

延びらせる!



健康 寿命



いつまでも自分らしく、健康で
過ごすために大切なことを考えます。

第3回 社会参加や趣味で健康に!

♡「社会参加」が健康につながる

長く健康で過ごすには、社会とのつながりをできるだけ多く持つことが大切です。同居者以外の人との交流を週1回以上していない高齢者は、認知症や要介護の状態になりやすいとの研究結果も。人との交流機会を増やして、健康で生き生きとした生活を送りませんか。

出典: 齊藤雅茂、近藤克則、尾島俊之、平井寛、JAGESグループ 健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討 10年間のAGESコホートより 日本公衆衛生雑誌62(3) 95-105、2015



♡「趣味」が多くなると健康に

趣味の数が多いほど、高齢者の亡くなるリスクが下がるという研究結果もあります。中でも、ゴルフやゲートボール、カラオケなど、「体を動かす趣味」「誰かと一緒にに行く趣味」が特に効果的とされています。



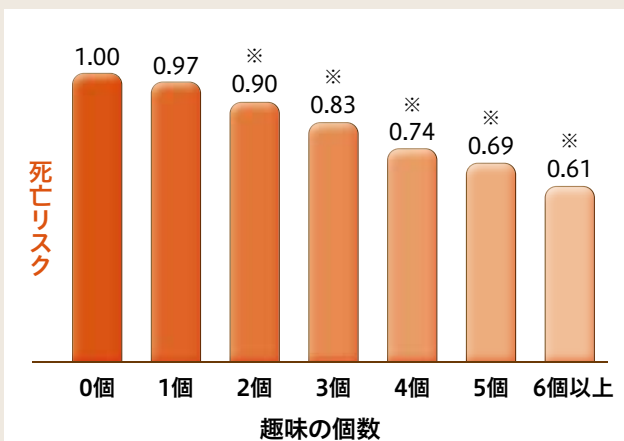
趣味と健康の関係について 聞きました

市立札幌病院で
作業療法士として
働く石井さん



楽しみながら主体的に取り組める趣味は介護予防にも有効です。また、趣味がある高齢者は、認知症になりにくいともいわれていますよ。趣味を見つけて、健康長寿を目指しましょう!

高齢者の趣味の数と死亡リスクの関連



- ・年齢、性別、教育歴、経済状況、就労状態、同居の有無、婚姻状況、喫煙、飲酒、BMI、IADL、うつ症状、認知機能、主観的健康度、疾患(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、呼吸器疾患、その他)の影響を調整しています
- ・※は統計学的に有意な関連があったことを示しています
- ・趣味の個数が0個の人を「1」として死亡リスクを表しています

出典: 藤原武男、小林崇希(東京医科歯科大学) 多趣味な高齢者は死亡リスクが低い JAGES Press Release NO:265-21-3