

組織活動は



老人クラブの**有効性**が明らかに

健康長寿はみんなの願いです。

ジェイエイジズ

「日本老年学的評価研究(JAGES)」の研究によって、組織活動の有効性が明らかになりました。

ここで紹介する六つの研究データの分析から、

老人クラブの仲間づくりが“健康長寿”にプラスの影響を与える

可能性が大きいことがわかります。

ジェイエイジズ

日本老年学的評価研究(JAGES)とは

健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目標とした研究プロジェクト。全国41市町村と共同して高齢者20万人を対象とした調査を行い、全国の大学・国立研究所などの30人を超える研究者が多面的に分析。文部科学省、厚生労働省を始めとした、多数の研究助成を受けて進められている。

監修 服部真治氏

一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 研修部主任研究員兼研究総務部次長
介護保険制度、地域包括ケアシステムを研究。一般社団法人 日本老年学的評価研究機構 研究員



公益財団法人 全国老人クラブ連合会



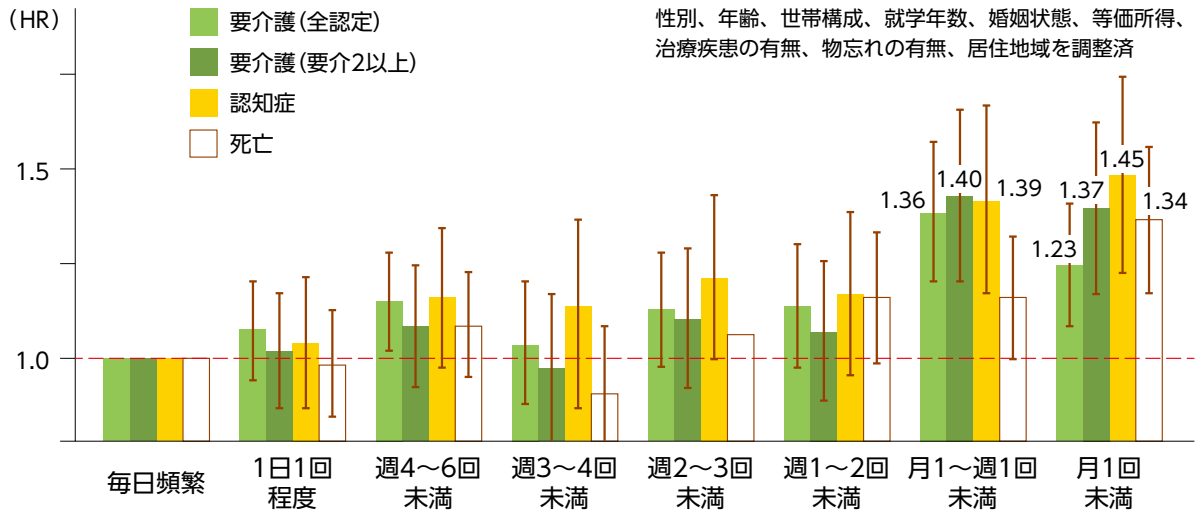
秘訣

1

人との交流が多いと健康にプラス

交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい

他者との交流頻度



性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、治療疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調整済

10年間のコホートデータを使用。約12,000人を解析した結果。

斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか(2015)日本公衆衛生雑誌. 62(3)より

調査分析

- 愛知県下の市町村における約12,000人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡した結果、10年前の時点で人との交流頻度が乏しかった人ほど、その後の要介護や認知症、死亡に至っている人が多いことが明らかになった。
- 10年前に「同居以外の他者との交流」が「毎日頻繁」だった人と比べて、「月1~週1回未満」の人々は、その後、1.3~1.4倍程度、要支援を含む要介護認定、要介護2以上の要介護認定、認知症を伴う要介護認定に至りやすい。さらに、「月1回未満」にまでなると、要介護認定だけでなく、1.3倍程度、死亡に至りやすい。
- ・この結果は、調査時点での性別や年齢、治療疾患の有無、物忘れの有無などを統計学的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。
- ・なお、「1日1回程度」~「週1~2回未満」は、「毎日頻繁」の人々と有意な差は認められなかった。

