

2025年問題

後期高齢者が

2200万人を超過。

国民の3人に1人が65歳以上、

5人に1人が後期高齢者に。

高齢者5人に1人が認知症！？

高齢化率が高いことが
(高齢者人口の増加)

問題なのではない！

社会参加している人は、 うつ病のリスクが7分の1減に！

社会参加していない高齢者に比べ社会参加している人は、生活満足度や自尊心が高く、精神的健康状態が良いことが多くの研究で明らかにされている。では社会参加の際、何らかの役割を担っているかどうかで、3年後のうつの割合などは違ってくるのだろうか。本研究では65歳以上の高齢者2,728名を対象に、社会参加の程度、その際の役割の有無を尋ね、3年後に新たにうつとなる確率を分析した。その結果、女性では、社会参加も役割を持つことも、それぞれうつ傾向の発症を5～6割程度に抑制することが示された。男性でも、社会参加でうつ発症が5～6割に減ったが、特筆すべき点として、社会参加の程度は同等の人々の間でも、**役割を持っている人がうつになる確率は役割を持たない人の約7分の1であった。**役割を持って社会参加することは、特に男性で、うつの発症を著しく抑制することがわかった。

これまでの
介護予防



これからの
介護予防

要介護状態にならない
介護予防

介護予防予備軍

身体・精神機能の向上

介護予防サービス
(1次・2次予防)

対象

めざすもの

サービス・
活動

地域で暮らし続けるための
介護予防

すべての高齢者

社会参加

居場所・
つどい場・支え合い

社会参加している人は、 うつ病のリスクが7分の1減に！

社会参加していない高齢者に比べ社会参加している人は、生活満足度や自尊心が高く、精神的健康状態が良いことが多くの研究で明らかにされている。では社会参加の際、何らかの役割を担っているかどうかで、3年後のうつの割合などは違ってくるのだろうか。本研究では65歳以上の高齢者2,728名を対象に、社会参加の程度、その際の役割の有無を尋ね、3年後に新たにうつとなる確率を分析した。その結果、女性では、社会参加も役割を持つことも、それぞれうつ傾向の発症を5～6割程度に抑制することが示された。男性でも、社会参加でうつ発症が5～6割に減ったが、特筆すべき点として、社会参加の程度は同等の人々の間でも、**役割を持っている人がうつになる確率は役割を持たない人の約7分の1であった。**役割を持って社会参加することは、特に男性で、うつの発症を著しく抑制することがわかった。

