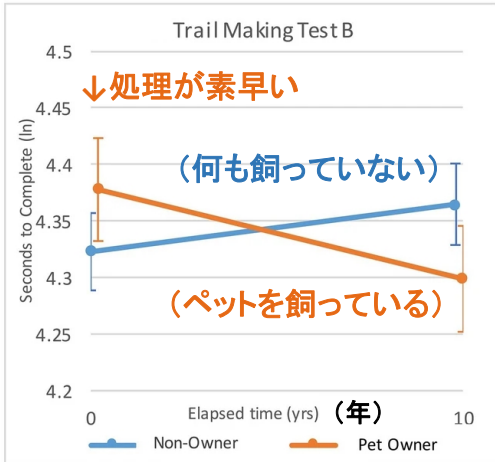


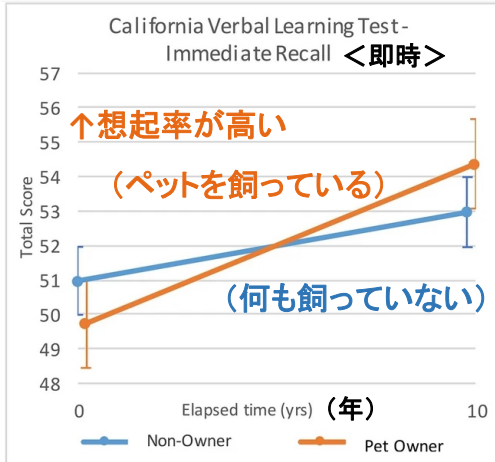
アメリカのボルチモア老化縦断研究(BLSA)による。合計637人のBLSA参加者が対象。調査訪問時の年齢は50.8歳から100.80歳(平均=75.09歳、SD=10.15歳)。白人66.98%、黒人28.12%、アジア人1.26%、ハワイ/太平洋諸島民0.32%。53.89%が女性。参加者の大半は高学歴。既婚者61.89%、誰かと同居56.62%、一戸建て住宅78.74%。調査訪問の参加者637人のうち185人(29.0%)がペットを飼っていた。そのうち67人(10.52%)が猫を飼っており、84人(13.19%)が犬を飼っており、他の動物を飼っている人はほとんど無し。犬の飼い主のうち犬と散歩をする69.05%。

(出典: Scientific Reports volume 13, Article number: 14738 (2023))

