

2016年10月27日

キューサイ株式会社 100歳まで楽しく歩こう課

キューサイ 100歳まで楽しく歩こう課 「100歳 100人実態調査」 vol.2

Over100歳 家族以外とも交流 98% 日常的に、複数の人とふれあう

100歳から学ぶコミュニケーション術 「ありがとう」で深める絆

【健康長寿 100歳 リアルボイス】

『日課は息子と行く朝一番の散歩。相手を気遣う気持ちが大切』

11月11日は介護の日。このような記念日をきっかけとして、自分自身のシニアライフについて考えてみるのはいかがでしょうか？健康寿命を延ばすことを目標に活動するキューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：藤野孝）「100歳まで楽しく歩こう課」は、100歳以上の方100人と、そのご家族・近親者に生活実態調査を行いました。

日本では、総人口の4分の1以上が65歳以上となり*1、100歳を超える高齢者は過去最高の6万人超となっています。*2また、高齢化社会が進む中、ひとり暮らしの高齢者は増加の傾向にあります。*1

「100歳まで楽しく歩こう課」は、今後も健康寿命を延ばすために役立つ情報を発信してまいります。貴媒体にて本情報をご紹介いただけますよう、ご検討の程よろしくお願いたします。

* 本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【キューサイ「100歳まで楽しく歩こう課」調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果まとめ】

I. 「100歳×100人」人とのふれあい

- ① 98%が日常的に同居の家族以外とも交流
- ② コミュニケーションの“カギ”は「ありがとう」の言葉

II. Over100歳を見守る人が「気をつけている」「大切だと思う」こと

- 積極的に話しかける・耳を傾ける・共感する

III. 健康長寿 100歳 リアルボイス 『日課は息子と行く朝一番の散歩。相手を気遣う気持ちが大切』

- 監修コメント アイさくらクリニック院長 木村 昌幹 先生

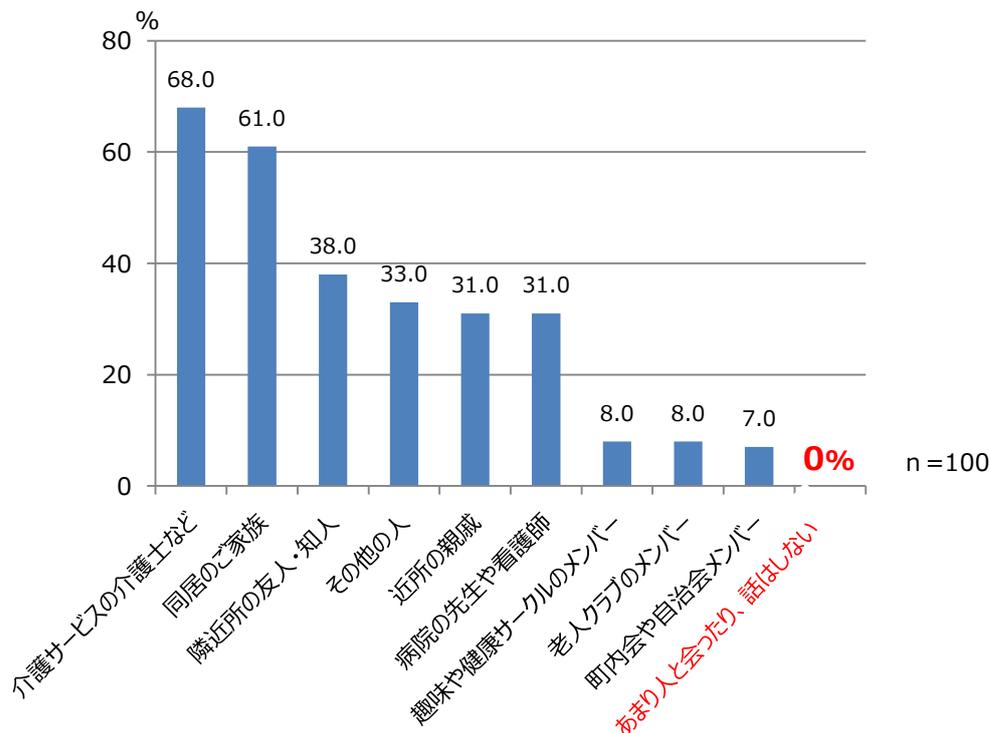
I. 「100歳×100人」人とのふれあい

本調査は、100歳以上の方ご本人、及びご家族・近親者の方にご回答いただきました。

① 98%が日常的に同居の家族以外とも交流

100歳以上の方が「普段どのような人と会ったり、話をしたりするか」たずねたところ、「同居の家族」のみを選択した人はわずか2%で、ほぼ大半の方がご家族以外の方ともコミュニケーションをとっていることが分かりました。また、4分の1以上の方が、4つ以上の項目を選択しており、様々な人と交流をしている姿が見受けられます。【グラフ1】

【グラフ1】100歳以上の方が普段会ったり、話をしたりする人（複数回答）



前述のとおり、高齢者のひとり暮らしは、増加傾向にあります。若年層の未婚率も上がっていることを鑑みると、これからの時代はより一層周囲の人たちとの関わり合いを大切にしていくことが、元気に長生きするために不可欠であると考えられます。

