

地域在住高齢者の趣味の有無と認知機能の関連

山下 一也・井山 ゆり・松本亥智江・井上 千晶・松岡 文子
磯村 由美*・飯塚 桃子・梶谷みゆき・吾郷美奈恵・齋藤 茂子
福澤陽一郎・片倉 賢紀**・橋本 道男**・加藤 節司***

概 要

高齢者の趣味の有無が認知機能と関連しているとの報告が多くなされている。今回、地域在住一般高齢者272名(平均年齢72.3歳)を対象に趣味の有無と認知機能の関連を検討した。趣味を有する群(186名)と無趣味群(86名)では、主観的幸福感、抑うつ程度、日常生活動作には有意差は見られなかったが、認知機能においては、趣味を有する群では無趣味群に比して有意に高値であった。また、趣味を有する群では、無趣味群に比して、物事に好奇心があり、社交的な性格であった。

認知症予防において、趣味を持つことを積極的に勧めることは重要と思われる。

キーワード：趣味、認知機能、高齢者、アルツハイマー病

I. 緒 言

最近、アルツハイマー病の非薬物療法が注目を浴びており、食事栄養や運動療法と認知症予防の関係などが多く報告されている(加藤ら, 2005)。その中で、趣味を持つことが認知症リスクを低下させるかどうかについては、現在の所、未だエビデンスに乏しいのが現状である。そこで今回、高齢化率全国一の島根県の地域在住一般高齢者を対象に趣味の有無と認知機能の関連について検討したので報告する。

II. 研究 方法

本研究の対象は島根県の3地域で、2005年8月、9月に「物忘れと栄養、脂肪酸分析に關す

*関西医療福祉大学健康福祉学部

**島根大学医学部環境生理学

***医療法人仁寿会加藤病院

本研究は、厚生労働省痴呆・骨折臨床研究事業研究費「痴呆の予防・治療と食事栄養」、島根県立看護短期大学平成17年度自主テーマ研究費「離島における保健・医療・福祉・地域が一体となった効果的介護予防の研究」によった。

る研究」検診に応募参加した地域在住一般住民286名のうち、趣味の有無のデータが存在する272名(72.3歳, 62~87歳, 男性111名, 女性161名)である。趣味の有無については、趣味を持ち、定期的に楽しんでいるかどうかの問いに対して、「はい」と答えた人を、趣味を有する群とし、「いいえ」と答えた人を無趣味群と定義した。

認知機能は改訂長谷川式簡易知能スケール(HDSR)にて測定し、日常生活動作はBarthel Index、Up & Go test(椅子に座り、合図により立ち上がり3mの距離を回って椅子に戻ってきて座るまでの時間を測定)を用い、主観的幸福感に改訂版モラールスケール、抑うつ程度はZung自己評価式抑うつ尺度日本語版を用いた。また、性格(社交的、好奇心、頑固、穏やか、勝気、おとなしい、わがまま、依頼心など)についての問診も施行した。

本研究は、島根県立看護短期大学研究倫理審査委員会において研究の承認を受けて実施した。本研究実施に先立ち、対象者に研究主旨について説明すると共に、文書にて研究の同意を得た。統計処理にはSPSS ver14.0 Jを用い、二群比較はt検定および χ^2 検定にて行われた。危険率

p<0.05を統計学的有意とした。

Ⅲ. 研究結果

検診参加者の平均年齢、性別、身長、体重、収縮期血圧、拡張期血圧の比較では、表1に示すように趣味の有無で有意差は見られなかった。また、趣味の内容については表2に示すように多岐に渡るが、釣り、旅行、園芸、手芸、俳句などが多くみられた。

表1 対象者の背景因子

	趣味を有する群	無趣味群
対象数	186	86
性別	男71,女115	男40,女46
平均年齢(歳)	72.1±6.0	72.8±5.2
身長 cm	153.1±8.1	153.2±8.4
体重 kg	55.3±9.4	53.9±8.6
収縮期血圧 mmHg	143.8±15.3	142.0±17.5
拡張期血圧 mmHg	82.1±9.5	81.7±10.7
平均±標準偏差	N.S.	not significant

表2 趣味の内訳(主な5つ)