老人
クラブ
は

人と会う機会が自然に増える

あなたは人とのどのくらいの頻度で交流していますか？ 週1回より少ないと健康に影響がでる可能性が高くなるという調査結果です。

老人クラブ活動に参加すると、人と会う機会が自然に増えてきます。クラブの「仲間づくり」は健康にも大きな影響があることを示すものです。



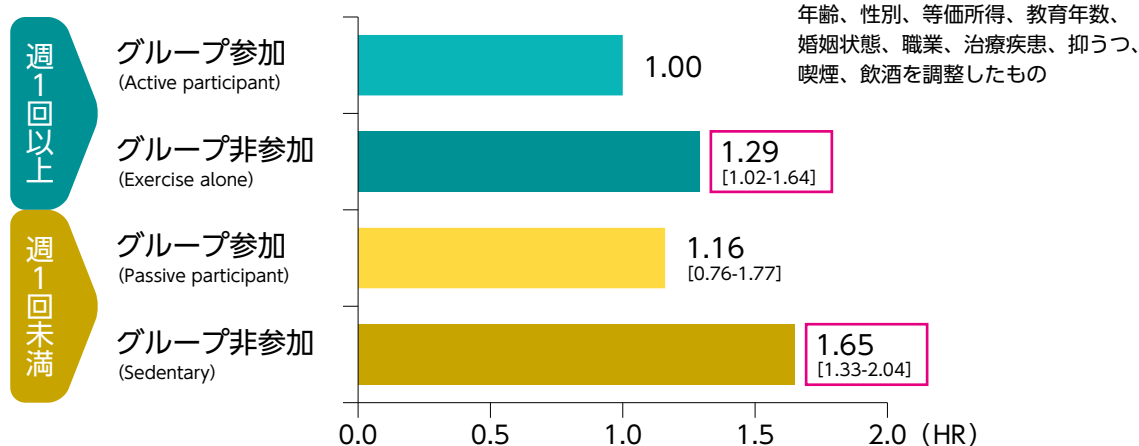
秘訣

2

運動は仲間とすると健康にプラス

頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる

要介護認定への至りやすさ



4年間のコホートデータを使用。約13,000人を解析した結果。

kanamori, S., kai, Y., & kondo, K., et al.(2012) PLoSOne, 7(11), e51061

調査分析

- 要介護認定を受けていない高齢者約13,000人を4年間追跡調査。
- スポーツのグループに参加して運動を週1回以上行っている人と比べて、グループに参加せずに運動もしていない人は1.65倍、要介護認定へ至りやすい。
- グループに参加せずに運動を週1回以上行っている人でも1.29倍要介護認定へ至りやすかったのに対し、グループには参加しているが運動は週1回未満の人々は、統計学的に意味のある差がなかった。
- 少ない運動でもみんなと一緒に運動することが介護予防につながる可能性があることを示唆。
- ・ この結果は年齢、性別、所得、教育歴、婚姻状態、疾患、抑うつ、喫煙、飲酒など様々な要因の影響を統計的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。

