

# ウォーミングアップクイズ (庄内地区第5回WS)



「住民同士の交流の場・機会づくり」をテーマに話し合いますが、人との交流が増えることによる効果をクイズにしてみました

# 第1問

人との交流は、笑う機会を増やすことにつながります。

笑うことが健康に与える影響について調べた研究からの出題です。

笑いの頻度と、1年後の認知機能との関連について調べた結果、ほとんど笑わない人は、ほぼ毎日笑う人に比べ、認知機能が低下することが分かりました。どの程度低下するでしょうか？（対象者2516人、男性846人、女性1625人、平均年齢59歳）

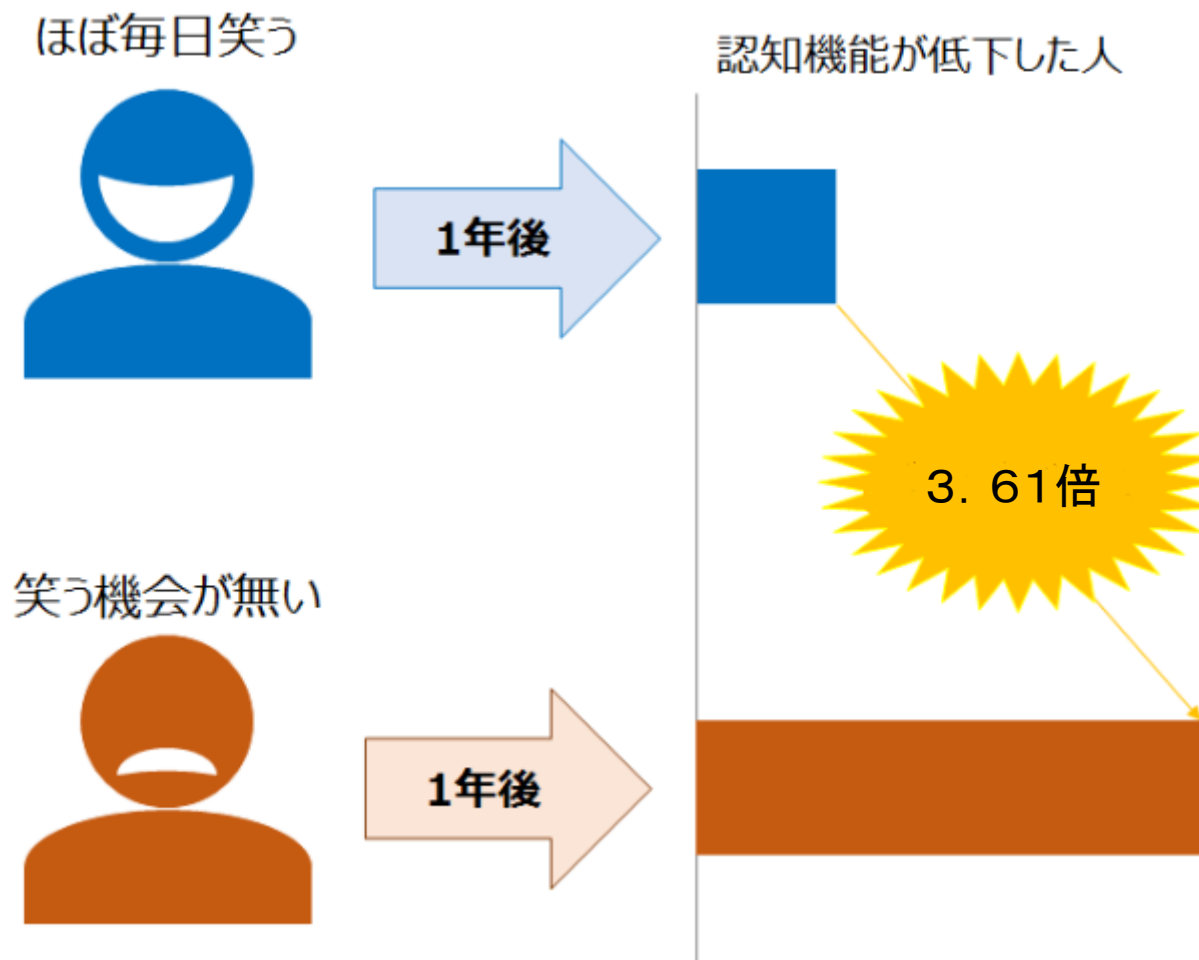
A: ほぼ毎日笑う人の約2.5倍、認知機能が低下

B: ほぼ毎日笑う人の約3.5倍、認知機能が低下

C: ほぼ毎日笑う人の約4.5倍、認知機能が低下

# 第1問 答え

B: ほぼ毎日笑う人の約3.5倍、認知機能が低下



## 第2問

人との交流は、一緒に食事をする機会の増加にもつながります。

1人で食事をする機会の多さと、食生活で気にしていることの関係  
を調べた調査からの出題です。

1人で食事をする機会が週2日以上ある人と、1人で食事をする  
機会がほとんどない人で、生活習慣病の予防や改善のために食生  
活で実践していることで、最も差があったのは以下のどれでしょう？

