

## 高齢期における社会参加活動と健康の関わりについて

東海大学 体育学部 生涯スポーツ学科  
准教授 久保田晃生

### I. はじめに

厚生労働省が2012年7月に公表した「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」健康日本21（第2次）では、健康寿命の延伸とその地域格差の縮小が目標として掲げられています。ここで“健康寿命”という言葉が使われています。既に多くの皆さんにとって、説明が不要の言葉であるかと思いますが、簡単な説明としては、健康で長生きできる期間が健康寿命の意味合いとなります。したがって、平均寿命の延伸は当然のことながら、より健康寿命の延伸を図り、平均寿命と健康寿命の差を何とか縮めることが、超高齢社会の日本において、極めて重要なテーマといえます。

ところで、日本の健康寿命はどのような水準にあるのでしょうか。厚生労働省が2010年度の健康寿命として試算したデータによると、男性は70.42歳、女性は73.62歳となります。世界の中でも、トップクラスの値です。この健康寿命の値を延伸するには、これまでも健康づくりとして取り組まれてきた、生活習慣を良好にすることが不可欠といえます。しかし、今回の寄稿では、生活習慣を良好にして、健康寿命の延伸を図るのではなく、別視点の一つとして、東海大学健康クラブのような活動に参加すること、すなわち社会参加活動が、健康寿命の延伸に貢献する可能性があることを紹介したいと思います。

### II. 高齢期の社会参加活動の現状

2011年に内閣府が公表した資料<sup>1)</sup>によると高齢期における地域活動・ボランティア活動の内容で、多くの人が行っているのが、「自治会等の役員・事務局活動」で、次いで「地域の環境を美化する活動」「地域の伝統や文化を伝える活動」の順となっています。なお、社会参加活動ですが、調査の都合上、1年に1回でも自治会活動を行っていれば、社会参加活動に参加しているとカウントされています。そのため、社会参加活動をどれほど行っているかを評価しているデータあまりありません。その中で、一部社会参加活動の状況を示すデータとして、NHK放送文化研究所の「日本人の生活時間2010－国民生活時間調査」<sup>2)</sup>があります。この調査結果によると、1日の活動時間のうち、社会参加活動の時間は平均15分でありました。一方、テレビの視聴時間は平均5時間34分と、大きな違いがあります（表1）。

表1. 1日の活動時間

内容	1995年	2010年
社会参加	14分	15分
家事	2時間14分	2時間40分
レジャー・活動	1時間15分	1時間58分
テレビ	5時間09分	5時間34分

このデータのみで考えますと、社会参加活動は本当に健康に影響を及ぼすのかといった疑問も生じます。このことについて、

瀬沼は<sup>3)</sup>社会参加活動の時間というのは統計では得られないといったことを述べています。具体的には、「例えば、月に1回の学習会を行うとして、会場を決定し、参加者の募集、講師の選定、当月の運営など、かなりの時間をかけて仕事をしないと開催できない」と述べています。このように社会参加活動は、熱心な活動ほど、準備に要する時間も多く、生活する時間の多くを割く場合も考えられます。また、社会参加活動のリーダーとなるような人では、時間的な負担は当然のことながら、精神的な負担も大きいと考えられます。これらのことから、社会参加活動が健康に影響を及ぼす可能性は十分ありえるといえます。

### Ⅲ. 社会参加活動と健康

実際に社会参加活動と健康について、研究された報告もいくつか認められます。その中で、Strawbridge WJら(1996)は、65歳から95歳の男女356人を6年間追跡調査し、社会参加活動が、糖尿病や慢性閉塞性肺疾患などの発症予防となる可能性を示しています<sup>4)</sup>。また、永松ら(2000)の研究では、地域在住自立高齢者115名を6年間追跡調査し、社会参加活動が、体力低下を抑制する結果を示しています<sup>5)</sup>。この他にも、Wang HXら(2002)は732名の地域在住高齢者を6.4年間追跡し、社会参加活動が認知症の発症に対して、予防効果を示したことも報告しています<sup>6)</sup>。このように、いくつか社会参加活動と健康の関連を示す報告がありますが、著者も研究に係っている静岡県の高齢者14,001人の約9年間の追跡調査の結果から、死亡率と社会参加活動との関連性が検討されています。そ

の結果、死亡率の低下に、社会参加活動(町内会の作業・ボランティア活動などの地域活動する日が、週2日以上)が、運動要因(外出などにより1日に合計30分以上歩く日が週5日以上)と同等に強く影響を示す結果が報告されています(平山ら(2012)<sup>7)</sup>、表2)。

表2. 死亡率に対する各要因の影響

内容	ハザード比	
	点推定	95%信頼区間
運動	0.71	0.62-0.82
栄養	0.96	0.84-1.09
社会参加	0.72	0.55-0.95

※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整済み  
 ※ハザード比が、1より低い値を示すことで、死亡率を下げることに影響したといえます。また、社会参加していたことにより、28%死亡への危険が下がったと読み取れます。

### Ⅳ. おわりに

Ⅲで示したように、社会参加活動と健康との関連を示す研究報告が認められます。しかし、社会参加活動をすれば、健康になるのでしょうか？この点に関して、前述した瀬沼は、「活動が自己満足ではなく、他者への貢献・奉仕になってくると、健康がすぐれなくても気分が落ち込んでいても、自分のためではなく自分の役割を遂行するために休めないし、手を抜くわけにはいかない。これが活動にかかわった自分の義務となってくる。多くの場合、活動日・イベントへの参加日に、一日苦しくても活動して終わりを迎えると、やり終えたことの達成感、喜びが人を活性化させ、何よりの健康づくりになる。この繰り返し参加者を元気にすると確信する」と述べています。

東海大学健康クラブも社会参加活動の一

つといえます。2010年2月20に発足し、既に3年以上経過していますので、今後、クラブを維持・発展させていくための各種活動（例えば機関誌や、新たな仲間・交流づくりのイベントの企画など）には、会員の皆さんによる積極的な参画を期待しています。隔週で開催される教室に参加して、運動を実践して健康づくりを図ることも重要ではありますが、クラブ運営への積極的な関わりといった、社会参加活動そのものにより、健康づくりを行う会員さんが今以上に増えることを期待します。

亡に対する影響について。第58回東海公衆衛生学会。

(2013年6月13日)

#### 引用参考文献

- 1) 内閣府 (2008) 高齢者の地域社会への参加に関する意識調査.
- 2) NHK 放送文化研究所 (2011) 日本人の生活時間 2010－国民生活時間調査.
- 3) 瀬沼克彰 (2013) 高齢者の社会参加活動と健康. 保健の科学, 55(3): 163-167.
- 4) Strawbridge WJ, et al. (1996) Successful aging: predictors and associated activities. Am J Epidemiol, 144(2): 135-141.
- 5) 永松俊哉, 他 (2000) 地域高齢者の生活体力に関する縦断研究-生活体力の加齢変化と日常生活行動との関係-. 体力研究, 99: 7-5.
- 6) Wang HX, et al. (2002) Late-life engagement in social and leisure activities is associated with a decreased risk of dementia: a longitudinal study from the Kungsholmen project. Am J Epidemiol, 155(12): 1081-1087.
- 7) 平山朋, 他 (2012) 静岡県高齢者コホート調査に基づく運動・栄養・社会参加の死