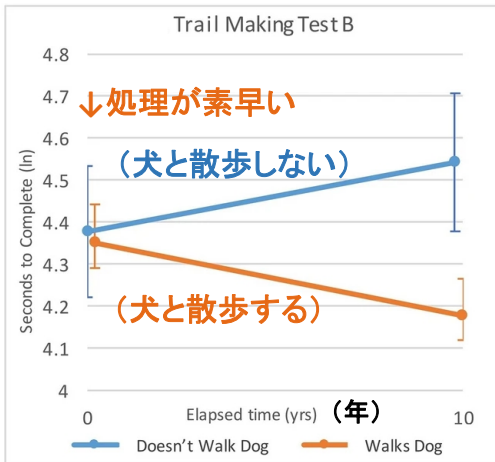
<トレイルメイキングテストB>



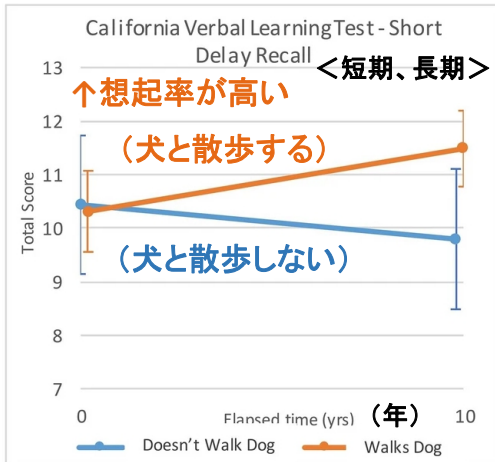
<カリフォルニア口頭学習テスト>



<トレイルメイキングテストB>



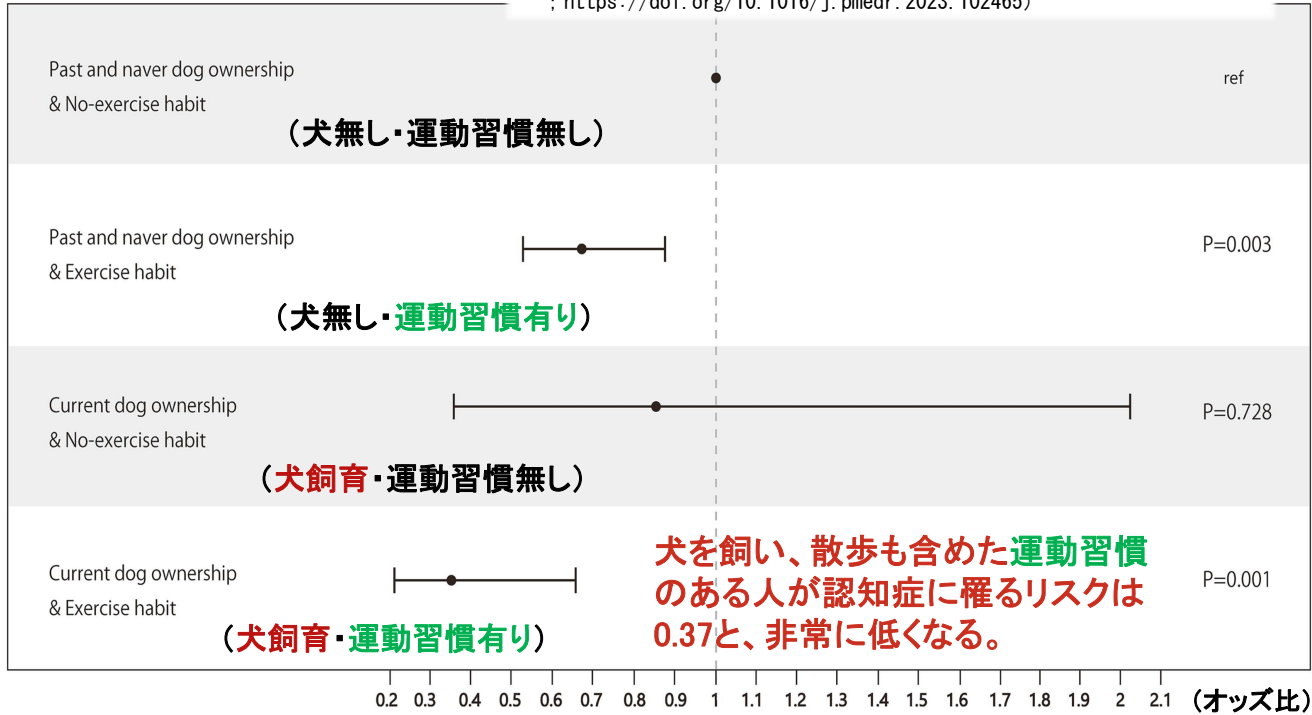
<カリフォルニア口頭学習テスト>



その他の多くのテストにおいて、犬と散歩する習慣は認知機能の低下を抑制することが明らかになった。

日本の東京都健康長寿医療センターによる。大田区に在住する65歳以上の男女1万1194人が対象。平均年齢74.2歳、女性が51.5%。調査時点で犬を飼っている人は959人で調査対象の8.6%、猫を飼っている人は704人で6.3%。2016年から20年までのデータが分析された。追跡期間中の4年間で認知症を発症した人は、認知症の有無を調べることができた人のうちの5%。このうち、現在犬や猫を飼っている人、過去飼った人、飼ったことのない人と認知症発症の有無との関係について、発症リスクを示す「オッズ比」が算定された。

(出典: Preventive Medicine Reports, Volume 36, December 2023, 102465 ; <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102465>)



犬を飼い、散歩も含めた運動習慣のある人が認知症に罹るリスクは0.37と、非常に低くなる。



犬は認知機能を高めてくれる