

地域在住高齢者における興味ある余暇活動数と 身体活動量・認知・心理社会機能との関連性

武蔵 夏輝 (201211999、健康増進学)

指導教員：大藏 倫博、田中 喜代次

キーワード：生きがい、意欲、関心

【目的】

高齢者が健康で生きがいのある生活を送る上で、余暇活動が注目されている。余暇活動実践の促進には、活動自体に意欲・関心を持つことや以前から持っていた意欲・関心を維持することが重要であると考える。しかし、高齢期に生じやすい機能変化の中に、認知機能の低下や心理状態の悪化が挙げられる。これらの変化により実行機能の低下や抑うつ状態の発現に伴う意欲の低下が起こることが知られている。さらに疾病状況や身体機能との関係性が知られている身体活動量が多いことは、活動への意欲が高く、興味のある余暇活動も多いことが考えられる。また、余暇活動とその話題を通じて友人とのつながりも良好であると考えられる。

そこで、本研究では興味のある余暇活動の数に着目し、地域在住高齢者の興味ある余暇活動数と身体活動量・認知・心理社会機能との関連性について明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象者は2015年に茨城県笠間市で開催された「かさま長寿健診」に参加した地域在住高齢者245名(73.6±5.1歳、男性:45%)とした。

興味のある余暇活動数の評価には多肢選択による複数回答法を用いた。身体活動量はPhysical Activity for the Elderly (以下、PASE)、認知機能はファイブ・コグ検査、心理社会機能は抑うつ度を短縮版 Geriatric depression scale (以下、GDS-S)、ソーシャルネットワークを Lubben social network scale (以下、LSNS) を用いて評価した。

統計解析は以下の手順に従って行った。まず、興味ある余暇活動の数より対象者を多群、中群、少群の3群に分類した。また、興味のある余暇活動の内容から、屋外で行う活動と屋内で行う活動に分け、それぞれについて興味のある活動の数で対象者を4群に分類した。各群間において身体活動量・認知機能・心理社会機能について比較を行った。

【結果と考察】

男性の3群間において有意な差は認められなかったが、女性の3群間ではLSNSにおいて多群が中群と比べて有意に高得点を示した。また、ファイブ・

コグ検査の5要素合計得点と、LSNSにおいて有意な傾向が認められた。

この結果より、女性の興味のある余暇活動数と認知機能およびソーシャルネットワークが関連するとともに、興味のある余暇活動数が多いほど認知機能とソーシャルネットワークが良好に保たれている傾向にあることが明らかとなった。認知機能はヒトの意欲を生み出す脳の前頭前野との関連が深いことで知られている。このことから、興味のある余暇活動の数が多いことは情報を受け取るアンテナが広く開いており、脳への刺激も受けやすいのではないかと考える。よって刺激を受ける脳は活性化し、認知機能が良好に保たれているのではないかと考える。

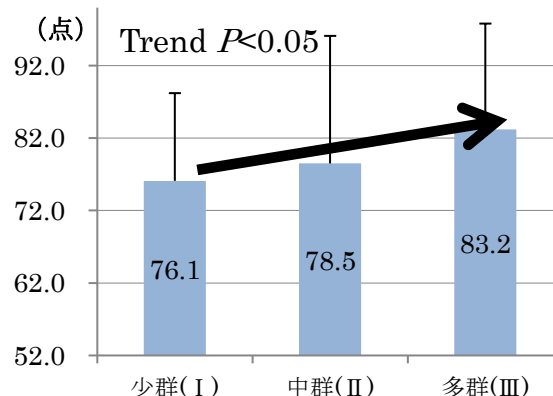
男性の4群間ではGDSにおいて有意な傾向が認められた。

女性の4群間において有意な差は認められなかった。本研究の結果が抑うつ症状によっておこる興味の喪失によってもたらされたものと仮定するならば、興味の喪失が屋外の活動に多く表れてくるのではないかと考えられる。

【結論】

地域在住の高齢女性において余暇活動への興味を調査することは認知機能・社会機能指標の一つとして活用できる可能性があることが示唆された。

地域在住の高齢男性において屋外の余暇活動への興味を調査することは心理状態指標の一つとして活用できる可能性があることが示唆された。



図：女性3群におけるファイブ・コグ検査結果