

高齢者の生活の質向上に向けた介護予防アプローチ： 健康麻雀を通じた地域サロン活動の有用性

Preventive care approaches to improve the quality of life of elderly people :
The usefulness of community salon activities through healthy mahjong

平和（ピンフ）

阿部宗一郎, 上村萌華, 加藤建人, 蝶名林れみ
指導教員 洪心璐, 研究協力団体 北野コミュニティサロン

法政大学 現代福祉学部 福祉コミュニティ学科 洪心璐（眞保智子）ゼミ

近年の高齢化進行に伴い、高齢者の生活の質を高める活動の需要が高まっている。私たちは“みんなで楽しめる活動”と“認知症予防”を掛け合わせた「健康麻雀」に着目し、高齢者の地域での居場所作りを推進する研究を行った。

キーワード：高齢者，介護予防，健康麻雀，余暇活動

1. 研究背景

高齢化が進む中、退職後の社会的活動の在り方に注目し、高齢者が「自分らしい楽しい生活」を送るための介護予防を提案することは、高齢者の生活の質（QOL）向上に繋がると考える。近年、介護予防には「ポピュレーションアプローチ（一次予防）」と「ハイリスクアプローチ（二次予防）」の二つがあり、本研究では前者に注目する。余暇活動を通じた介護予防の代表例には「健康麻雀」が挙げられる。健康麻雀は「吸わない・飲まない・賭けない」を掲げ、初心者でも気軽に参加できる活動であり、手先や頭を使い、他者とコミュニケーションを取ることによって認知症予防にも効果が期待される。

2022年に北京大学が発表した研究では、「余暇活動の時間が長い人は認知機能が低下しにくい」という相関が示されている（Sizhen Su,2022）。この研究では、合計215万4,818人の追跡調査を行い、7万4,700人が認知症を発症した。対象者の余暇活動を「身体的活動」「社会的活動」「認知的活動」に分けて認知症発症リスクを解析した結果、それぞれ17%、7%、23%のリスク低下が見られた。健康麻雀はこのうち「社会的活動」と「認知的活動」に該当する。さらに、千葉大学の研究では、5万935人の高齢者を追跡調査した結果、趣味を一人で

よりもグループで行う高齢者の認知症発症率が19%低いことが明らかになっている（Lingling,2023）。

また八王子市では「地域助け合い基金」を活用し健康麻雀が開催されており、東京都福祉局も「健康麻雀クラブ」を地域活動の一環として紹介している。高齢者サロンにおいて参加者の多くが女性である一方、健康麻雀は他の活動と比べて男性の参加者が多い点もメリットである。健康麻雀は地域活動に男性が気軽に参加できる機会を提供し、「地域での居場所作り」の促進になり得ると考える。

2. 研究目的

本研究の目的は、八王子市の高齢者が可能な限り長く自立した生活を維持できるよう、市内の「ふれあい・いきいきサロン」などの活動を活用し、地域全体で介護予防の普及を目指すことである。また、活動を通じて、日常生活に多くの楽しみを取り入れ、高齢者が前向きな気持ちで地域活動に参加し、「自分らしく過ごせる居場所作り」の促進に寄与することも目指す。

3. 研究方法

健康麻雀を取り入れているサロンとして、八王

子市役所から紹介を受けた「北野コミュニティサロン」を対象にインタビューを実施し、実際の活動にも参加して運営者と利用者双方の現状と課題を調査した。

4. 倫理的配慮

本研究は、法政大学「人を対象とする研究倫理」規定を遵守し、対象者には研究の目的、方法、個人情報保護、研究成果の発表について説明し、調査協力への同意を得た上で実施した。

5. 調査結果

(1) 北野コミュニティサロンの概要と活動内容

北野コミュニティサロンは、北野コミュニティセンターで週に1回、余暇活動を行う団体である。主な活動は「健康麻雀」「カラオケ」「手芸」で、参加者同士で得意分野を教え合うなどの交流も行っている。男女比は約2:3であり、60歳以上の方が多く参加している。見学時は、カラオケや手芸は女性を中心であったのに対し、麻雀は男女比がほぼ同じであった。また参加者確保のためにポスター掲示などで積極的に広報活動を行っており、市外からの参加者も数名いるとのことであった。

(2) 八王子市のサロン活動における課題

調査の結果、実感した課題は二つある。

一つ目は、健康麻雀を実施しているサロンが少数である点である。健康麻雀は男性の参加率が高く、またグループで行う娯楽として有用であるが、実施している施設は八王子市内158のサロンのうち、わずか10ヶ所に限られている。

二つ目は、継続的な運営の困難である。北野コミュニティサロンの参加費は当初100円であったが、それでは運営が難しく、現在は500円に値上げしたという。また高齢化に伴い、活動に必要な道具を家から運ぶことが難しくなっている。この課題は2020年度から約40カ所のサロンが減少した八王子市全体にも共通するものといえよう。

6. 考察

以上から健康麻雀を高齢者の余暇活動に取り入

れることは「認知症予防」や「男性参加者の増加」などのメリットがあることが確認された。しかし、健康麻雀を実施するサロンの少なさや継続運営の困難といった課題については、八王子市として対策を検討する余地があると思われる。対策としては、地域の学生の協力が効果的であると考えられる。私たち自身が「健康麻雀」に興味を持ち、実際に体験しながら活動を楽しんだ経験が、その理由の一つである。また昭島市の社会福祉協議会では、大学生を対象とした健康麻雀の養成講座が開かれている。このように学生がサロン活動に関わることで、担い手不足や参加者の減少という課題が解決され、健康麻雀の普及が進むとともに、多世代交流を交えた「高齢者の居場所作り」の発展にも繋がるのではないかと考える。

参考文献

- ・新開省二(2013)「介護予防の戦略」『日農医誌』61(6):826-829.
- ・Sizhen Su・Le Shi・et al.(2022) *Leisure Activities and the Risk of Dementia*, *Neurology*,99(15):e1651-1663.
- ・Lingling・Taishi Tsuji・at al.(2023) *Group leisure activities are associated with a lower risk of dementia than individual leisure activities: a 6-year longitudinal study from the Japan Gerontological Evaluation Study*, *Preventive Medicine*,173 107573.
- ・東京都福祉局(2024)「東京まちかど通信」(http://hometown.metro.tokyo.jp/machikado/chiiki_debut/debut01/,2024年10月28日取得)。
- ・公益財団法人 さわやか福祉財団(2023)「『地域助け合い基金』助成先報告」(https://www.sawayakazaidan.or.jp/community-fund/subsidy_report/?id=101004-A,2024年10月28日取得)。
- ・社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会(2019)「八王子市地域福祉推進計画」(https://www.8-shakyo.or.jp/data/media/hachioji_shakyo/page/about/planning/kaiteiban.pdf,2024年10月28日取得)。