



べんけい通信

vol.3
2024.7

NEWS LETTER 担当：佛教大学 保健医療技術学部 理学療法学科
奥山 紘平 先生

フレイルと認知症×eスポーツ



フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指し、単に身体機能の低下だけでなく、認知機能や社会性の低下も含む多面的な症候群です。未曾有の超高齢化社会に突入しているわが国においては、高齢者の健康と生活の質に大きな影響を与える重要な課題となっています。

私たちが生活している京都に着目してみると、京都府の高齢化率は29.7%とほぼ全国平均ですが、例年着実に増加しています。また、京都府は平均寿命と健康寿命のギャップが大きいことも知られています。平均寿命は男性82.24歳（全国4位）、女性88.25歳（全国3位）ですが、健康寿命は男性72.71歳（全国19位）、女性73.68歳（全国47位）となっており、特にこのフレイルの予防は喫緊の課題です。対策として運動療法や栄養、認知トレーニングなどが包括的に実施されていますが、本コラムでは社会参加に着目したいと思います。

高齢者では社会とのつながりが低下することにより、死亡のリスクは1.96倍、要介護などの機能障害が発生するリスクは1.43倍に上昇することが明らかになっています。1日15本の喫煙と同じくらい寿命を縮めるという報告もあり、「人とのつながり」の重要性が強調されています。フレイルと認知症は独立した別の病態ですが、フレイルの状態にある人は認知症発症リスクが高くなることが示されています。一方で、認知機能の低下もフレイルの進行を加速させる要因となり得ます。この相互作用により、フレイルと認知機能低下の悪循環が生じる可能性があります。そのため、早期の適切な介入が大切です。フレイルと認知症は進行予防にも多くの共通点があり、やはり人とのつながりが重要です。

近年、電子機器を用いて他者と対戦や協力をして行うコンピューターゲームやビデオゲームである「eスポーツ」の活用がフレイルの予防および改善に寄与する可能性が注目されており、実行機能の向上や肯定的な感情が向上することが報告されています。私たちは京都府と共催で、認知症当事者と家族を対象にeスポーツ交流大会を実施しました。参加者からは、「本当に楽しかった。またみんなに会いたい！」という声が多数寄せられました。このような反応を見ると、フレイル予防の一つとしてゲームには大きな可能性があると感じます。

高齢者一人ひとりの生活の質を向上させ、健康寿命の延伸を実現するために、フレイルと認知症への取り組みは今後ますます重要になるでしょう。

【参考文献】

- 内閣府. “令和6年版高齢社会白書 地域別に見た高齢化”. 内閣府, https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2024/zenbun/pdf/1s1s_04.pdf, (参照 2024-7-15)
- 政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室. “令和2年都道府県別生命表の概況 都道府県別にみた平均寿命の年次推移”. 厚生労働省, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk20/dl/tdfk20-10.pdf>, (参照 2024-7-15)
- 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会. “健康寿命の令和元年値について”. 厚生労働省, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000872952.pdf>, (参照 2024-7-15)
- Petermann-Rocha, F. et al. Associations between physical frailty and dementia incidence: a prospective study from UK Biobank. *Lancet Healthy Longev* 1, e58-e68 (2020).
- Uchida, K. et al. Social Network Moderates the Association between Frequency of Social Participation and Physical Function among Community-dwelling Older Adults. *Phys Ther Res* 25, 120-126 (2022).
- Holt-Lunstad, J. et al. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med.* 7, e1000316 (2010).
- Subramanian, I. et al. Synergy of pandemics-social isolation is associated with worsened Parkinson severity and quality of life. *NPJ Parkinsons Dis* 6, 28 (2020).
- 萩原悟一, 他. eスポーツに関するポジティブ効果検証の試み：集中度と認知的スキルに着目して. *スポーツ産業学研究* 30, 239-246 (2020).
- Onishi, T. et al. Esports for Seniors: Acute Effects of Esports Gaming in the Community on the Emotional State and Heart Rate among Japanese Older Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19, (2022).

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
一般社団法人 下京西部医師会内
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677
ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>
E-mail shimominami-ikiai@ishikai.or.jp

