

## 「ステイホームの健康意識調査 2021年」 シニア世代&働き世代の2人に1人が警戒「認知機能」が健康不安の第1位 専門家が警鐘：ステイホームの生活による、認知機能の低下リスクの恐れ

株式会社山田養蜂場(本社：岡山県苫田郡鏡野町、代表：山田英生、以下「山田養蜂場」)は、全国の30歳以上男女3,391名を対象に健康に関する意識調査を行いました。

本調査はお客さまの生活や健康意識の現状を知るため2019年から実施しており、3回目の調査結果となります。今回の調査では、自粛生活などの新しい生活様式の浸透による影響も確認されました。

**【調査背景】** 新型コロナウイルス感染症の拡大による外出の自粛、リモートワークなどの行動変容によって、生活にさまざまな影響が出ています。そうした背景を踏まえ、ステイホームの健康意識の変化についてのアンケート調査を実施しました。尚、過去2回のアンケート対象者60歳以上の男女に加え、新たに30～50代男女も対象に実施しました。

1回目調査結果：[http://beekeeper.3838.com/release/20190911\\_senior\\_survey.pdf?sc\\_bid=](http://beekeeper.3838.com/release/20190911_senior_survey.pdf?sc_bid=)

2回目調査結果：[http://beekeeper.3838.com/release/20200910\\_kenko\\_senior.pdf?sc\\_bid=](http://beekeeper.3838.com/release/20200910_kenko_senior.pdf?sc_bid=)

**【調査対象】** 30歳以上の山田養蜂場の通販会員

**【期間】** 2021年8月10日(火)～8月16日(月)

**【サマリー】**

□将来の健康不安について、「**物忘れ・認知機能の低下**」が**第1位**となった。

本調査により**60歳以上のシニア世代、働き世代である40～50代のどちらの世代においても2人に1人**が自身の将来の認知機能に対して不安を抱えていることが明らかになった。

□現在、認知機能の悩みがあると回答した方は**60歳以上で27.8%で、昨年から6.6%上昇**

ステイホームが続いたこの1年で60歳以上の認知機能の悩みを持つ人が増加したことが確認された。

□認知機能の悩みがある人について、「自宅以外での運動」が減少した人とそうでない人で比較すると**自宅以外での運動が減少した人の方が**認知機能の悩みを持つ割合が高まった。

□認知機能について意識するシーンとしては「人の名前が思い出せなくなった」がどの年代でも最も多く58%。一方、若い世代ほど「カギのかけ忘れなどのうっかり」などの悩みにも自覚がある傾向で、生活の様々なシーンで認知機能の低下が気になり始める年代であることが推察された。

□認知機能対策として取り組んでいることは、昨年と同様「知的トレーニング」や「趣味」が多く、対策をしている方の割合に変化は見られなかった。**対策をしていない人の主な要因としては、「何をしたらよいかわからない」が1位**となり、40～50代では2人に1人が対策法がわからないと回答した。

□アフターコロナを見据えた対策として取り組みたいことは**第1位が「脳」の健康対策(49%)**となった。

本調査では、3年連続で「物忘れ・認知機能の低下」が将来の健康不安の第1位となりました。年代別では**シニア世代、働き世代のどちらの年代においても2人に1人**が不安を抱えていることが明らかになりました。高齢化が進行する日本では、65歳以上の高齢者の6人に1人が認知症を有しています。さらに現在40～50代が65歳以上になる2050年には、認知症の有病患者数が1,000万人を超える（65歳以上の高齢者の4人に1人）との推計※もあります。今回の結果より、全年代にとって認知症や認知機能の低下は身近な喫緊の健康課題となっていることがうかがえました。

また、認知機能に悩みを持つ人は、昨年に比べ「自宅以外での運動の機会が減少した」と回答した人が多く、ステイホームの生活が認知機能に影響を与えていることが推測されました。コロナ禍の生活が続くことが想定される昨今、今後ますます認知機能低下リスクの高まりが懸念されます。**アフターコロナを見据えた健康対策として取り組みたいことの第1位が「脳」の健康対策**となり、脳の健康管理にも関心が高まっていることが確認されました。

