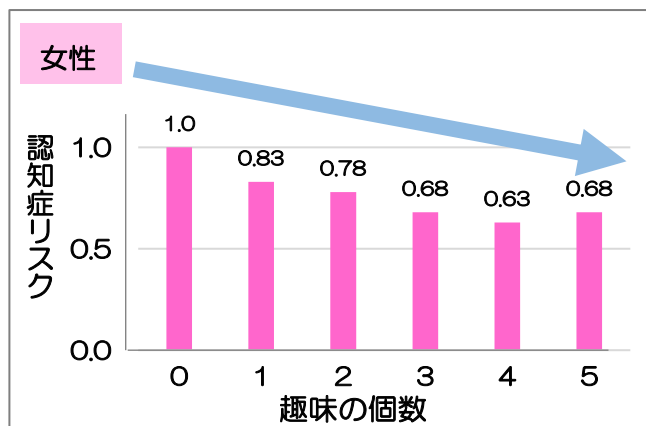
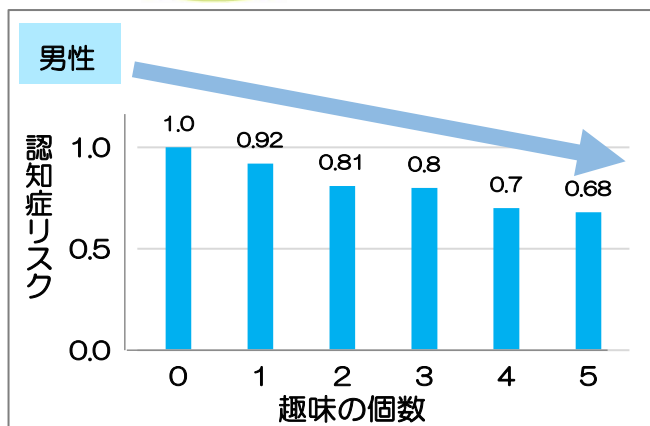
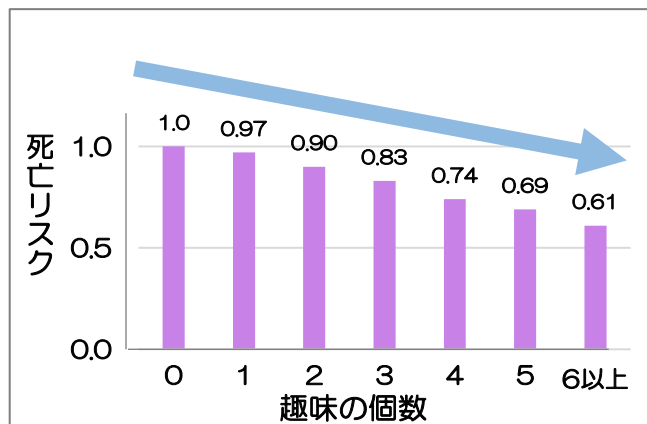




今回のテーマは **多趣味は『健康と長生き』の秘訣** です。

2010 年に実施した日本老年学的評価研究調査において、65 歳以上の地域住民約 5 万人を平均 6 年追跡した結果、**多趣味な人ほど死亡リスクが低い**ことが示されました。右図は、趣味がない人の死亡リスクを 1 とした場合、趣味の数が多い人ほど死亡リスクが低くなることを表します。特に効果的なのは「**身体を動かす趣味**」と「**誰かと一緒に行う趣味**」であることも明らかになりました（2022 Jun 5;32(6) J Epidemiol.）。心身ともに健康で豊かな毎日を過ごすために、**身体活動**と**社会交流**の機会を増やしましょう。



また、趣味が「ない」人と比べて「**ある**」人の方が**認知症発症リスクが低い**とされています。上図は、趣味の数と認知症リスクとの関係を示す男女別のグラフです。趣味がない人の認知症リスクを 1 とした場合、男女とも趣味の数が増えると認知症リスクが低くなることが報告されました（第 67 巻 日本公衆衛生誌 第 11 号）。

近年、深刻化している「**社会的孤独・孤立**」は国を挙げて取り組むべき課題です。2018 年に世界で初めて英国が「**孤独担当大臣**」を設けました。日本では 2021 年に内閣官房に**孤独・孤立対策担当室**が設置されました。

社会的孤独・孤立は、たばこを 1 日 15 本吸うのと同等の健康被害であることや、過度の飲酒、運動不足、肥満より大きな**短命リスク**になることが分かっています。反対に、**社会とのつながり**が**健康寿命を延ばす**ことが証明されています。例えば、趣味、就労、ボランティアなどのグループ活動に参加している人は、そうでない人に比べ**自立した生活を長く維持**できるという報告もあります。



【お住まいの地域の集まりやボランティア活動をお探しの方へ】

地域ケアプラザは、地域における福祉・保健の拠点となる施設です。地域ケアプラザでは、ボランティア先の紹介や活動場所の提供をしています。必要な方は利用してみてください。