釣 り	17
旅 行	14
園 芸	13
手 芸	11
俳 句	6

趣味の有無と改訂版モラールスケール、Zung自己評価式抑うつ尺度、日常生活動作の比較について図1、2に示すがいずれも有意差はみられなかった。

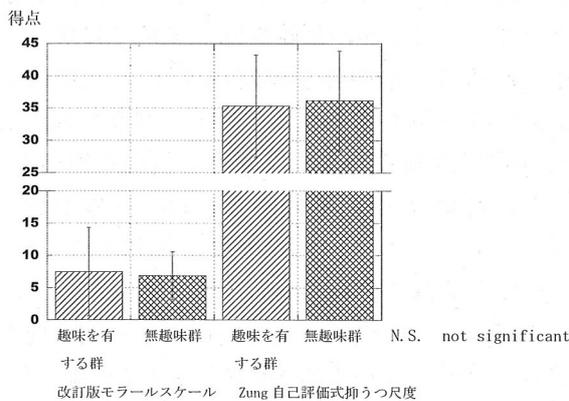


図1 趣味の有無と改訂版モラールスケール、Zung自己評価式抑うつ尺度

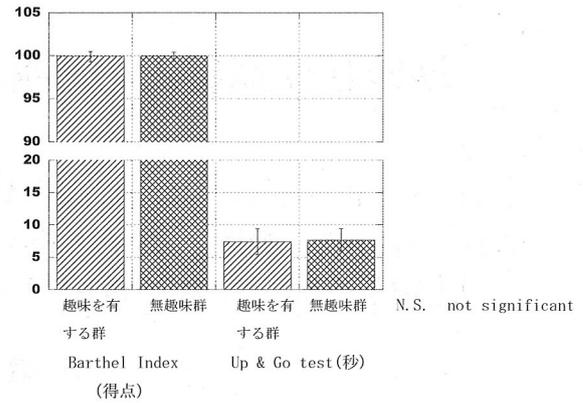


図2 趣味の有無と日常生活動作

しかし、趣味の有無とHDSRの比較では、図3に示すように、趣味を有する群24.7±3.0点(平均±標準偏差)、無趣味群23.9±2.7点であり、趣味を有する群のほうが有意に高値であった(p<0.05)。

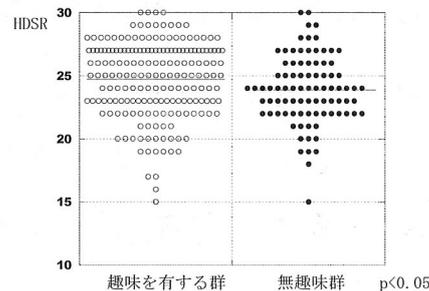


図3 趣味の有無と改訂版長谷川式簡易知能スケール(HDSR)

趣味の有無と性格の関連では、好奇心の有無、社交的の有無とに有意な関連がみられ、すなわち、趣味を有する群では、性格として物事に好奇心があり、社交的な性格であった(図4)。

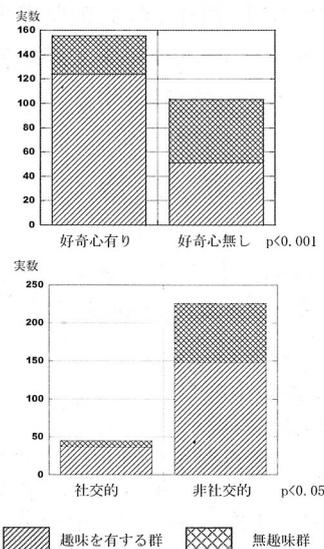


図4 趣味の有無と性格との関連

IV. 考 察

趣味や余暇活動をするなどライフスタイルにより、認知症を予防することが可能との論文が外国を中心として多く出つつある (Fratiglioni Lら, 2004) (Podewils LJら, 2005) (Scarmeas Nら, 2001) (Scarmeas Nら, 2003)。

例えば、余暇活動と認知症リスクとの関係を検討した調査によれば、75歳以上の認知症がない469人を対象として約5年間における経過観察期間中に、124例に認知症（アルツハイマー病61例、血管性認知症30例、混合型認知症25例、他の型の認知症8例）が発症したが、余暇活動、すなわち、読書、ボードゲームをする、楽器を演奏する、およびダンスをすることが、認知症リスクの減少と関連し、「精神的」な余暇活動の影響の方が「身体的」な余暇活動の影響よりも、認知症予防には大きな効果があることが指摘されている (Verghese Jら, 2003)。

