

## 認知症予防のための趣味は園芸・観光・スポーツがお勧め

愛知県内 5 自治体在住の 65 歳以上で要介護状態にない 9720 人について、2003 年から 2006 年の 3 年間追跡調査を行った。このうち 3 年間で「認知症を伴う要介護状態」となったグループ 330 人とそれ以外の「認知症でない」グループ 9390 人の趣味内容について比較分析した。その結果、調査開始時の趣味として、男女に共通して園芸や庭いじりなどの「園芸的活動」、ドライブや旅行などの「観光的活動」、散歩やジョギング、グランドゴルフなどの「スポーツ的活動」を、趣味としてない高齢者が「認知症を伴う要介護状態」のグループに有意に多かった。例えば、認知症発症の確率は「園芸的活動なし」の人では「あり」の人に比べて男性 2.1 倍・女性 1.8 倍、「観光的活動なし」男性 2.1 倍・女性 1.7 倍などで 2 倍前後と高かった。

高齢者の心理・社会面を良好に保つうえで趣味がよいとされているが、趣味活動を介護予防・認知症予防に活用する場合には、屋外での活動や身体的活動を伴うような内容を推奨・支援する意義が大きいことを示している。

### 学会報告

竹田徳則，近藤克則，平井寛：コホート研究による地域在住高齢者の認知症発症と趣味内容との関連．第 68 回日本公衆衛生学会総会，奈良市，2009．10．21－23

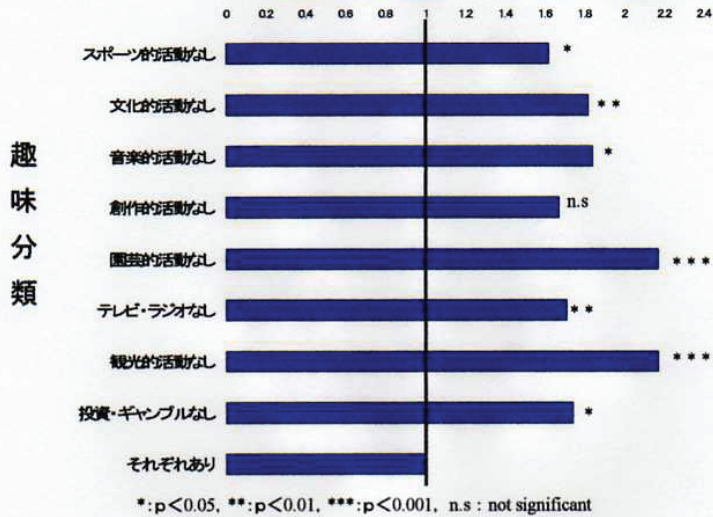
### 連絡先

竹田徳則 星城大学リハビリテーション学部 作業療法学専攻 教授

Takeda@seijoh-u.ac.jp

## 趣味分類と認知症による要介護発生との関連

男性(年齢調整 ハザード比)



## 趣味分類と認知症による要介護発生との関連

女性(年齢調整 ハザード比)

