



## 社会参加している高齢者は、 人生最後まで自立した生活を送る可能性が最大1.5倍高い

### ○ 発表内容の概要

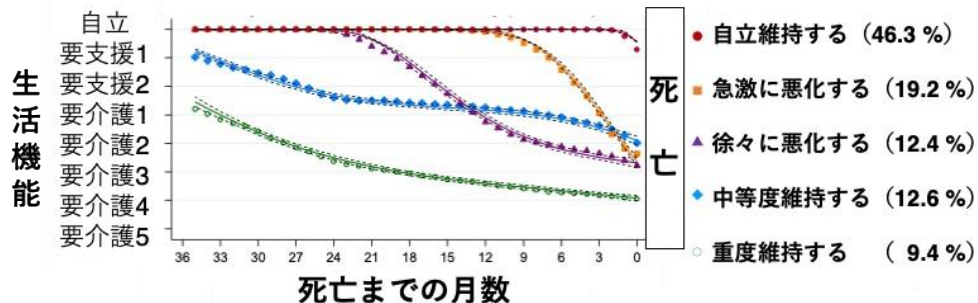
高齢者の社会参加は、要介護認定リスクが低いことと関連があることが知られていますが、要介護認定を受けたのちの生活機能の変化パターンとどのような関連があるかは明らかにされていませんでした。研究チームは、全国19市町村の高齢者の疫学データを用いて、死亡前3年間における生活機能の変化は、その低下する程度や速さで5パターンに分けられることを明らかにし、さらに「社会参加している高齢者」は「死亡直前まで自立を維持するパターン」になる可能性が高いことが分かりました。この成果は、国際誌Archives of Gerontology and Geriatricsへ掲載されました。

### ○ 研究目的

高齢者の死亡前3年間の生活機能の変化パターンを明らかにし、社会参加との関連を明らかにすること

### ○ 研究成果の概要

2010年に行われた日本老年学的評価研究の「健康とくらしの調査」の回答者のうち、2016年までに死亡した65歳以上の高齢者(全国19市町村4,502人)のデータを解析しました。死亡前3年間における生活機能の変化を、要介護認定のデータを用いて、自立、要支援1~2、要介護1~5の8段階で評価した結果、「自立を維持」「急激に悪化」「徐々に悪化」「中等度維持」「重度認定を維持」の5パターンであることが分かりました(図1)。



Saito J & Murayama H, Ueno T, Saito M, Haseda M, Saito T, Kondo K, Kondo N. Functional disability trajectories at the end of life among Japanese older adults: findings from the Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES). *Age and Ageing* 2022 51(1-10). <https://doi.org/10.1093/ageing/afac260>

図1. 高齢者の死亡前3年間の生活機能の変化パターン

社会参加は、先行研究に基づいて「平等的な関係を特徴とする水平グループ(ボランティア、スポーツ、趣味)への参加」と、「階層的な関係を特徴とする垂直グループ(老人クラブ、町内会、政治団体、業界団体、宗教団体)への参加」「いずれかのグループへの参加」の3種類で定義しました。性別や年齢、教育年数、等価所得、がん・心臓疾患・脳卒中の既往、人口密度の影響を考慮して、社会参加している高齢者がどの生活機能の変化パターンを辿りやすいか検証しました。

統計解析の結果(図2)、

- ✓ 2010年時点で月に1回以上社会参加している高齢者が、他のパターンに比べて、「人生の最後まで自立を維持するパターン」を辿りやすいことを明らかにしました。
- ✓ 重度維持パターンのオッズ比0.67とは、「社会参加している高齢者は、自立を維持するパターンに比べて0.67倍重度維持パターンを辿りやすい」ことを示します。つまり「重度維持パターンより1.5倍自立を維持するパターンを辿

りやすい」といえます。

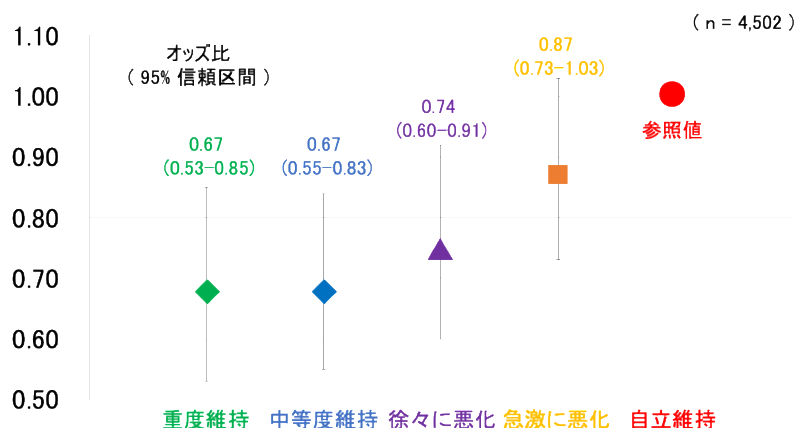


図2. 社会参加と高齢者の死亡前3年間の生活機能の変化パターンの関連

さらに詳しい分析(男女層別・年齢層別)の結果、

- ✓ 女性では、いずれのグループへの参加でも、「自立を維持するパターン」になりやすいことがわかった一方で、男性の垂直グループへの参加では、この関連性は見られませんでした。
- ✓ 調査開始時に65~74歳、75~84歳の対象者では、全体の解析と同様の傾向が得られましたが、85歳以上の対象者では、この関連性は見られませんでした。

以上より、社会参加が高齢者の生活機能の維持に寄与することが示唆されましたが、その効果は、性別や年齢、参加グループの特性によって異なる可能性が示されました。

### 研究の意義

本研究の結果は、健康寿命の延伸や高齢者のQOL向上に向けた重要な示唆を与えるものであり、今後の高齢者政策における社会参加の推進の必要性を強調することができます。

### 【論文情報】

Ueno T, Saito J, Murayama H, Saito M, Haseda M, Kondo K, Kondo N. Social participation and functional disability trajectories in the last three years of life: The Japan Gerontological Evaluation Study. Arch Gerontol Geriatr. 2024 Jun;121:105361. doi: 10.1016/j.archger.2024.105361.

日本老年学的評価研究プロジェクト <https://www.jages.net/library/pressrelease/>

(問い合わせ先)

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
研究員 上野貴之  
電話 03(3964)3241 内線 4251  
E-mail: ueno@tmig.or.jp