



近年、趣味活動や仕事などが人の健康にどのような影響を及ぼすか、という研究が国内外で行われ、その効果が報告されています。

以下にいくつかご紹介します。

- 高齢期に仕事を継続していることは死亡率の低下や死亡までの年数の延伸につながるとの報告があります（Sorlie, P : 1990、Blanc, P : 1994）^{1) 2)}。
- 退職後も仕事を継続している高齢者は長期介護、認知機能の低下のリスクが低下することや高齢期に仕事を始めた高齢者は仕事をしていない高齢者に比べ長期介護や服薬管理や買い物に出るなどの日常生活低下の危険性が低下しています（Tomioka, K : 2018）³⁾。
- 社会参加は死亡率や認知機能の低下を予防する可能性はあるものの、参加するコミュニティや参加の仕方などにおける偏りも大きく影響する可能性があります（Hsu, H : 2007）⁴⁾。
- グラントゴルフや旅行、パソコン、写真撮影（男性）、手芸、園芸（女性）など趣味を多く持つ高齢者は認知症を伴う要介護認定の発生が低かった（辻：2020）⁵⁾

などの報告がされています。

仕事（仕事の活動）や好きな活動を通して社会参加を行うことは、人の健康（感）を増し、生活の質（QOL）の向上を推し進める可能性があることが示唆されています。

「認知症の人の家族支援に関する調査」の付録として「興味・関心」に関するアンケートも同時に実施しました。自由回答、自由記載にもかかわらず回答をいただいた数は全体の84%以上でした。

全体をとおして25～30%以上で「している」とした趣味・活動は以下でした。

- スポーツ：「体操・運動・散歩・ジョギング」
- アウトドア・園芸、家庭科：「庭いじり・料理・掃除／整理整頓」
- 自己研鑽：「パソコン／ワープロ・インターネット・読書」
- 遊び・音楽：「音楽を聴く」
- 鑑賞・コミュニケーション：「テレビ／ラジオの視聴、友人とのお喋り、コンピューター／スマートフォンの操作」
- 外出・旅行・勝負事：「買い物・自転車／自動車の運転・勝負事」



〈参考文献〉 1) Sorlie, P. and Rogot, E. (1990) Mortality by employment status in the National Longitudinal Mortality Study. American Journal of Epidemiology
 2) Blanc, P. et al., (1994) Mortality risk among elderly workers. American Journal of Industrial Medicine
 3) Tomioka, K. et al., (2018) Beneficial effects of working later in life on the health of community-dwelling older adults. Geriatrics Gerontology
 4) Hsu, H. et al., (2007) Does Social Participation by the Elderly Reduce Mortality and Cognitive Impairment? Aging & Mental Health
 5) 辻大士、他：高齢者の趣味の種類及び数と認知症発症：JAGES6年縦断研究 公衆衛生誌 2020 No67,11



自由記載の回答の「している」の内容を見てみると、活動の内容が「自分のためにしていること」と「認知症の人と一緒にしていること」に分けられました（図8）。趣味・関心ごとを自分のためにしている割合が認知症の程度に関係なく多いのですが、反対に認知症の人と一緒にいるという割合も一定程度ありました。

自分のためにしている理由としては、自分の時間を作る（14%）、介護継続のための健康維持（10%）、気分転換（9%）、これまで馴染んでいた活動の継続（6%）、ストレス解消（4%）などでした（図9）。一方、認知症の人と一緒にいる活動を見ても、散歩（30%）や買い物・ドライブ（19%）、庭いじり（12%）、音楽鑑賞（11%）などが多く、そばで見守りながら自分の時間をつくる活動が中心でした。

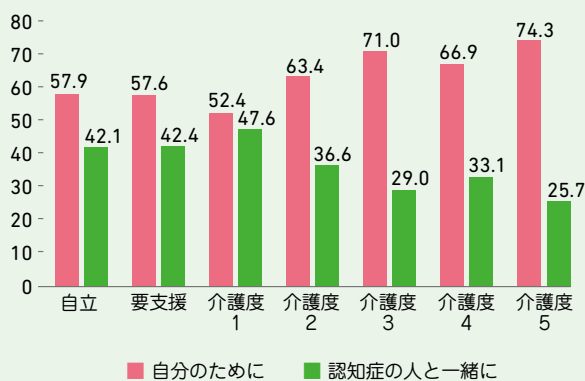


図8）趣味・関心ごとの対象（誰に対して行っている）

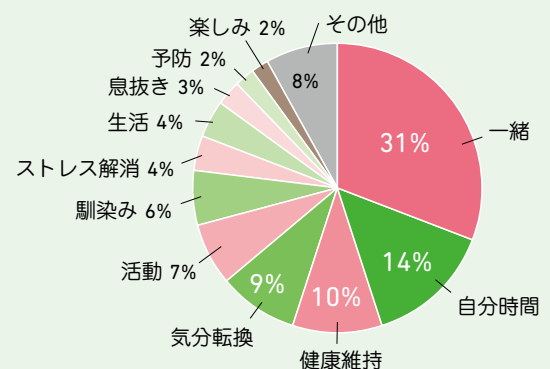


図9）「している」活動の内訳

また、以前は行っていたが現在は行っていない活動についてその理由を見てみると、「介護のため」が55%と多く、その次に「疲れてその気持ちになれない」などの心理的要因（12%）が多く見られました。「介護のため」を具体的にみると、「時間がない」「一人にしておけない・家を空けられない」「介護疲れ」「気が休まらない・集中できない」など一口に介護のためと言ってもその実情はさまざまでした（図10）。

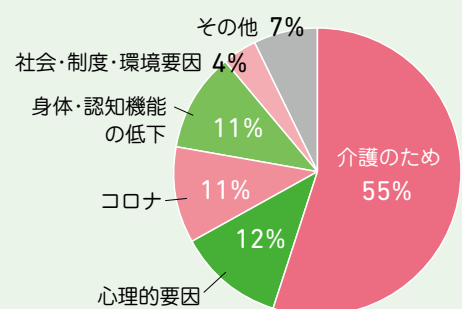


図10）「していない」理由（きっかけ）の割合

趣味活動や興味あることを行う時間は人の心や体に潤いを与えます。しかし、今回の調査では、個人の生活の質を高める時間が、介護の時間に置き換わり、心身の疲労感を感じている家族の方々も少なくないということがわかります。家族の心身の健康なくして、認知症の人とともに喜びのある生活を送ることは難しいでしょう。潤いのある時間を持つことも認知症の人にかかわる人（家族）の「権利」として今後、しっかりと考えていくことが必要だと思われます。