さらに、米国のカトリックの神父とシスター724人を4.5年間追跡した調査でも、読書などの知的刺激のある活動に費やす時間が長い人ほど、アルツハイマー病にかかるリスクが低かったとの報告がなされている (Wilson RS, 2002)。その調査では、「認知的刺激のある活動」として、テレビを見る、ラジオを聴く、新聞を読む、雑誌を読む、本を読む、トランプやクロスワードパズルなどのゲームをする、博物館に行く、という7項目を取り上げている (Wilson RSら, 2002)。しかし、中年期に社会活動に参加せずにテレビを見て過ごす、アルツハイマー病になる危険が1.3倍になるとした報告もあり (Lindstrom HAら, 2005)、テレビを見ることだけでは「認知的刺激のある活動」にはならないことも注意を要する。

また、趣味を有する群では、性格として物事に好奇心があり、社交的な性格であり、これは以前からもアルツハイマー病になりにくいといわれる病前性格であり、これらの積極的に物事に取り組む性格が趣味を有する群になっており、趣味と性格は密接に関連していることも考えられる。最近では運動療法が認知症予防に大きな影響をもたらすとの報告が数多く出されており、

たとえば、65歳以上の1,449例を対象としたコホート試験で、運動習慣を平均21年間追跡した調査だと、中年期に週2回以上運動を行った被験者の認知症発症率は50%低く、アルツハイマー病発症率は60%低かったとしている (Rovio Sら, 2005)。

本研究の趣味には運動をする趣味も含まれており、運動に関連した要素も否定はできなく、趣味の認知症予防効果についてはこのことも考慮に入れる必要がある。

このように余暇活動と認知症予防の因果関係が確立したと安易に考えることはできないが、今回の限られたデータからすれば、趣味を持っている方が認知機能は有意に高く、このことは地域での認知症予防医療に重要と思われる。すなわち、認知症予防教室のプログラム作成などの際にも、趣味を持てるようなプログラム作成を行うべきである。

ただ、アルツハイマー病のリスクを下げる可能性のある、「認知的刺激のある活動」の中味を、今後はより具体的に明らかにすることが重要であると思われる。

V. ま と め

島根県の3地域の住民検診において、趣味の有無により認知機能に有意な差がみられた。認知症予防において、趣味を持つことへの積極的な推進が重要と考えられる。

謝 辞

本研究に対して終始御援助をいただいた、本研究対象地域の保健師の皆様、医療法人仁寿会加藤病院佐々木看護部長、大野管理栄養士、田中事務部長に深謝致します。

文 献

- Fratiglioni L, Paillard-Borg S, Winblad B (2004) : An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *Lancet Neurology*, 3(6):343-353.
- 加藤守匡, 坂巻裕史, 朝田隆, 他(2005):アル

ツハイマー型痴呆と運動. 老年精神医学
雑誌,16(4): 455-460.

Lindstrom HA, Fritsch T, Petot G, et al(2005):

The relationships between television viewing in midlife and the development of Alzheimer's disease in a case-control study.

Brain Cognition, 58(2): 157-165.

Podewils LJ, Guallar E, Kuller LH, et al(2005):

Physical activity, APOE genotype, and dementia risk: findings from the Cardiovascular Health Cognition Study.

American Journal of Epidemiology, 161(7): 639-651.

Rovio S, Kreholt I, Helkala EL, et al(2005):

Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. Lancet Neurology, 4(11):705-711.

Scarmeas N, Levy G, Tang MX, et al(2001):

Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. Neurology, 57(12):2236-2242.

Scarmeas N, Zarahn E, Anderson KE, et al

(2003): Association of life activities with cerebral blood flow in Alzheimer disease: implications for the cognitive reserve hypothesis. Archives of Neurology, 60(3):359-365.

Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, et al(2003):

Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. New England Journal of Medicine, 348(25):2508-2516.

Wilson RS, Mendes De Leon CF, et al(2002):

Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. Journal of the American Medical Association, 287(6): 742-748.

Leisure Activities and Cognitive Function in Community-Dwelling Elders

Kazuya YAMASHITA, Yuri IYAMA, Ichie MATSUMOTO, Chiaki INOUE,
Ayako MATSUOKA, Yumi ISOMURA*, Momoko IZUKA, Miyuki KAJITANI,
Minae AGO, Shigeko SAITO, Yoichiro FUKUZAWA, Masanori KATAKURA**,
Michio HASHIMOTO** and Setsushi KATO***

*Kansai University of Social Welfare

**Shimane University Faculty of Medicine, Dept. of Environmental Physiology

***Jinjukai Kato Hospital