※参考：厚生労働省 認知症施策の総合的な推進について

**【専門家コメント】**

この調査結果を受け、世界で注目される認知症治療法「リコード法」の日本初認定医でもある今野名誉院長は、ステイホームによるコミュニケーションの減少などによって、「使う機会が少なくなった能力が低下している」とコロナ禍の生活の変化が認知機能に与えるリスクを懸念しています。運動の機会や、他人と会話する機会が減少している今、認知機能低下・認知症の予防のために食事・運動・睡眠・ストレス管理など、日々の生活の中で実践できる対策を取り入れていくことが重要とコメントしています。

## ◇ステイホームの生活による、認知機能の低下リスクの恐れ◇

かねてより、認知機能を維持し、高齢者の健康を維持・向上するためには、外出や他者との交流、運動や社会参加が重要であることが示されています。長い自粛生活により、それらの機会が制限されることで、要介護、認知症、早期死亡へのリスクが高まり、また要介護状態も重症化するといわれています。本調査はその自粛生活による影響が広い年代に対して起こっていることが示唆されています。

今回のアンケート結果では、驚くことに60歳以上の方だけでなく、働き世代である40～50代においても2人に1人が自身の将来の“認知機能”に対して不安を抱えていることが明らかになりました。通勤が減って在宅ワークが増えたなどの影響があったものと思われます。

生活習慣の変化を見ると、2020年に比べ自宅外で運動をする機会が大きく減少し、他人と会話する機会が減りました。代わって増えたのは通信販売での買い物、テレビやインターネットをする時間です。私自身の生活を振り返っても、ステイホームの生活によってできることが限られ、同じような傾向になっています。「普段の生活の中で感じる認知機能に関する悩み」では「人の名前が思い出せなくなった」が最も多く、コミュニケーションの減少で使う機会が少なくなった能力が低下している人が多いことがうかがえます。

認知機能の低下は日常生活のさまざまな要因が引き起こします。脳は何歳になっても鍛えられますが、その基礎となる身体づくりが出来ていなければその対策はあまり効果を得ることができないでしょう。アルツハイマー型認知症研究の権威 デール・ブレデセン博士が提唱する「リコード法」においても大切な考え方として、数多くある要因に対して、適切にアプローチすることが重要であるとされています。

認知機能低下・認知症の予防のためには、知的トレーニングだけでなく食事・運動・睡眠・ストレス管理など、日々の生活の中で様々な対策を総合的に行なっていくことが重要です。中でも食事は重要で、脳細胞の維持や認知機能改善に役立つ成分を毎回しっかり補給することが大切です。普段の食事で摂りきれない栄養素を補うためサプリメントなどを積極的に活用しても良いでしょう。



医療法人社団TLC医療会ブレインケアクリニック  
名誉院長 今野裕之

博士（医学）、精神保健指定医、精神科専門医、日本抗加齢医学専門医、認知症診療医、  
MPI Cognition Medical practitioner（リコード法認定医）

<経歴>

順天堂大学大学院卒業。老化予防・認知症予防に関する研究で博士号を取得。大学病院や精神科病院での診療を経て2016年にブレインケアクリニック開院。各種精神疾患や認知症の予防・治療に栄養療法やリコード法を取り入れ、一人ひとりの患者に合わせた診療に当たる。

認知症予防医療の普及・啓発活動のため2018年に日本ブレインケア・認知症予防研究所を設立、代表理事就任。2019年より現職。

著書に「最新栄養医学でわかった！ ポケない人の最強の食事術（青春出版社）」、その他監修など多数。

### 【山田養蜂場について】

山田養蜂場は「ひとりの人のために」という創業の精神のもと、ミツバチが持つ可能性に着目し、ミツバチ製品の有用性の研究に力を注ぎます。予防医学の観点からミツバチ製品を健康に役立てる「アピセラピー（ミツバチ療法）」を追求し、お客さま一人ひとりの健康へ貢献できるよう日々取り組んでおります。

専門の研究施設である、みつばち健康科学研究所、グループ会社である免疫分析研究センター、米LifeSeasons社と連携し、一丸となって、今の時代に寄り添った商品開発に注力してまいります。

