

データは語る…『老人クラブの活動は、健康長寿の秘訣』

老人クラブは、「健康づくり」の担い手

日本老年学的評価研究の2016年度調査から、老人クラブの活動は高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。

◆ 笑いのある生活が健康にプラス

【高齢者約21,000人の調査】

笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患は1.2倍高い傾向にあった。「笑い」が健康的な生活に欠かせないことを示唆。

⇒老人クラブは、仲間と一緒に笑いがある。

◆ 運動は仲間とすると健康にプラス

【高齢者約13,000人を4年間追跡した調査】

スポーツのグループに参加して運動を週1回以上行っている人と比べて、グループに参加せずに運動を週1回以上行っている人は1.29倍、要介護認定に至りやすい。

⇒老人クラブは、みんなでスポーツや体操を実施。

◆ 地域での交流への参加は健康にプラス

【高齢者約2,400人を5年間追跡した調査】

自治体内で月に1回程度行われている高齢者サロンに参加している人たちは、参加していない人と比べて、要介護になる比率が約半分に抑制されていた。

⇒老人クラブは、集いと活動の場。

◆ 人との交流が多いと健康にプラス

【高齢者約12,000人を10年間追跡した調査】

10年前に「同居以外の他者との交流」が「毎日頻繁」だった人と比べて、「月1～週1回未満」の人々は、その後、1.4倍程度、要支援を含む要介護認定・要介護2以上の要介護認定・認知症を伴う要介護認定に至りやすい。

⇒老人クラブは、人と会う機会が増える。

◆ 地域組織への参加は健康にプラス

【24の自治体の175小学校区の後期高齢者約3万人を対象とした調査】

地域組織への参加率が高い小学校区ほど、認知症リスクの高い高齢者が少ないという関連が浮かび上がった。

⇒老人クラブは、地域の高齢者組織。

◆ 地域で役割を担って長生きしよう

【地域組織に参加している65歳以上高齢者約1万人を約5年間追跡した調査】

組織内の通常メンバーと比較して、役員（会長、世話役、会計など）の死亡リスクはおよそ12%低いことがわかった。

⇒老人クラブは、役員に長生きのごほうび。