < 0.01　統計学的に有意であることを示している

※ 1 年あたり 3 回以下の参加は「サロン参加なし」とみなした

【お問合せ先】ハーバード大学公衆衛生大学院　引地博之 hikichi@hsph.harvard.edu

背　景

これまで、社会的交流の機会が多い高齢者ほど、認知症発症のリスクが低いことが示唆されてきました。しかし、実際に地域ぐるみで高齢者の社会的交流を促した場合に、認知症の発症が減少するかどうかは明らかにされていませんでした。本研究は、介護予防を目的として設置された「憩いのサロン」への参加が認知症を予防するかどうかを検証しました。

方　法

日本老年学的評価研究プロジェクト（JAGES）は、2006年6月に愛知県知多郡武豊町の全高齢者（65歳以上）を対象として、くらしに関する調査を実施しました（回答者2,793名、回答率 48.5%）。同町では、2007年5月から高齢者の介護予防を目的とした「憩いのサロン」事業が開始され、2013年末までに町内に10箇所のサロンが設置されました。サロンでは、軽い体操、おしゃべり、すごろくなどのゲーム、園児との交流といった様々なプログラムが提供されます。身の回りのことが自分でできる健康状態の人であれば、1回当たり100円の参加費を支払うことで参加できます。我々はサロン開始前に実施した社会調査の回答者を対象に（追跡対象者2,593名）、2013年末までのサロン参加状況（*）および認知症発症を追跡しました。追跡期間中の2010年8月と2013年10月に生活習慣などのデータを得るための社会調査を実施し、これらのデータを結合して解析を行いました。なお、先行研究の知見を踏まえて、要介護認定を受ける際の調査で認知症自立度がⅠ以上と判断された場合に、認知症が発症したとみなしました。

※1年あたり3回以下の参加は「参加なし」とみなした。「参加なし」の数は次の通り：2007年 2,494名（96.2%），2008年 2,397名（93.8%），2009年　2,372名（94.0%），2010年　1,607名（90.8%），2011年　1,591名（90.8%），2012年 1,540名（89.8%），2013年 1,194名（88.3%）

結果と考察

追跡期間中の認知症発症率は最大で2.5%（42名/1,715名、2012年）まで増え、サロン参加率は11.7%（158名/1,352名、2013年）まで増加しました。性別と教育歴の他に、追跡期間中の等価所得、併存症（脳卒中、心臓病および高血圧のうち、該当するもの）、うつ症状、軽度な認知機能低下、飲酒・喫煙習慣、1日あたりの歩行時間、サロン以外の社会参加状況（スポーツクラブへの参加頻度）の変化を考慮しても、年4回以上のサロン参加は認知症の発症リスクを0.7倍にまで低下させることが示されました。

本研究の意義

本研究の知見は、高齢者の社会的交流を促すコミュニティづくりが介護予防政策として有効であることを示唆しました。

書誌情報

Hiroyuki H, Katsunori K, Tokunori T, Ichiro K: Social interaction and cognitive decline: Results of a 7-year community intervention. Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions 3 (1): 23-32, 2017

謝辞

本研究は、文部科学省・日本学術振興会科学研究費（24653150, 23243070, 22119506, and 15H01972）、厚生労働科学研究費補助金（H22-長寿-指定-008, H25-長寿-一般-003, H27-認知症-一般-001,and H28-長寿-一般-002）、私立大学戦略的研究基盤形成支援事業（S0991035）の助成を受けて実施しました。