A: 甘いものを取り過ぎないようにすること

B: 野菜をたくさん食べるようにすること

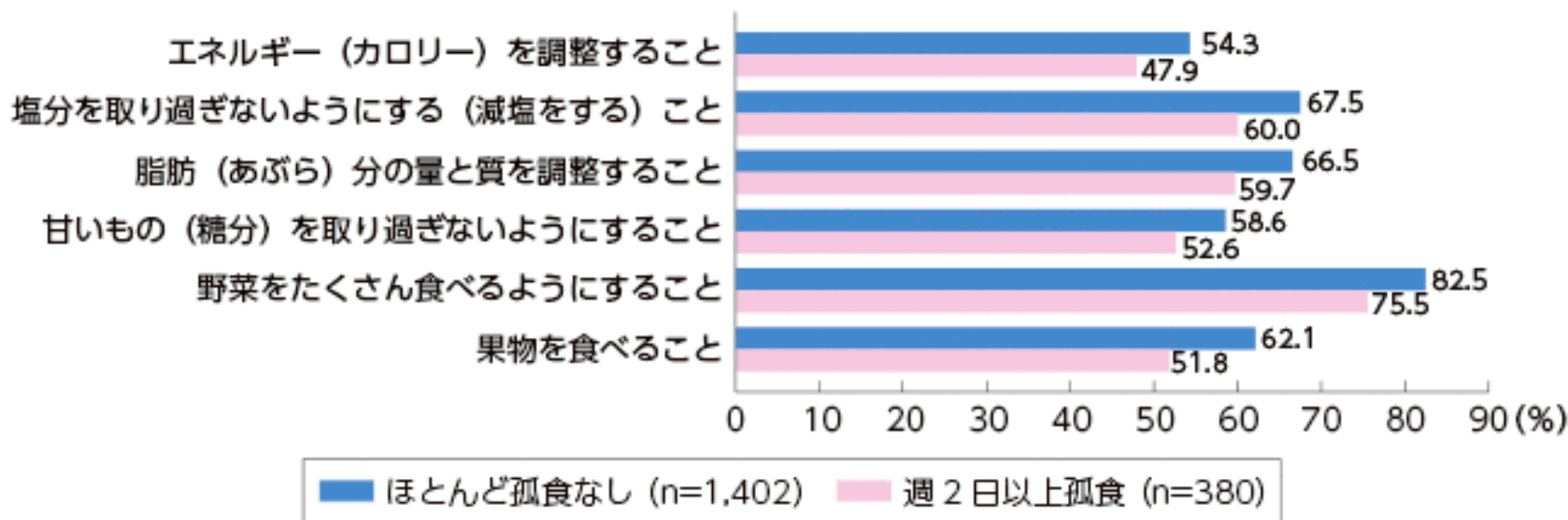
C: 果物を食べること

## 第2問 答え

### C: 果物を食べること

果物を食べることについては、「ほとんど孤食なし」と「週2日以上孤食」で、約10ptの差

図表3 孤食の状況別生活習慣病の予防や改善のために気をつけた食生活を実践する割合



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（平成29（2017）年11月実施）

## 第3問

読み聞かせは、子どもと高齢者が交流するきっかけとなるものです。

読み聞かせが、高齢者にもたらす効果を調査した研究からの出題です。

東京都健康長寿医療センター研究所が開発した読み聞かせプログラムを受講した高齢者について、

受講後読み聞かせ活動を続けたグループ（男女17人、平均年齢66.4歳）と、健康チェックだけを行うグループ（男女42人、平均年齢68.6歳）に分けて、記憶力を司る海馬の6年間の萎縮率を計測しました。

その結果、健康チェックのみを行うグループ（読み聞かせ活動は行っていない）は、平均で4.1%萎縮（年相応）していました。読み聞かせを続けたグループの萎縮率はどの程度だったのでしょうか？

A: 0.5%程度

B: 2.0%程度

C: 3.0%程度

## 第3問 答え

A: 0.5%程度

<研究員のコメント>

読み聞かせの一連の活動は脳の機能の活性化に役立つ。

季節や対象年齢を考えた本選びから、うまく読むために中身を覚え、声が届くように発声の練習も必要。さらに本番でも感情移入などの表現、最後まで読み切る体力まで求められるからだ。

(出典) 東京新聞 Tokyo Web 2019年11月20日 記事