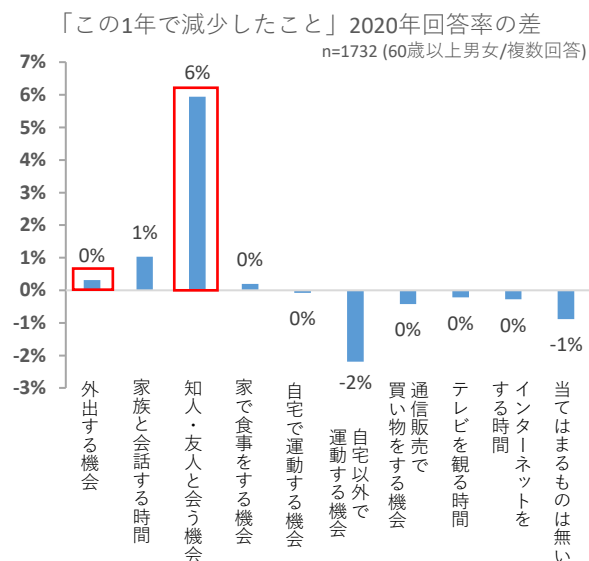
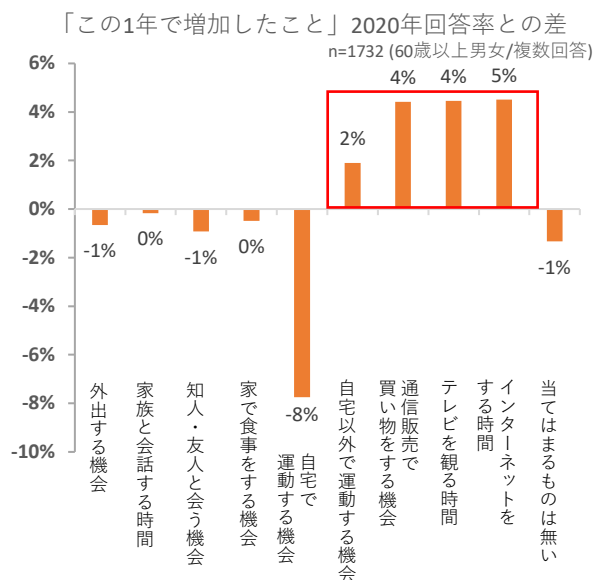
## ■調査概要

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 【調査名】   | 山田養蜂場「ステイホームの健康意識調査 2021年」 |
| 【調査方法】  | インターネット調査                  |
| 【対象】    | 30歳以上の山田養蜂場の通販会員           |
| 【実施期間】  | 2021年8月10日(火)～8月16日(月)     |
| 【サンプル数】 | 3,391人                     |

## ①この1年で、ご自身の生活で増えたまたは減ったと思うものはありますか？

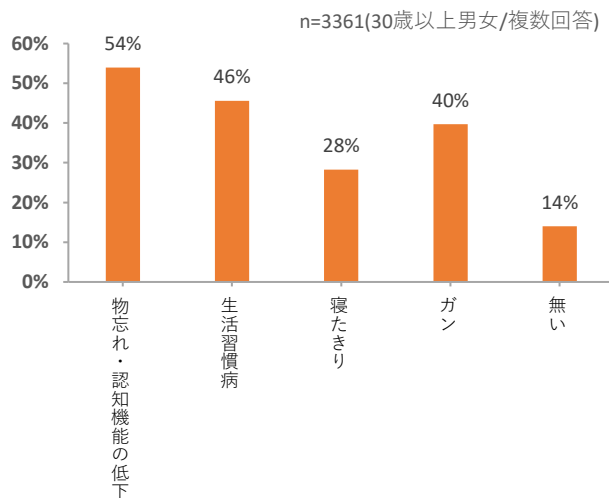
※昨年と比較した割合の変化(年代：60歳以上)

昨年と比較して、人々の生活はより自宅で過ごす傾向が強まり、コロナ禍での新しい生活が浸透している様子がうかがえる。



## ②ご自身の将来の健康において「不安に感じている分野・事柄」があれば、いくつでもお知らせください。

2020年の調査と比較しても大きな変化は見られず、「物忘れ・認知機能の低下」が54%で将来の健康不安第1位という結果となった。



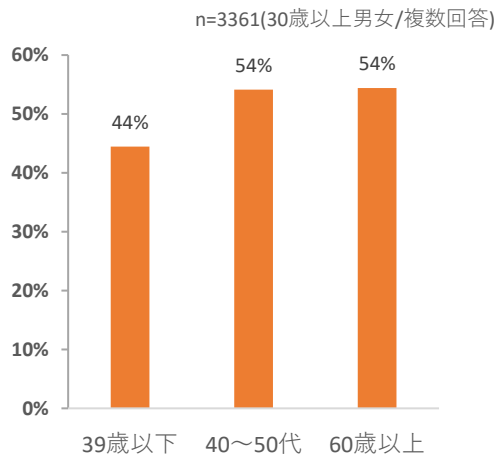
(設問項目)

