

## 余暇活動・社会的参加・精神活動・認知機能訓練・音楽など芸術活動は認知症の予防や高齢者の認知機能低下の予防に有効か

### 推奨

認知訓練は認知機能低下予防に効果的であるという報告と、有意な差はないという報告があり、一定しない。認知訓練と運動は認知機能低下のリスクを低下させる。余暇活動は定義が明確でないため、今後さらに解析が必要である。

2C

### 解説・エビデンス

余暇活動には知的要素（ゲーム、囲碁、麻雀、映画・演劇鑑賞など）、身体的要素（スポーツ、散歩、エアロビクスなど）、社会的要素（友達に会う、ボランティア活動、旅行など）が含まれ、余暇活動は認知症や Alzheimer 型認知症発症の抑制効果があるという報告が多い。中年期から老年期の余暇活動は Alzheimer 型認知症を発症するリスクを低減するという観察研究<sup>1,2)</sup>もあるが、余暇活動の定義が明確でないため、今後さらに解析が必要である<sup>3)</sup>。

認知訓練（67頁 CQ3A-7-1 参照）は記憶に関する機能低下予防に効果的である可能性がある<sup>4,5)</sup>という報告と、有意な差はないという報告がある<sup>6)</sup>。認知訓練と運動を行うと、認知機能低下のリスクが減少するというランダム化比較試験 randomized controlled trial (RCT) の報告がある<sup>7-9)</sup>。

瞑想療法は6件のRCTを含む12件の報告がある。多くは偏りがありサンプルサイズも小さいが、認知機能低下を予防する可能性が示唆されている<sup>10)</sup>。

音楽療法の予防効果については不明だが、認知症者に対するRCTのメタアナリシスの報告では、認知機能よりも認知症の行動・心理症状 behavioral and psychological symptoms of dementia (BPSD)、不安などの改善に効果があるとされている<sup>11)</sup>。

芸術療法の効果については、症例報告や小規模なデータの報告があるのみである<sup>12,13)</sup>。

### 文献

- 1) Stern C, Munn Z. Cognitive leisure activities and their role in preventing dementia : a systematic review. *Int J Evid Based Healthc.* 2010 ; 8(1) : 2-17.
- 2) Wang HX, Jin Y, Hendrie HC, et al. Late life leisure activities and risk of cognitive decline. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2013 ; 68(2) : 205-213.
- 3) Wang HX, Xu W, Pei JJ. Leisure activities, cognition and dementia. *Biochim Biophys Acta.* 2012 ; 1822(3) : 482-491.
- 4) Gates NJ, Sachdev PS, Fiatarone Singh MA, et al. Cognitive and memory training in adults at risk of dementia : a systematic review. *BMC Geriatr.* 2011 ; 11 : 55-69.
- 5) Smith GE, Housen P, Yaffe K, et al. A cognitive training program based on principles of brain plasticity : results from the Improvement in Memory with Plasticity-based Adaptive Cognitive Training (IMPACT) study. *J Am Geriatr Soc.* 2009 ; 57(4) : 594-603.

- 6) Martin M, Clare L, Altgassen AM, et al. Cognition-based interventions for healthy older people and people with mild cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011 ; (1) : CD006220.
- 7) Bherer L. Cognitive plasticity in older adults : effects of cognitive training and physical exercise. *Ann N Y Acad Sci*. 2015 ; 1337 : 1-6.
- 8) Middleton LE, Yaffe K. Promising strategies for the prevention of dementia. *Arch Neurol*. 2009 ; 66(10) : 1210-1215.
- 9) Barnes DE, Santos-Modesitt W, Poelke G, et al. The Mental Activity and eXercise (MAX) trial : a randomized controlled trial to enhance cognitive function in older adults. *JAMA Intern Med*. 2013 ; 173(9) : 797-804.
- 10) Gard T, Hölzel BK, Lazar SW. The potential effects of meditation on age-related cognitive decline : a systematic review. *Ann N Y Acad Sci*. 2014 ; 1307 : 89-103.
- 11) Chang YS, Chu H, Yang CY, et al. The efficacy of music therapy for people with dementia : A meta-analysis of randomised controlled trials. *J Clin Nurs*. 2015 ; 24(23-24) : 3425-3440.
- 12) Chancellor B, Duncan A, Chatterjee A. Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *J Alzheimers Dis*. 2014 ; 39(1) : 1-11.
- 13) Hattori H, Hattori C, Hokao C, et al. Controlled study on the cognitive and psychological effect of coloring and drawing in mild Alzheimer's disease patients. *Geriatr Gerontol Int*. 2011 ; 11(4) : 431-437.

## 検索式

PubMed 検索 : 2015 年 6 月 15 日(月)

#1 ("Dementia/prevention and control" [Mesh] OR (dementia AND prevent\*) OR "Cognition Disorders/prevention and control" [Mesh] OR ("cognition disorder\*" AND prevent\*)) AND ("Leisure Activities" [Mesh] OR leisure activit\* OR "Learning" [Mesh] OR "memory training" OR cognitive activit\* OR "Neuronal Plasticity" [Mesh] OR "cognitive plasticity" OR (physical AND social component\*) OR "Psychotherapy" [Mesh] OR "music therapy" OR "art therapy")

医中誌検索 : 2015 年 6 月 15 日(月)

#1 (認知症/TH OR 認知症/TI OR 認知障害/TH OR 認知障害/TI) AND (余暇活動/TH OR 余暇活動/TI OR レジャー/TI OR 社会参加/TH OR 社会参加/TI OR 社会的参加/TI OR 精神活動/AL OR 認知訓練/AL OR 感覚芸術療法/TH OR 芸術療法/TI OR 音楽療法/TI) AND (予防/TI OR 管理/TI OR (SH = 予防))