



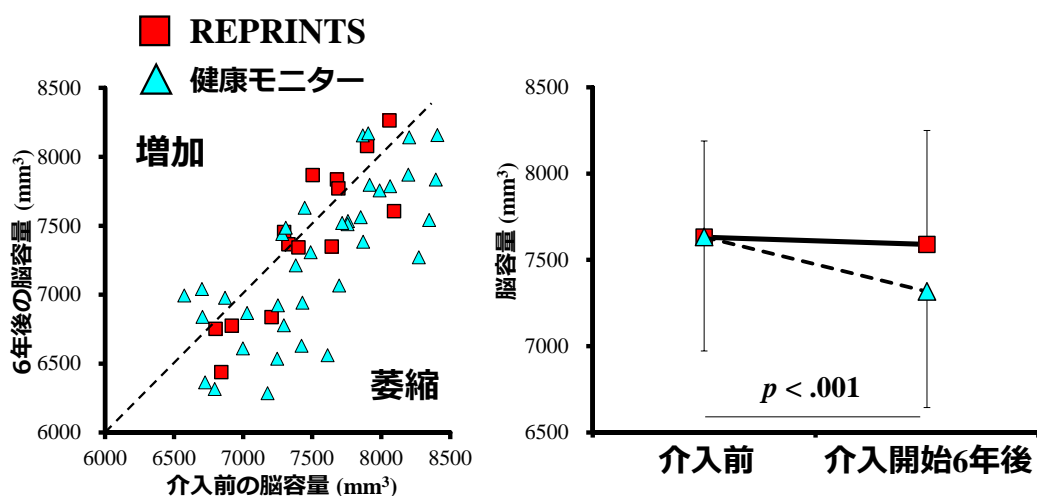
## 「絵本読み聞かせボランティア活動で 加齢に伴う海馬の萎縮が抑制」

### ○ 発表内容の概要

東京都健康長寿医療センター研究所の藤原佳典研究部長と石井賢二研究部長らの研究グループは、幼児・児童に対する絵本の読み聞かせボランティア活動が、高齢者の加齢に伴う海馬萎縮に抑制的に働く可能性があることを MRI（Magnetic Resonance Imaging：磁気共鳴画像）を使った縦断研究によって明らかにしました。この研究成果は、同研究所の桜井良太研究員によりまとめられ Wiley の国際雑誌「International Journal of Geriatric Psychiatry」オンライン版（8月31日付）に掲載されました。

### ○ 研究成果の概要

従来、高齢者の社会参加活動は認知症予防に有用であることが知られてきましたが、その神経学的根拠については明らかではありませんでした。藤原研究部長の研究チームでは、2003年に高齢者ボランティアが子どもへの絵本読み聞かせを行う世代間交流プロジェクト「Research of Productivity by Intergenerational Sympathy (REPRINTS)」を立ち上げ、活動の支援と共に追跡調査を重ねて、その心身機能への効果を検証してきました。調査では、脳構造を調べることができる MRI 検査も行ってきました。そこで初回検査時に MRI 検査を受けた REPRINTS projects 参加者および読み聞かせを行わず健康調査だけに参加する健康モニター（両者ともに自由参加）のうち、6年後にも MRI 検査を受けた者を対象に、海馬の萎縮がどの程度進んでいるか調べました。その結果、健康モニターでは正常範囲ながら加齢に伴い統計学的に有意な海馬の萎縮が認められたのに対し、REPRINTS projects 参加者では、海馬の萎縮が抑制されていることが明らかになりました。また、このような6年間の海馬萎縮の程度は認知機能検査の得点変化と強く関連していました。



REPRINTS projects 参加者と健康モニターの海馬容量の変化

## ○ 研究成果の意義

本研究から高齢期の世代間交流や絵本読み聞かせといった社会参加・社会貢献活動を行うことによって、加齢に伴い早期に萎縮が始まり、記憶を中心とした認知機能を司っていると考えられる海馬の萎縮が抑制されることが明らかとなりました。本研究は、厳密に介入の効果を検証する無作為化比較試験ではないため、その解釈には注意が必要ですが、この結果は、高齢期の社会参加活動は脳神経細胞に強い影響与える要因であり、それによって健康な認知機能が保たれていることを示唆するものであります。以上から、脳構造の変化の面からも社会参加は健康寿命を延ばすうえで重要な要素であるといえます。

## ○ 掲載論文

国際科学雑誌「International Journal of Geriatric Psychiatry」（オンライン版掲載 8月31日付）

Preventive effects of an intergenerational program on age-related hippocampal atrophy in older adults: The REPRINTS study

（高齢者の世代間交流プログラムの加齢に伴う海馬萎縮抑制効果：りぷりんと研究）

（問い合わせ先）

〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 桜井良太/ 藤原佳典

電話 03-3964-3241 内線 4257 sakurair@tmig.or.jp