物忘れ・認知機能の低下／生活習慣病／寝たきり／ガン／無い

## 設問②について

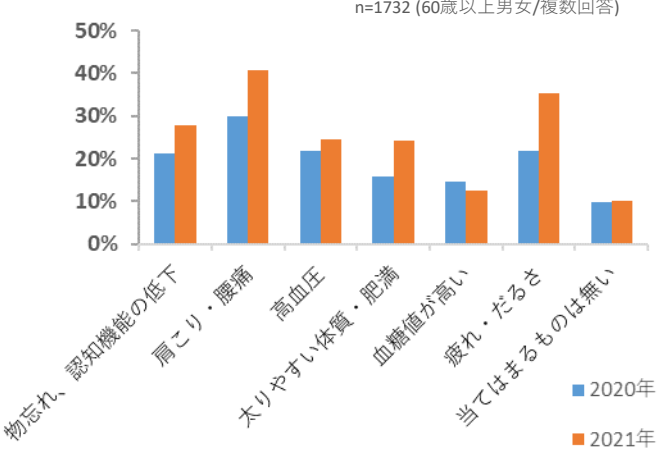
「物忘れ・認知機能の低下」を回答した人の年代別の割合

60歳以上、働き世代である40～50代ともに約2人に1人が自身の将来の認知機能に対して不安を抱いていることが明らかになった。



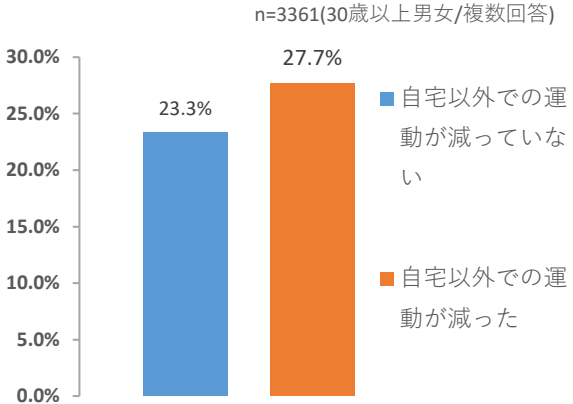
③ご自身の現在の健康に関するお悩みについて、  
以下の中から該当するものがあればいくつでも  
お知らせください。  
※2020年と比較した割合の変化(年代：60歳以上)

現在「物忘れ、認知機能の低下」に悩みがあると  
回答した方は60代以上で27.8%  
ステイホームの1年間で、昨年の21.2%から上昇した。



設問③について  
自宅以外での運動習慣が減ったかどうかと  
「物忘れ、認知機能の低下」の悩みを持っている人の割合

「自宅以外での運動が減った」と回答した人の方が  
認知機能の悩みを持つ割合が高まっている。  
外出自粛による運動の機会が減少したことも、  
認知機能の悩みの増加に影響したと考えられる。

