

## 毎日、湯船につかる人は認知症になりにくい！？

ー シャワーだけでは足りない？日本人約 8,000 人を追跡した研究 ー

認知症予防には、運動や食事はよく話題になりますが、日本の文化である「湯船に浸かる習慣」が、認知症の発症リスクを下げる可能性があることが 2025 年に報告されました。日本の 65 歳以上の認知症ではない方（8,317 人）を対象に、9 年間追跡し、その後、どの程度の方々が認知症になったかを調査した研究をご紹介します。

### ● 毎日、湯船につかる人ほど、 認知症になりにくい！

「週 0～6 回しか湯船につからない（シャワー中心）方」と「毎日湯船につかる方」で比べたところ、毎日湯船につかる人は、認知症の発症リスクが 22%低いことが分かりました。さらに季節別に見ると、夏に毎日湯船につかる方では、リスクが 26%低下、冬では 18%低下していました。

「湯船は冬だけ」という方も多いかもしれませんが、夏に毎日湯船につかる方のほう

が、冬よりも大きな認知症予防効果が示されました。暑い季節こそシャワーだけで済ませず、ゆっくり湯船につかる習慣が、将来の健康につながるかもしれません。

### ● なぜ「湯船につかる」と認知症が予防できるのか？

温かい湯船につかることは、体の表面のみを温めるシャワーと比べて、体の芯まで温まり、深部体温が上昇します。体温が上がることで血管が拡張し、脳への血流が促進されるため、脳の働きを支える環境が整いやすくなります。

さらに、心地よい熱の刺激を受けることで、脳の認知機能低下に深く関わっている「細胞の炎症」や「ストレス（酸化ストレス）」から、脳の神経細胞を守る「ヒートショックプロテイン（HSP）」というタンパク質が活性化します。また、湯船につかって「ああ、気持ちいい」と感じる時間は、心身の緊張を和らげ、気分の落ち込みやストレスの軽減につながり、認知症のリスクの一つとされる「うつ」の予防になります。

### ● 生活そのものに、健康を支える力がある

認知症予防や、健康維持に必要なのは、決して特別なことだけではありません。「毎日湯船につかる習慣」のように、心地よく眠り、おいしく食事をし、人と関わる。そんな“当たり前前の暮らし”を諦めずに続けられること自体が、健康を支える力になります。しかし、年齢を重ねるにつれて、一人で湯船に入るのが不安でシャワーで済ませるようになるなど、小さな「生活のつまずき」が生じてきます。私たちスイッチオンサービスは、そうした「生活のつまずき」に寄り添い、日々の小さな営みをできるだけ継続し、人生の最後まで自分らしく生きていけるよう支援してまいります。



### 認知症発症リスク

(週 0～6 回を 100 とした場合)

週 0～6 回入浴



100

毎日入浴



78

(0.78倍)



認知症発症リスク 約**22%低下**

(参考文献)

Yanagi N, Hayasaka S, Kondo K, Ojima T. Frequency of Bathtub Bathing and Developing Dementia in Community-Dwelling Older Adults in Japan: A 9-Year Follow-Up in JAGES Cohort Study. J. Balneol. Climatol. Phys. Med. Vol. 88, No. 2, 73-82 (2025)

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者： 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒



## YouTube で、動画を観ながら、体操しませんか？

スイッチオン体操とは、老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。他にはない、オリジナルの体操です。

動画を観ながら、**座ったままで、いつでも・どこでも・何度でも体操をすることができます。**ぜひ、ご視聴ください！

▶ Youtube にて公開中



スマホで読み取り  
ご視聴ください。

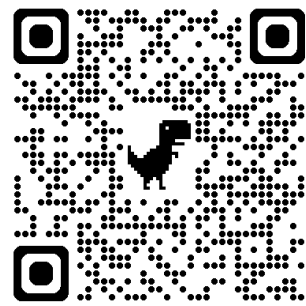


● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？  
当日 LIVE 配信、お気軽にご参加ください。QR コードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日： R8年 **7** 月 **31** 日（金）

開催時間： **14** 時 開始（約 45 分間）

場所： お手持ちの スマホ・タブレット 端末



こちらの QR コードから  
当日、LIVE 配信を視聴できます