

論文紹介

運動は一人よりも仲間と行うほうが認知機能障害の予防に効果的

Nagata K, Tsunoda K, Fujii Y, Jindo T, Okura T. Impact of exercising alone and exercising with others on the risk of cognitive impairment among older Japanese adults. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2023; 107: 104908.

藤井悠也

背景 高齢者の認知症予防における運動の有効性は
目的 既に多くの研究で報告されている。近年の研究では、仲間と行う運動は一人で行う運動よりも抑うつや死亡などの健康指標に好影響を及ぼすことが示されているが、認知機能への影響は十分に検討されていない。そこで本研究では、地域在住高齢者を対象に、一人で/仲間との運動実践が認知機能障害の予防に与える効果を、4年間にわたる追跡調査により検証した。

方法 本研究では、茨城県笠間市在住の高齢者を対象とした2017年の郵送調査をベースラインとして、4358名（平均年齢：76.9歳、女性：51.8%）を約4年間にわたって追跡した。運動実践状況は、一人で行う運動と仲間と二人以上で行う運動の頻度を、質問紙により調査した。また、認知機能障害の評価は、要介護認定に用いられる「認知症高齢者の日常生活自立度」により判定した。ベースライン時点での運動実践状況と4年間での認知機能低下との関連を検証するため、Cox回帰分析を用いた。解析にあたっては、年齢、性、教育歴、主観的経済状況、世帯構成、喫煙状況、飲酒状況、body mass index、既往歴、睡眠時間、抑うつ傾向、主観的認知機能、他の運動実践頻度を調整した。

結果 高齢者がより多く実践しているのは、一人で行う運動であり、週2回以上の実践者が全体の4割を超えていた。一方で、仲間と行う運動を週2回以上実践している者は全体の2割未満にとどまることがわかった。

認知機能障害の抑制効果については、どちらの運動についても週2回以上の実践では、統計的な抑制効果が認められた。リスク比の大きさをみると、一

人で行う運動（22%のリスク減）よりも、仲間と行う運動（34%のリスク減）のほうがより強い抑制効果を示した。

結論 高齢者の認知症予防においては、既に広く実施されている一人での運動でも一定の効果は認められたが、仲間と行う運動のほうが効果的である可能性が示された。今後は、仲間との運動実践をいかに推奨していくかが重要であると考えられる。

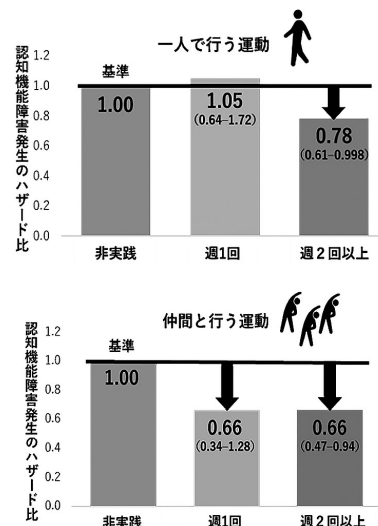


図 運動実践状況と認知機能障害発生に関連
括弧内の数値は95%信頼区間を示す。

執筆者によるコメント

本研究は、高齢者を対象として、仲間との運動実践と認知機能低下との関連をみた論文です。本研究成果の特長は、運動と認知機能低下との関連を、仲間とやるか一人でやるかという新たな切り口で検証し、仲間との実践による上乗せ効果を一部明らかにした点です。今後は、効果のメカニズムに迫る検証や効果の異質性（誰にとっても効果的なのか）などについても詳細に検証していくことが期待されます。