

認知症予防に効果的な趣味は？

趣味活動は認知症の予防になる可能性があるといわれていますが、特にどんな趣味が認知症の予防に効果的なのかはあまり知られていません。今回は、認知症予防に特に効果的といわれる趣味を紹介させていただきます。

趣味活動と認知症に関して、65歳以上のかた約5万人を対象にした調査から、認知症予防に効果的であると思われる趣味の種類がわかりました。

グラウンドゴルフと旅行は男女に共通して認知症予防の効果があるようです。男性に限っていうとゴルフやパソコン、釣りや写真撮影が挙げられました。女性に限ると手工芸、園芸や庭いじりが挙げられます。これらを趣味にしている人は、そうでない人と比べて認知症になるリスクが少ないことがわかりました。また、男女ともに趣味の数が多くなるほど認知症になるリスクが低くなることも示唆されました。

趣味を楽しんで、認知症の予防にもなれば嬉しいことです。

男女共通	男性	女性
 グラウンドゴルフ	 パソコン	 手工芸
 旅行	 ゴルフ	 園芸・庭いじり

図：認知症予防に効果的な趣味の例