

サロン参加で介護認知症予防

12月06日 19時29分 NHK名古屋放送局

3004848881_20161206193928.mp4

地域のお年寄りが参加するサロンなどと呼ばれる集いの場がありますが、こうしたサロンに参加する高齢者は参加しない人に比べて、介護が必要な状態や認知症になりにくいことが星城大学が愛知県武豊町の住民を対象に行った研究で明らかになりました。愛知県武豊町では13の会場で、お年寄りを対象にしたサロンが開かれていて、去年は1年間に延べ200回近く開かれました。

町内に住む65才以上のお年寄りの1割が参加し、体操やゲームなどを楽しんでいます。運営にあたるボランティアの多くもお年寄りです。お年寄りがこうしたサロンに参加することの効果が専門家の研究で明らかになってきました。

星城大学の竹田徳則教授の研究グループはサロンに参加した人と参加しなかった人のその後の状態について調べました。その結果、5年後に介護が必要な状態になった人はサロンに参加した人は7.7%で参加しなかった人の14%を大きく下回りました。また、認知症を発症した人も参加した人は参加しなかった人に比べて2割ほど少なかったということです。

竹田教授は「サロンは月に1回か2回の開催ですが、そこでいろんな情報が得られ、外出する機会が増える。そういうことが身体的にも、心理的にも、社会的にもプラスに作用し、健康面の効果に大きく影響していると思う」と話しています。