老人クラブ

は

みんなでスポーツや体操を実施

運動をする時は、グループに参加して実施した方が、要介護状態になりにくいという調査結果です。

老人クラブで実施しているニュースポーツや体操、ウォーキングなどの活動に参加して、一緒に運動しませんか。

一人での運動より、クラブで仲間と共にすることで副次的効果が得られます。

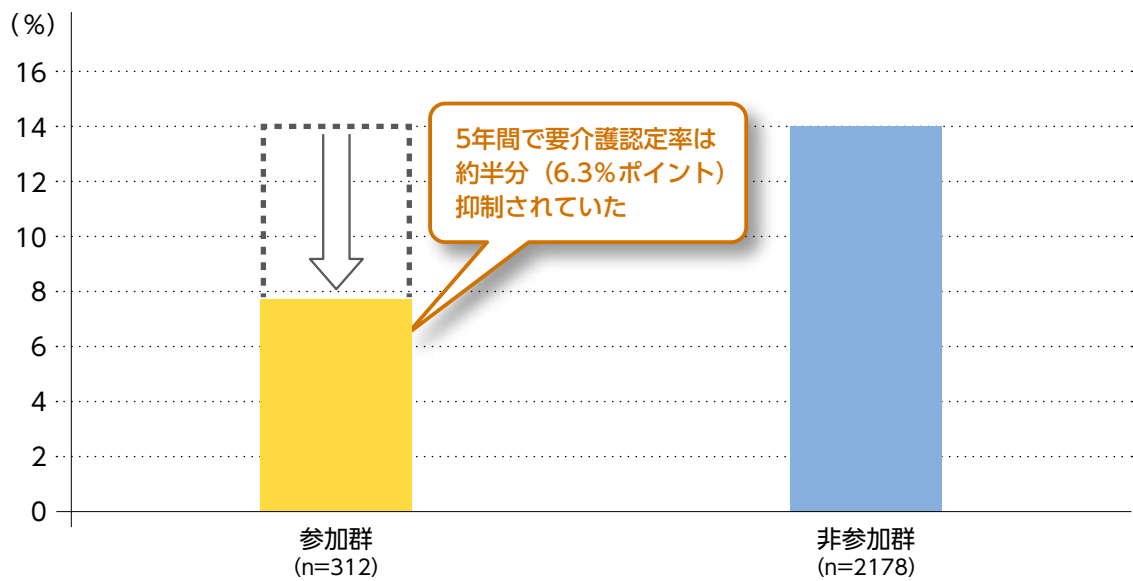


秘訣
3

サロンへの参加は健康にプラス

サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い

2007年から2012年までの5年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較した



5年間のコホートデータを使用。約2400人を解析した結果。

Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

調査分析

- 愛知県のある町で高齢者約2,400人を5年間追跡調査した結果、町内の十数カ所で、それぞれ月に1回程度行われている高齢者サロンに参加している人たちは、非参加者と比べて、要介護になる比率が約半分に抑制されていた。
- ・なお、より健康な人がサロンに参加しやすい傾向にあることを考慮し、サロンへの参加・非参加以外の状態は同様な人々の中で比較した結果。

老人
クラブ
は

集いと活動の場

サロンに参加して、身体や頭を動かして刺激ある環境にあつて、さらに仲間と共に過ごす時間を持つことで、要介護状態から遠ざかる結果になっています。

この調査はサロンを対象としたものですが、サロンに限らず、多様な通いの場にも同様な効果が期待できます。老人クラブは、健康な時から参加できる集いと活動の場です。クラブ活動に頻繁に参加して、仲間と共に健康になりましょう。



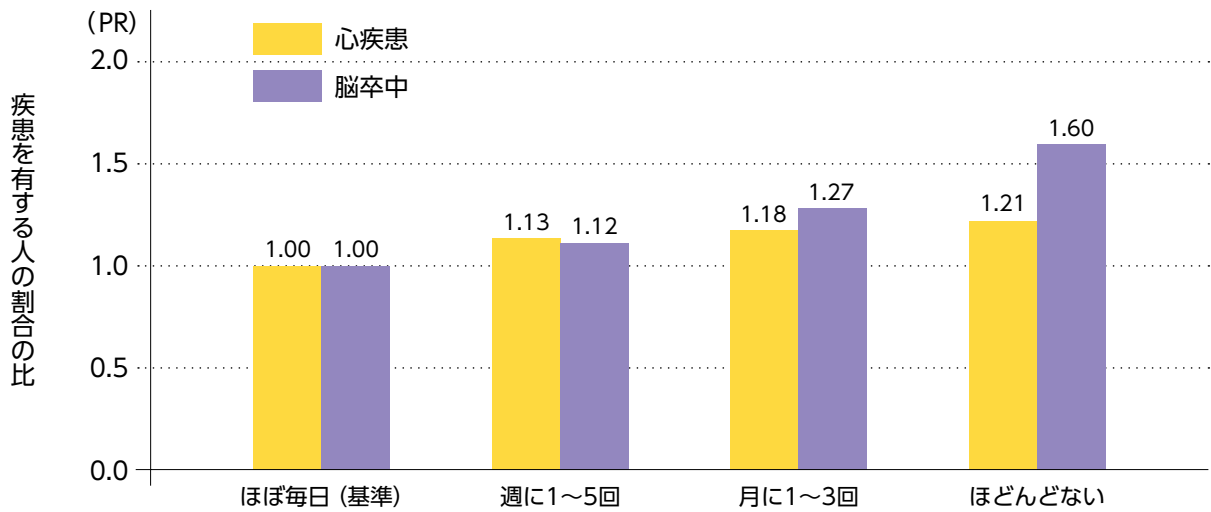
秘訣

4

笑いのある生活が健康にプラス

笑わない人は、
脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

笑いの頻度



横断調査データを使用。約21000人を解析した結果。

Hayashi K., Kawachi I., Ohira T., Kondo T., Shirai K., Kondo K., et al. Journal of Epidemiology

