後期高齢者の生活に対する将来展望と認知機能との関連

—K2 study データを用いて—

○石岡良子¹・高山 緑¹・菅原育子²・増井幸恵³・小川まどか³・菅沼真樹⁴

(¹慶應義塾大学・²東京大学・³東京都健康長寿医療センター研究所・⁴東海大学)

キーワード：後期高齢者，時間の展望，健康的なライフスタイル

Future Time Perspectives for Active Lifestyles and Its Associations
with Cognitive Function among Older Adults Aged 75 Years Old and Over

Yoshiko ISHIOKA¹, Midori TAKAYAMA¹, Ikuko SUGAWARA², Yukie MASUI³, Madoka OGAWA³, and Maki SUGANUMA⁴

(¹Keio Univ., ²Univ. of Tokyo, ³Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology, ⁴Tokai Univ.)

Key Words: old-old age, future time perspectives, healthy lifestyle

目 的

成人期から高齢期に行く、知的な活動や有酸素運動は、高齢期の認知機能などの健康アウトカムに有益であると報告されている。長寿社会を迎えた日本においては、人生 90 年、100 年のスパンで将来を見据える必要があると言われている。

近年、介護予防や認知症予防が啓蒙され、多くの高齢者は、自立した生活を望む人が多いと考えられる。その思いは、75 歳以上の後期高齢者でも同じであるだろう。一方、後期高齢期では生理的、身体的機能の低下が顕著であることから、どの程度の人が、健康的な生活をどの程度先まで維持できると考えているのかについて調べた研究はほとんどない。

また、動機づけの観点から考えると、健康的なライフスタイルを目標としている人ほど、目標を達成する欲求が高く、目標を実現しやすいと考えられる。これを適用して考えると、健康的な生活をより長く送りたいと考えている人の方が、そうでない人よりも健康アウトカムが良いと考えられる。

Düzel et al. (2016)¹は、Future Time Perspective(FTP)尺度を基に、4 領域ごとに将来展望を尋ねる Subjective Health Horizon Questionnaire(SHH-Q)を開発した。SHH-Q は、

(1)新規性探求(Novelty)9項目、(2)身体的健康(Body)9項目、(3)仕事の目標(Work)5項目、(4)人生の目標(Life Goals)3項目の合計30項目から構成される。典型的な質問項目は「あなたは、身体的にも精神的にも、新しい人と会うことが、何歳までできると思いますか(新規性探求)」であり、10歳から110歳までの年齢幅で年齢を推定し回答する。

彼女らは、61歳から88歳までの方を対象にSHH-Qを尋ね、SHH-Qの4因子構造の妥当性を検証した。そして、下位因子の「新規性探求」は記憶成績と、「身体的健康」は代謝状態と正の関連を示すことを報告した。これらの結果から、健康的な生活を1つにまとめるのではなく、領域ごとに尋ねることの有効性、および、領域によって関連する健康アウトカムも異なる可能性が示唆された。

これらを踏まえ、本研究では後期高齢者を対象に、SHH-Qを用いて、健康的な生活をどの程度先まで送りたいと考えているのか将来展望を尋ね、その特徴を把握すること、そして、生活に対する将来展望と認知機能とが関連するか、横断的に検討することを目的とした。

方 法

対象者：2016年度、川崎市および渋谷区に在住する74歳～88歳の後期高齢者を対象に訪問面接調査を依頼し、計1064名から回答を得た。なお、本調査は、慶應義塾大学研究倫理委員会の審査を受け承認を得て実施した。

測定項目：SHH-Qに関して、調査協力者の負担を軽減するため、Düzel et al. (2016)の因子分析の結果に基づいて、「新規性探求」「身体的健康」「仕事の目標」は1項目ずつ、「人生の目標」は2項目を選択した(表1)。そして、統制変数として2項目を測定した(表1)。また、調査協力者によって、実年

齢と回答年齢までの長さが異なるため、実年齢を調整した得点を算出した(表1)。認知機能に関して短縮版MMSEを測定した。測定した項目は、見当識、即時再生、注意と計算、遅延再生の合計21点である。背景要因として、年齢、性別、教育歴を尋ねた。

表 1 本研究で測定した SHH-Q に関する項目

下位因子等	質問項目等
新規性探求	あなたは、身体的にも精神的にも、自主的に新しいことを身につけることが、何歳までできると思いますか。
身体的健康	あなたは健康を維持・向上するために、今よりも運動や体操をしようと、自分の気持ちを何歳まで奮い立たせることができると思いますか。
仕事の目標	あなたは自分が何歳頃まで働けたと思いますか。
人生の目標	1. あなたが自分の立てた目標(やりたいこと)を全て達成するのは何歳になりそうですか。 2. あなたは、これから先、何歳くらいまで先の予定を立てていますか。
統制変数	1. (実年齢と関係なく)あなたは自分が何歳ぐらいだと思いますか。 2. あなたは自分が何歳まで自立した生活を送ることができると思いますか。
得点化方法	例) 75歳で90歳と回答した場合 (75/110) × (90-75) = 10.2

結 果

SHH-Qに対して「死ぬまで」「わからない」と回答した人も一定数存在した。そこで、年齢を調整した得点を平均値±1SDで1～4の4群に分け、「わからない」を0、「死ぬまで」を5と値を振り直して分析に用いた。認知機能を目的変数としたステップワイズ法による階層的重回帰分析を行った結果、年齢群、性別、教育歴、SHH-Qの統制変数以外の要因として、「身体的健康」と「新規性探求」が有意な関連を示した(各 $\beta=0.117$, $p>.01$, $\beta=0.079$, $p>.05$)。なお、SHH-Qの記述統計量は当日報告する。

考 察

実年齢に関わらず、新しいことへの挑戦や健康維持に対する将来展望が長い人ほど、認知機能が高い可能性が示された。SHH-Qの特性を明らかにし、他の健康アウトカムとの関連を検討する必要がある。

¹Düzel et al. (2016). *Gerontology*, 62(3), 345-353.