

地域在住高齢者の認知機能と地域活動との関係に関する検討

三木 祐司 (201612038、健康増進学)

指導教員：大藏 倫博、西嶋 尚彦

キーワード： 認知機能、地域活動、ファイブ・コグ検査、かさま長寿健診

【目的】

我が国における要支援、要介護認定において、認知機能低下は主要な判断項目である。ゆえに、認知機能の維持・向上に深く関わる項目を明らかにすることは、重要である。様々な要因が認知機能低下に関わっているが、特に身体活動と社会参加の重要性は多くの先行研究で証明されている。そこで本研究では、比較的持続しやすいと考えられる地域活動を取り上げ、どのような地域活動が認知機能と関連するかを明らかにすることを目的とした。本研究では、地域活動の定義を「社会活動のうち地域で行う活動」とした。

【方法】

対象者は2019年度に開催された「かさま長寿健診」に参加した茨城県笠間市在住高齢者429名(男性197名、平均年齢75.6±5.3歳、女性232名、同75.0±5.1歳)とした。認知機能の測定にはファイブ・コグ検査を使用し、地域活動への参加に関する調査は、質問紙内にGeneral Social Surveyを改変したものを使用した。地域活動に関する質問内容は「運動やスポーツをおこなう教室やサークルに参加していますか。」「運動やスポーツ以外の趣味の活動をおこなう教室やサークルに参加していますか。」「町内会・自治会に参加していますか。」「奉仕活動やボランティア活動に参加していますか。」「地域のお祭りや行事などに参加していますか。」の5項目から構成されており、「していない」「年数回」「月1～3回」「週一回以上」の4つの選択肢とした。「していない」を地域活動への参加が「なし」、「年数回」「月1～3回」「週一回以上」を「あり」として2群に分類し分析を行なった。地域活動の参加の有無とファイブ・コグ得点の比較では、共変量に年齢、Geriatric depression scale(GDS)、喫煙状況、一人暮らしの有無、教育年数を投入した共分散分析を用いた。有意水準はいずれも5%未満とした。

【結果と考察】

「地域のお祭りや行事などに参加していますか。」に対する回答で、男女ともに月数回と週一回以上の割合(%)が4%未満となった。また、各地域活動

への参加の有無によって2群に分けて男女の参加人数を比較したカイ二乗検定の結果では、「町内会・自治会に参加していますか。」以外の全ての項目において、男性の参加人数が有意に少なかった。このように男性の参加が少ない理由の一つとして、男性は女性が多く集まっているグループに入りにくいことが考えられる。また、各地域活動への参加の有無によりファイブ・コグ得点を比較したところ、女性の「運動やスポーツをおこなう教室やサークルに参加していますか。」においてのみ有意差がみられた。女性高齢者を対象とし、身体活動と認知機能低下との関連を検討した多くの先行研究では、両項目間に有意な関連が認められたと報告されており、本研究も先行研究を支持する結果となった。また、「奉仕活動やボランティア活動への参加」の有無によって認知機能に有意差傾向($p=0.061$)が認められた。女性において、運動教室への参加頻度と認知機能スコア(得点)との関係を分析したところ、全くしない群と週一回以上の群との間に有意差がみられた($p=0.005$) (図1)。このように、認知機能を維持もしくは改善するにはある一定以上の強度の身体活動を行う必要があるものと考えられる。

【結論】

女性において、「運動やスポーツをおこなう教室やサークルへの参加」を週一回以上の頻度で行うことが認知機能の維持・向上に必要である可能性が示唆された。

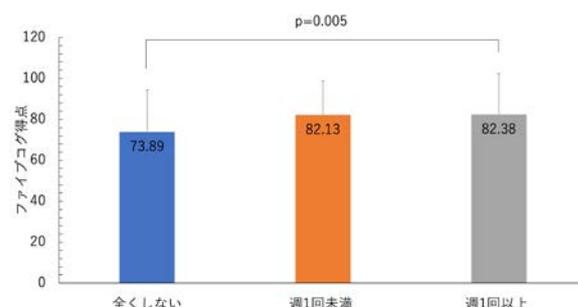


図1 女性の運動教室やサークルへの参加頻度による認知機能スコアの比較