調査分析

- 高齢者21,000人の調査データから、笑いの頻度は健康度自己評価といった主観的指標だけでなく、脳卒中や心疾患といった疾病の有無にも関連があることが明らかになった。
- 笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患は1.2倍高い傾向。「笑い」が健康な社会生活に欠かせないことを示唆。

老人
クラブ

は

仲間と一緒に笑いがある

一人暮らし高齢者の中には、一日中誰とも会話をせずに過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大事です。

“笑う門には福来る”ということわざがあります。この調査では笑いが健康にプラスの影響を与えることがわかりました。

老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう。



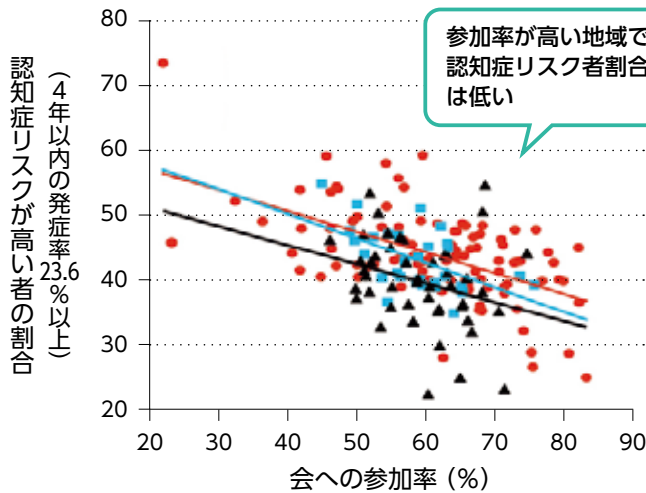
秘訣
5

地域組織への参加は健康にプラス

地域組織参加率が高いと、
認知症リスク（危険）者割合が減少

認知症リスク者割合

JAGES2010 10都道府県24自治体175小学校区



後期高齢者 n=29,876人

市町村の可住地人口密度

- 農村 ~999/km² R=-0.56
- 準都市 1000-1499/km² R=-0.54
- ▲ 都市 1500/km²~ R=-0.28

8種類の地域組織

- ・政治団体
- ・宗教関係団体
- ・業界、同業者団体
- ・スポーツ関係の団体
- ・ボランティアグループ
- ・町内会、自治会
- ・老人クラブ
- ・趣味関係のグループ

いずれかへの参加率

調査分析

- 24の自治体の175小学校区の後期高齢者約3万人を対象として行われた調査データを小学校区毎に分析した結果、地域の様々な活動への参加率は、その地域の認知症リスクと関連のあることが明らかになった。
- グラフは横軸を「8種類の地域組織」（上記、右に表示）のいずれかに参加している人の割合、縦軸を認知症リスクの高い後期高齢者の割合とし、グラフの点は175の小学校区のデータを示したものの。地域組織への参加率は農村と都会では異なると考えられるため、農村を赤○、準都市を青□、都市を黒▲と区別して示した。
- 赤線、青線、黒線は関連性を示す直線。直線はいずれも右下がり、農村においても（赤線）、準都市においても（青線）、都市においても（黒線）、地域組織への参加率が高い小学校区ほど、認知症リスクの高い高齢者が少ないという関連が浮かび上がった。

老人
クラブ

は

地域の高齢者組織

クラブや町内会などの地域活動に参加すること、その中でさらに役割を持つことは、認知症になるリスクを下げるにつながっています。

近年、地域での人のつながりが希薄化していると言われ、「孤独死」も社会問題となっています。地域の高齢者であれば誰でも参加できる老人クラブは、認知症のリスク（危険）軽減にも役立っているという調査結果です。