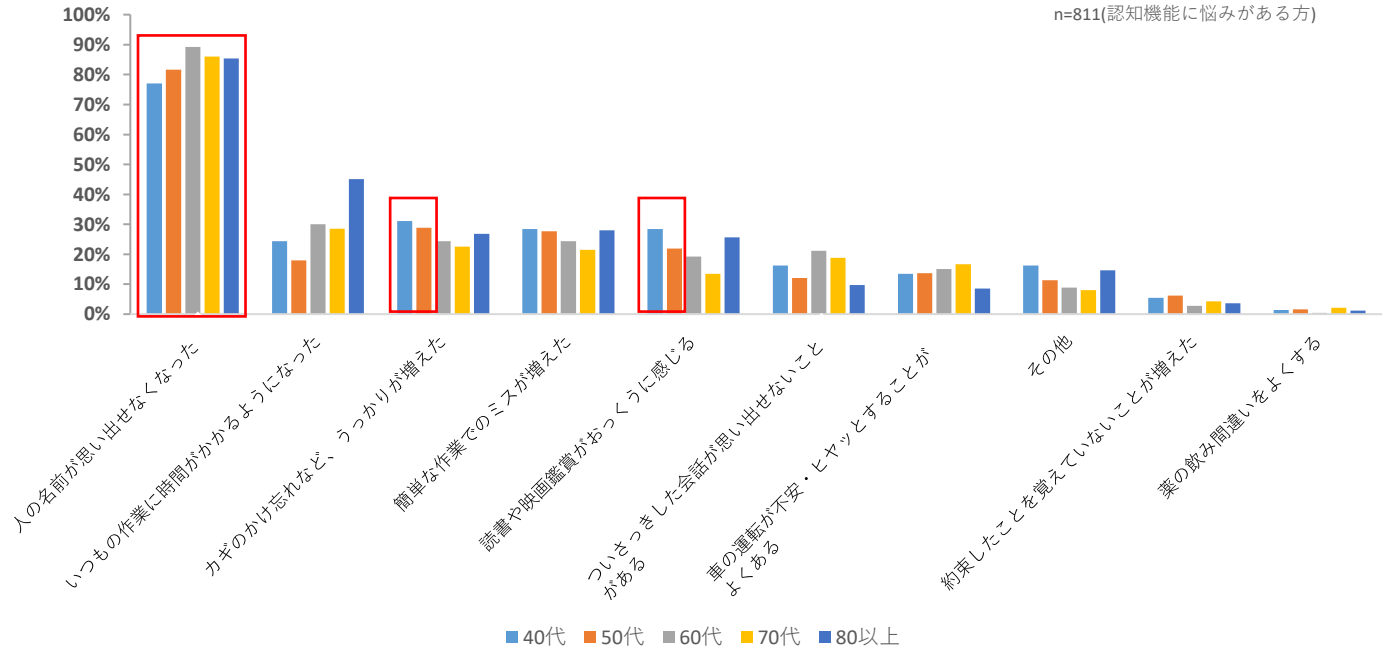


④普段の生活の中で以下のような経験はありますか？

(設問項目)  
読書や映画鑑賞がおっくうに感じる/簡単な作業でのミスが増えた/人の名前が思い出せなくなった/約束したことを覚えていないことが増えた/  
薬の飲み間違いをよくする/車の運転が不安・ヒヤッすることがよくある/カギのかけ忘れなど、うっかりが増えた/  
いつもの作業に時間がかかるようになった/ついさっきした会話が思い出せないことがある/当てはまるものは無い

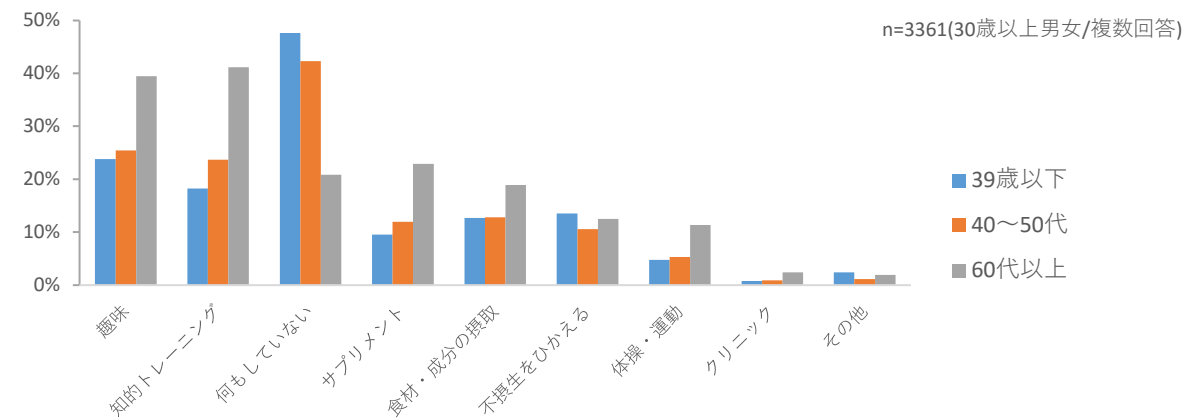
認知機能について意識するシーンは、「名前が出てこない」が全年代でも最も多く、大半を占める結果となった。  
尚、問③で認知機能の悩みはないと回答した人でも、「名前が出てこない」と回答した人が半数以上いた。

