

少ない身体活動量でも認知症リスクを 20%低減可能

背景・目的

これまでの研究により、身体活動（運動や生活行動を含めた身体を動かす全ての活動）は認知症予防に有効であることが報告されており、身体活動の国際的なガイドラインでは、週 150 分以上の中等度の身体活動（600 MET.mins/week）を推奨しております。しかし、これまでの研究では身体活動の効果を実際よりも小さく推定していると考えられたため、より正確に効果を測れる手法を用いて、身体活動量と認知症発症との関連を検討いたしました。

方法

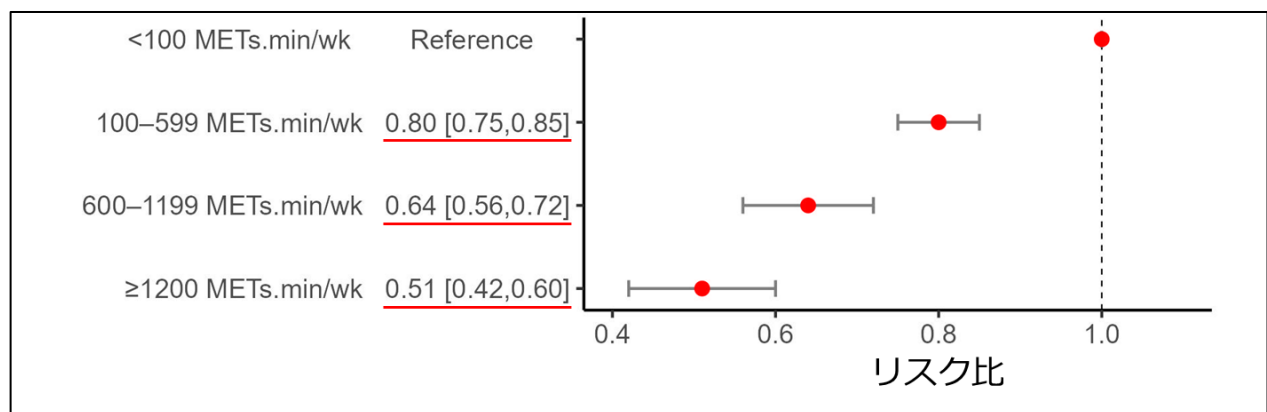
2016 年 1 月に実施した生活実態調査にご回答いただいた 65～84 歳の方 4,748 名を対象とし、その後の調査（2018 年・2019 年・2022 年の生活実態調査）と介護保険データを利用して解析を実施いたしました。Parametric g-formula という統計手法を用いて、シミュレーションにより「都留市の高齢者全員の運動量が〇〇だったら認知症リスクはどれ程度か」を推定しました。

結果・結論

2016 年 1 月から 2023 年 1 月までに 623 名（13.1%）が認知症を発症しました。

身体活動量と認知症との関連では、ほとんど体を動かさない場合（<100 の群）と比較して、身体活動量が多いほど認知症リスクが低いということが示されました。

このことから、身体活動量の推奨値以下（1 日 5～10 分程度）でも認知症リスクを 20%低減することが示唆されました。したがって、現在運動習慣がない方も、少しでも身体を動かす機会を増やすことで、将来の認知症予防につながると考えられます。



お問い合わせ先

神奈川県立保健福祉大学・根本裕太 (y.nemoto-qx5@kuhs.ac.jp)