

知的活動は後年の認知機能低下の予防にはならず

認知機能は、行使することで維持や強化することができ、行使しなければ機能は低下していく（“use it or lose it”）とされている。本研究では、知的活動と後年の認知能力との関連について調査し、また知的活動を継続することが加齢による認知機能低下を相殺することができるかについて、縦断前向き観察研究を実施に検討した。

スコットランド北東部で自立して生活している1936年生まれの高齢者498例を対象とした。被験者は1947年に国のメンタルヘルス調査を受けていた。典型的な知的活動については、質問票により評価し、情報処理速度と言葉の記憶力を15年間にわたり測定し、それらの各認知テストにつき1,200を超える縦断的データが得られた。分析の結果、知的活動は、後年の認知能力の向上と関連がみられ（ $P < 0.05$ ）、なかでも問題解決型の活動が、認知能力向上と最も関連が強かった（ $P < 0.05$ ）。一方、知的活動と加齢による認知機能低下に関連はみられなかった。

したがって、知的活動が後年の認知能力の低下を防ぐことにはならないものの、後年の認知能力の向上には役立つであろうことが示された。

出典：British Medical Journal. 2018 Dec 10; 363: k4925.