論文紹介

仲間との運動実践は高齢者の要介護・死亡リスクの低減に寄与する

Fujii Y, Fujii K, Jindo T, Kitano N, Seol JH, Tsunoda K, Okura T. Effect of exercising with others on incident functional disability and all-cause mortality in community-dwelling older adults: a 5-year follow-up survey. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020; 17(12): 4329.

神藤　隆志

背景目的 地域在住高齢者を対象として，仲間との運動実践と要介護および死亡リスクとの関連を5年間の縦断研究により検討した。

方法 本研究では，2014年に茨城県笠間市Ｉ地区在住かつ要支援・要介護認定を受けていない全高齢者3649名に郵送調査を実施した。返送があった2020名のうち，回答項目に欠損のない者1520名（平均年齢：73.4±6.3歳）を5年間の追跡対象とした。ベースライン時点における運動実践状況は自記式質問紙を用いて調査し，週1回以上の実践に関して得られた回答から，非実践群，一人で実践群，仲間と実践群の3群に分類した。追跡情報は，市のデータベースより収集し，2019年6月までの要介護認定情報および死亡情報をベースラインデータと連結させた。要介護認定については，要介護1以上の認定を発生ありと定義した。

仲間との運動実践と要介護発生および死亡との関連性を検討するため，COX回帰分析を用い，共変量には，年齢，性，body mass index，世帯構成，主観的経済状況，既往歴（脳血管疾患・心臓病・関節痛），転倒歴，抑うつ度を投入した。また，要介護および死亡の累積生存率について，調整済みカプランマイヤー曲線（図）を作図した。

結果 COX回帰分析の結果，仲間と実践群は，非実践群に比して，要介護発生（0.59，95% confidence interval; CI: 0.40－0.88）および死亡（0.40，95% CI: 0.24－0.66）に対するハザード比が有意に低いことが示された。一方で，一人で実践群との比較においては，無調整モデルでは要介護発生（0.53，95% CI: 0.36－0.80）および死亡（0.50，95% CI: 0.29－0.85）に対するハザード比が有意に低かったものの，調整モデルでは有意な関連は認められなかった。

結論 地域在住高齢者において，友人や家族などの仲間との運動実践は，要介護化の抑制や寿命延伸に寄与する可能性が示された。

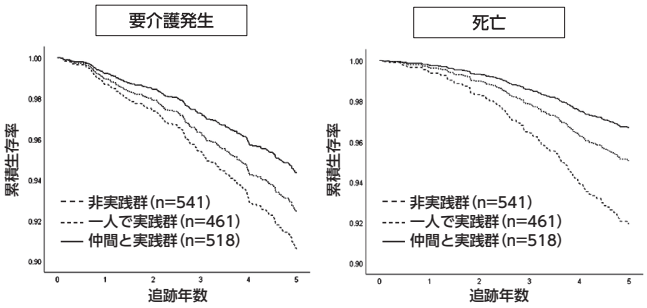

図　運動実践状況と要介護・死亡発生における調整済みカプランマイヤー曲線

※年齢，性，body mass index，世帯構成，主観的経済状況，既往歴（脳血管疾患・心臓病・関節痛），転倒歴，抑うつ度を調整済み

執筆者によるコメント

これまで運動の量的な側面（強度，時間，頻度）に着目した研究が多く行われてきましたが，近年では運動の社会的な側面の効果にも注目が集まっています。興味深いことに，高齢期に仲間と一緒に運動を行うことで，一人で行う場合に比べて，低い抑うつ度や良好な主観的健康感，転倒発生の少なさ，高い身体活動レベルなどと関連することが報告されていたのです。

本研究では，新たな知見として，仲間との運動実践が将来の要介護化や死亡リスクという健康状態のエンドポイントと関連することを見いだしました。本知見は，運動の社会的側面の重要性を後押しするものであり，今後，なぜこのような関連性が認められるのかを追究していくことで，健康増進策の立案に役立つことが期待されます。