

笑わない高齢者 介護必要になるリスク 1.4 倍に 名古屋大など

2020年7月16日 5時41分

笑わない高齢者は、毎日笑う高齢者に比べて、介護が必要になるリスクが1.4倍高くなることが名古屋大学などの研究で分かりました。研究グループによりますところの研究は、世界でも初めてだということです。

名古屋大学大学院予防医学の竹内研時准教授などの研究グループは、介護を受けていない高齢者1万4000人余りを3年間追跡し、日常生活で声を出して笑う頻度と、その後の介護の必要性や死亡との関連について分析しました。

その結果、ほとんど笑わない高齢者は、ほぼ毎日笑う高齢者に比べて、身の回りのことが1人でできなくなる「要介護2」以上の介護が必要になるリスクが1.4倍高くなっていました。笑う頻度と死亡との関連は見られなかったということです。

笑いの効果については、ほとんど笑わない人はよく笑う人に比べて脳卒中や心臓病を患っている割合が高いことが報告されていましたが、笑いの頻度が少ないと介護が必要になるリスクが高まることを明らかにした研究は世界でも初めてだということです。

竹内准教授は、「介護が必要になるリスクを下げるために、高齢者には好きなことを見つけて笑う機会をもってもらいたいし、国や自治体には、高齢者が自然と笑いがこぼれるような環境作りに取り組んでもらいたい」と話しています。

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200716/k10012518041000.html>