若い世代ほど「カギのかけ忘れなどのうっかり」や「読書や映画鑑賞がおっくう」などの悩みにも自覚がある  
傾向で、生活の様々なシーンで認知機能の低下が気になり始める年代であることが推察される。



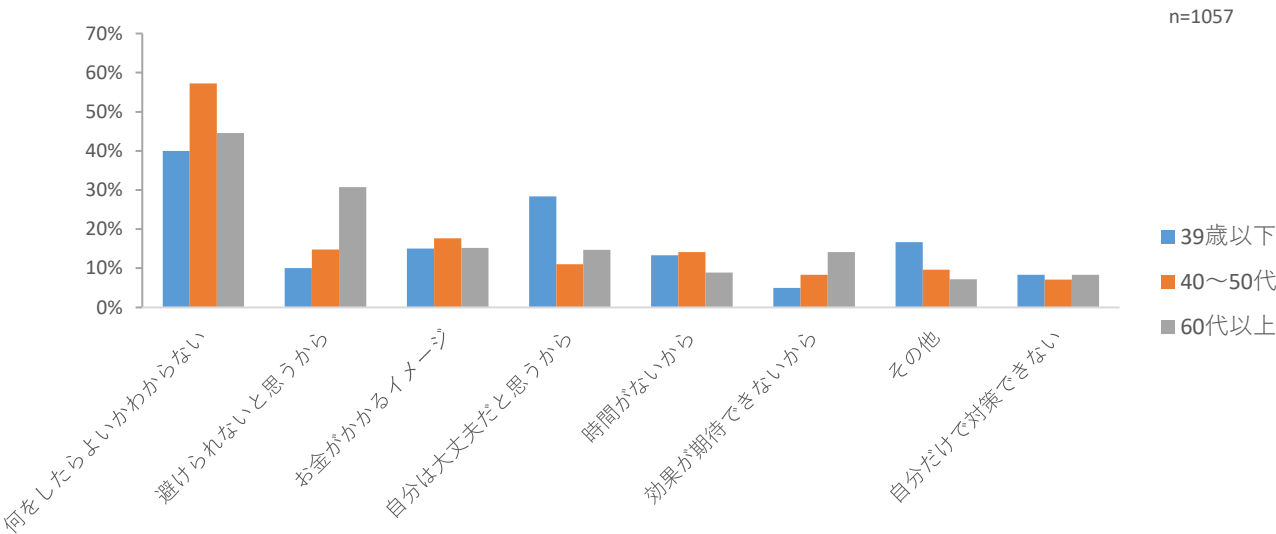
⑤現在、認知機能の低下や認知症の予防・改善のために実際に行っているものがあれば、  
いくつでもお知らせください。

対策としては「知的トレーニング」や「趣味」を行っている人が多い結果となった。  
割合に昨年との変化は見られなかった。



⑤で「特に何もしていない」を選択された方  
認知機能の低下、もしくは認知症の予防・改善について、対策をされていない理由として、  
あてはまるものをいくつでもお選びください。

認知機能対策を何もしていない理由として、全年代で「何をしたらよいかわからない」が1位となった。  
特に40代～50代は2人に1人が「何をしたらよいかわからない」と回答し、認知機能に対する悩みはあるが  
対策法を知らないため、実行に移せていない人が多いということが考えられる。



⑥今の状況が落ち着いたら、対策したいことは何ですか？

n=3361(30歳以上男女/複数回答)

アフターコロナを見据えた健康対策は  
「脳」の健康対策が49%で第1位となった。  
脳の健康管理への関心が高まっていることが推測できる。

- (設問項目)
- ①「脳」の健康対策
  - ②自身の健康を守るための免疫対策
  - ③自粛太り解消のためのダイエット
  - ④外出自粛で活動量が減ったため、筋力をつける
  - ⑤目の健康対策
  - ⑥マスクなしの日常に備え、お肌の状態を整える
  - ⑦特に何も考えていない
  - ⑧その他

