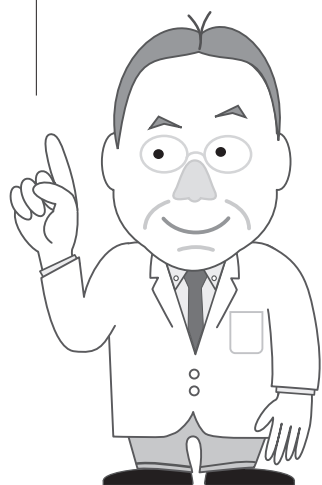


習慣5

66歳を過ぎても働く人は 認知症になりにくい！ 生涯現役が最大の認知症予防策

横浜総合病院臨床研究センター長・横浜市認知症疾患医療センター長

ながた けん
長田 乾



8割以上の人が 生きがいを感じている

認知機能の低下を防ぐには、社会とのつながりを保つことが大切です。その方法の一つに「働き続けること」があります。

内閣府「令和4年高齢社会白書」によると、内閣府が2021年に行った「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」で、65歳以上の約30%がフルタイムやパートなど収入を伴う仕事をしています。65〜74歳ではその割合が高く、男性の就業率は女性より高めです。

同調査では、高齢者に「生き

がい（喜びや楽しみ）を感じる程度」を尋ねています。その結果、「十分感じている」22・9%と「多少感じている」49・4%で、合わせて72・3%でした。

さらに、収入を伴う仕事をしている人に生きがいを感じる程度について尋ねたところ、「十分」27・7%＋「多少」53・6%＝81・3%、収入を伴わない人では「十分」20・8%＋「多少」47・5%＝68・3%となり、収入を伴う仕事をしている人のほうが、生きがいを感じる割合が高いことが示されました（※1）。

働くことと生きがいは、深く関わっていることがわかります。生きがいを持つことは、心身にさまざまなよい影響をもたらすのです。

生きがいがあると前向きな気持ちになり、日々の生活にも意欲的になります。積極的に人と関わったり、社会的な活動に参加したりするようになり、「いつまでも健康でいたい」という意識も高まります。

結果として、運動や食生活に気をつけるようになったり、健康的な行動が習慣として根つきやすくなったりします。これが脳の健康を守ることにつながる

のです。

外に出て人と直接会う ほうが脳の活性化に有効

海外の研究でも、働き続けることの効果が示されています。

退職年齢が61〜64歳の人の認知症リスクを1とした場合、65歳までに退職してもリスクはほぼ変わりませんが、66歳以降に退職した人ではリスクが66%も低下していました。

また、60歳で完全にリタイアする場合と比べて、1年長く働く認知症リスクが3・1%減少するという研究結果も報告されています。すなわち10年働く

と、認知症リスクが31%軽減することになります。

早期に退職する最大のデメリットは、家族以外の人と接する機会が減ってしまうことです。

家族とは長年のつき合いで「ツーカー」の関係にあります。細かく説明しなくても、ひと言、ふた言で話が通じてしまうため、言葉や表現を工夫する

必要がほとんどありません。

これに対し、職場や地域活動など他人とやり取りする場面では、相手に理解してもらうために、丁寧な説明や適切な言葉を選ばなくてはなりません。また、新しい情報を得る格好の機会です。こうした手間のかかるやり取りこそが、脳に刺激を与え、活性化させる機会となります。

新型コロナウイルス

感染症の流行以降、リモートワークが増えましたが、脳の活性化という観点では、やはり外に出て人と直接会うほうが有効です。

人との交流の中で感謝されたり、ほめられたり、尊敬されることは、脳に大きな刺激を与えるのです。

働くことで、責任感や適度な緊張感といったポジティブな負荷や

知的刺激が脳に加わり、認知機能の低下に立ち向かう予備能が蓄えられます。

さらに、働くこと規則正しい生活習慣を保ちやすくなり、1日のリズムが整って健康管理にもつながります。

一方、家にこもると体を動かさなくなり、筋力や食欲が落ち、気分も沈みがちになります。この悪循環から社会的フレイル（孤立）が進み、認知症リスクが高まるのです。

外に出て活動することが、いかに大切かがわかりただけでしよう。

自治会などの会計や 議事録作成係もお勧め

働くうえで重要なことは、体調や希望に合わせて、無理なく続けられる形を選ぶことです。

例えば週3日、1日4時間といった働き方でも、社会との接点を持ち続けることはできるので、自分のキャパシティを越え

ないようにしましょう。

「体力に自信がない」「長時間は無理」という人も選択肢はあります。地域のボランティア活動、趣味のサークルなども立派な社会参加です。

自治会やマンション管理組合の役員になって、会計や議事録作成を引き受けるのもお勧めです。お金の計算や記録を取る作業は、脳をフル回転させます。ご近所からは感謝されるので、充足感も得られるでしょう。

私も、臨床の現場に立ち続けていますが、患者さんやスタッフのみなさんとのやり取りが日々、刺激となり、自分の健康管理にも直結していると感じます。

診療の合間に交わす何気ない会話や、感謝の言葉をいただく瞬間は、心を温め、活力にもなっているのです。やはり、生涯現役でいることこそ、最大の認知症予防策だと強く実感しています。

働くことが生きがいになる



人と話す・説明する・考える機会が増えることで、
脳に心地よい刺激が加わる