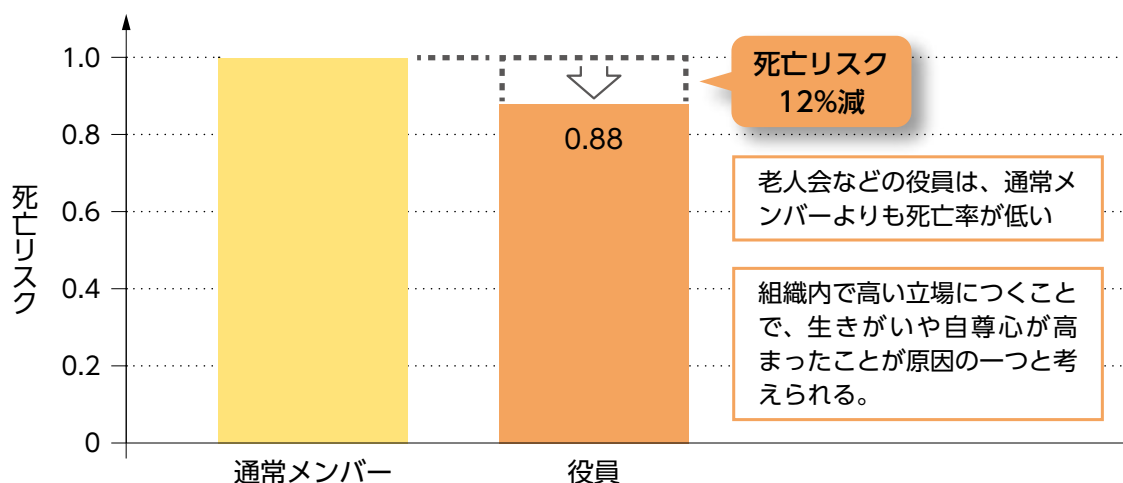
秘訣

6

地域で役割を担って長生きしよう

地域で役割のある高齢者は、
長生きしやすい（死亡率12%減）

（自治会などの）通常メンバーと役員の死亡リスク比較



65歳以上の高齢者10,271名を5年間追跡した結果。

Ishikawa Y., Kondo N., Kondo K., Saito T., Hayashi H., Kawachi I. (2016) BMC Public Health, 16:394

調査分析

- 地域組織に参加している65歳以上高齢者10,271名を約5年間追跡し、役員（会長、世話役、会計係など）かどうかで死亡状況が異なるかを検討した。
- その結果、通常メンバーと比較して、役員の死亡リスクはおよそ12%低いことがわかった。
- ・ この結果は、性別、年齢、等価所得、修学年数、婚姻状態、健康度自己評価、抑うつ傾向、居住年数等を統計学的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。

老人
クラブ

は

役員・リーダーには長生きのごほうび

老人クラブなどの役員は、通常メンバーより死亡率が低い結果になりました。組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感（社会的有用感）が高まったことが原因の一つと考えられています。

クラブの役員やリーダーは避けられがちですが、長生きというごほうびがありそうです。

今、クラブ活動は多様化しています。活動毎にリーダーをおいて、皆で担いましょう。

まとめ

老人クラブの“健康長寿”を実現 仲間づくりで

- このたび日本老年学的評価研究(JAGES)^{ジェイエイジズ}の研究データから、身近な組織やグループに参加・活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。
- 高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できることが理解できました。
- “老人クラブ加入のメリットは何か”と問われることがあります。すでに参加されている会員は最大のメリットとして「親しい仲間ができる。交流が楽しい」と答えています。これからはこれに「健康長寿の実現」をつけ加えることができそうです。

私たちのめざすこと

未加入の方には、「親しい仲間ができる。交流が楽しい」「健康長寿の実現」という“老人クラブのメリット”を共有していただけるように、次の取り組みを通じて仲間づくりに努めましょう。

①

勧誘

「あなたも一緒に健康長寿をめざしませんか」

高齢になっても要介護状態にならないよう、地域の高齢者に老人クラブへの参加を呼びかけ、活動に積極的にお誘いしましょう。

②

PR

「老人クラブをご存じですか」

老人クラブは幅広い活動をしています。しかし未加入者には、クラブの存在や活動内容をご存じない方が少なくありません。様々な機会や方法によって、あなたが所属するクラブや市区町村老連を広くPRしましょう。

③

クラブ
づくり

「クラブの未設置地域はありませんか」

「地域に老人クラブはありますか」 地域によってはクラブのないところがあります。最寄りの市区町村老連に相談して、地域の自治会や周囲のクラブの協力を得ながら、新たにクラブづくりを進めましょう。

平成30年11月

発行 公益財団法人 全国老人クラブ連合会

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

☎ 03-3581-5658 (代)

0002T8102