同居以外の他者との交流が「週1回未満」の状態から健康リスクになる可能性あり

週1回未満は 1.3～1.4 倍要介護や認知症に、月1回未満では 1.4 倍早期死亡に至りやすい！

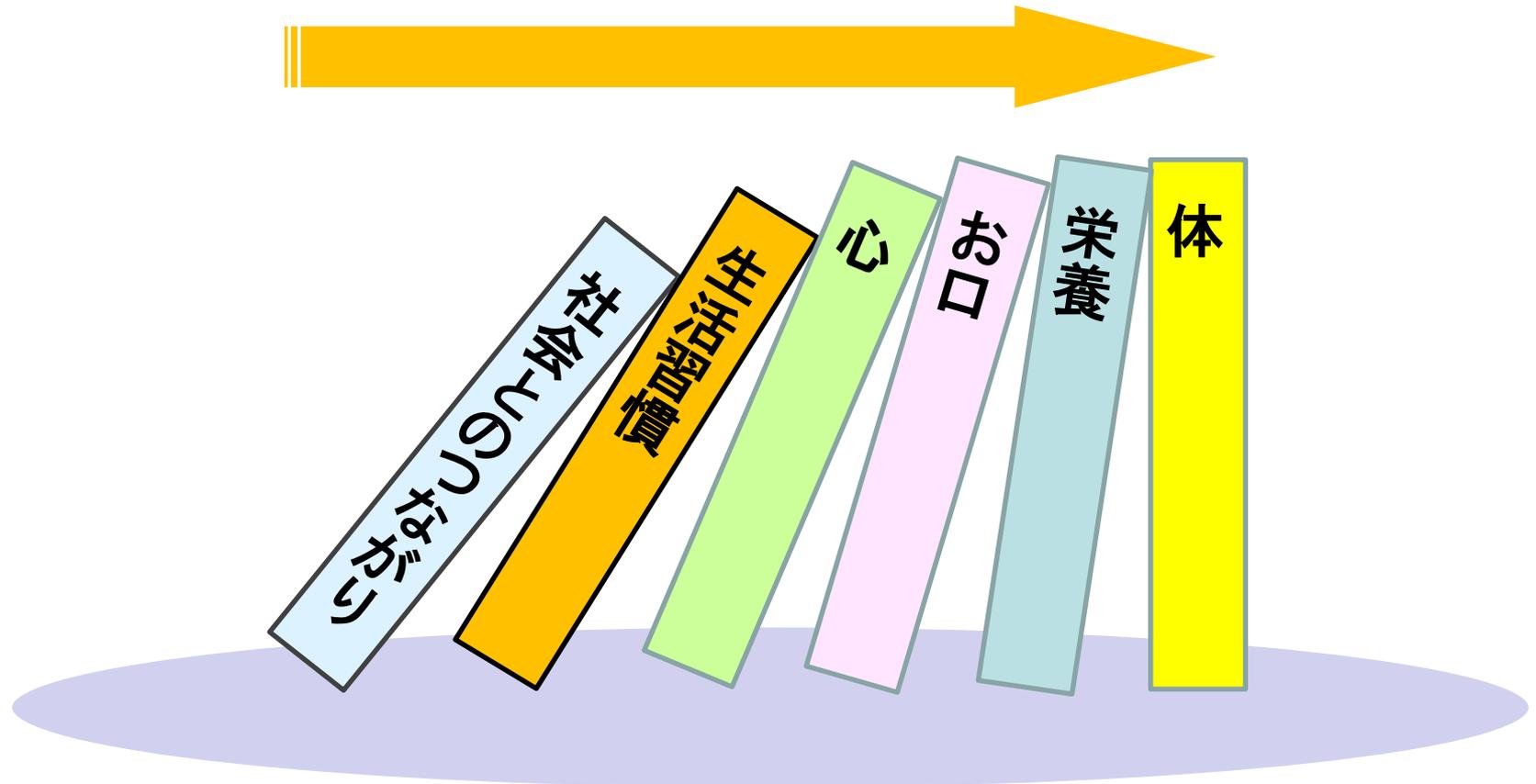
2003年10月に愛知県下6市町村における要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者 14,804 人を対象にした郵送調査を行い(回収率=50.4%), 調査後の約 10 年間の追跡した。調査の結果、同居者以外の他者との交流が「毎日頻繁群」と比べて、「月1～週1回未満群」では 1.3 ～1.4 倍、その後、要介護認定や認知症に至りやすく、「月1回未満群」ではそれらに加えて、1.3 倍早期死亡にも至りやすいという結果が得られた。他方で、週1回以上の交流がある群では有意な関連は認められなかった。健康リスクになりうる交流の乏しさを社会的孤立とするならば、同居者以外との交流が週1回未満という状態からその後の要介護や認知症と関連する孤立状態、月1回未満になると早期死亡とも密接に関連する深刻な孤立状態であることが示唆された。

ひとりで食事をしていると 2.7 倍 うつ病になりやすい

要介護認定を受けていない 65 歳以上の高齢者のうち、2010 年にうつ症状のない 37,193 名を 3 年間追跡した結果、孤食の人ほどうつ症状を発症していることがわかりました。孤食となるかどうかは世帯状況に影響を受けるため、同居（誰かと暮らしている）か独居かの違いを考慮して検討した結果、独居男性では孤食だと共食に比べて2.7倍うつを発症しやすい可能性があることがわかりました。一方女性では、同居でも独居でも孤食であると 1.4 倍うつを発症しやすいという結果が得られました。高齢者のうつ予防には孤食ではなく共食を進める施策の必要性が示唆されました。

社会とのつながりを失うことが始まり

栄養・運動・社会参加の3本柱でストップ！フレイル・ドミノ



社会性が低下すると、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態がダウン。続いて口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体活動が低下し、サルコペニアを発症しやすくなる。

[参考:「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」KADOKAWA出版・飯島勝矢著]

想像してみよう…。

70歳の「自分」の暮らしぶり。

75歳の「自分」の暮らしぶり。

80歳の「自分」の暮らしぶり。

85歳の「自分」の暮らしぶり。

90歳の「自分」の暮らしぶり。