② コミュニケーションの“カギ”は「ありがとう」の言葉

「100歳以上の方から言われてうれしかったこと」をご家族・近親者の方へたずねたところ、『いつも、ありがとう』『長生きできたのは、あなたのおかげ』など、感謝の言葉が最も多く、気持ちをきちんと“言葉”にして伝えていることが分かりました。また、中には『仕事は大丈夫？皆元気？（66歳/三重県）』など、相手の日常を気遣う言葉や、『いつもあなたの作ったものおいしいなあ（87歳/岡山県）』など料理をほめてもらえるという回答も寄せられました。様々な人と交流している100歳以上の方ですが、このように感謝の気持ちや相手への思いやりの気持ちを言葉として伝えてきたことが、人とのつながりを持ち続けられる秘訣なのでしょう。

100歳以上の方から言われてうれしかったこと（一部抜粋）

1	数年前に「今が一番幸せ！」と、言ってくれたこと。	61歳 / 愛媛県
2	「無理をせずに、元気でいてくれないと淋しくなるので、健康で長生きして欲しい」と優しい言葉をかけてもらったこと。	73歳 / 広島県
3	何をしてあげても「ありがとう」と言ってくれるので、その言葉だけで、十分です。	63歳 / 愛知県
4	私につけた名前の中に“幸”という字があるのですが、「幸せになってもらいたいと思って“幸”という字を名前に入れたけど、幸せだろうか？」と、60歳に近い私を心配してくれる父をありがたく思い、そして尊敬します。	59歳 / 東京都
5	何かにつけ「ありがとう」とか「私は幸せ」と言ってくれる。「あんたが居るから私がこうしてられる」と言ってくれる。	72歳 / 千葉県
6	会うたびに「いつもありがとう。仕事は大丈夫？皆元気？」と言ってくれる。夫が入院したと言ったら涙を流して心配してくれた。	66歳 / 三重県
7	「いつもあんたの作ったものおいしいなあ…本当やで…」と言ってくれる。	87歳 / 岡山県
8	「ありがとう、いてくれて良かった」	66歳 / 東京都
9	誕生日には「おめでとう」と言ってくれる。毎年一番うれしい。	63歳 / 長崎県
10	感謝の言葉。「長生き出来たのは、あなたのおかげ」というように、時々言ってもらうこと。	72歳 / 東京都

また、100歳以上の方に、「人生の中で一番うれしかったこと」をたずねてみると『100歳の祝いをホテルで、子供、孫、ひ孫、やしゃご全員で祝福してくれたこと。（100歳 女性/三重県）』など、長寿の祝いを大勢の人にしてもらったという回答が多く寄せられました。このような回答からも、家族や身近にいる人たちと良い関係を築いている姿が見受けられます。戦争などの経験から、家族や親戚など、周囲の人を大切にしたいという思いが強いのではないかと考えられます。

II. Over100歳を見守る人が「気をつけている」「大切だと思う」こと

➤ 積極的に話しかける・耳を傾ける・共感する

「100歳以上の方と過ごす時に気をつけていること・大切だと思うこと」をたずねたところ、コミュニケーションに関する回答が多く寄せられました。『おばあちゃんがいてくれないと困る。いつまでも元気でいてね。と声かけを心がけている。（58歳/奈良県）』『おはよう、行ってきます、ただいま、などは聞こえるように必ず伝えます。（66歳/北海道）』など積極的に話しかけている様子が見受けられました。ゆっくり・大きな声でというように話し方に気をつけている方はもちろん、『話は、何でも、そうね〜と肯定してあげる。よく聞いてあげる。（62歳/兵庫県）』と、相手のペースに合わせ、共感している方も。100歳以上の方の周囲の人は、話しやすい環境を作っていることが分かりました。相手を尊重し、思いやりを持って接している様子が明らかになりました。

III. 健康長寿 100 歳 リアルボイス

『日課は息子と行く朝一番の散歩。相手を気遣う気持ちが大切』

柳沼 定さん 103 歳 福島県

息子と毎朝、散歩に行くのが日課です。近所を 1.5 キロぐらい、約 30 分歩きます。息子も一緒ですし、多少の雨でも出かけますよ。起きたくないような日もありますが、身体を動かすと、調子は良くなりますね。

食べ物の好き嫌いはないです。家族が一生懸命作ってくれるごはんは、とてもおいしい。出されたものは何でもおいしい、ありがたいと思って皆でいただくのが礼儀だし、それが家族団らんだと思います。相手を気遣うことが大事ですよ。ひ孫は 8 人。遠くにいてなかなか会えませんが、孫が写真を送ってくれる。ひ孫の成長が今は何よりの楽しみです。



左：定さん 右：息子さん

● 息子さん(72 歳)から一言

父には長生きしてほしいと思っていたので、実際にそうになって本当にうれしく思っています。運動のためデイサービスに通わせていますが、とても饒舌になるそうでいろんなことを話しているようです。父にいつまでも元気でいてもらうため、私自身が健康であること、父の気持ちを尊重して互いに穏やかな気持ちで過ごせるようにすることを心がけています。

今回の調査より、元気な 100 歳以上の方々は、周囲と盛んに交流を持っている様子が分かりました。健康長寿の観点からもこのように様々な人と接点を持つことが大切です。100 歳以上の方々と周囲の方々の実体験に基づく声を、ヒントとしてお役立てください。

きむら まさみき

● 監修コメント アイさくらクリニック院長 木村 昌幹 先生



年齢を重ねると配偶者や近親者との別れ、体力の衰え、容貌の変化、馴染んだ環境の変化など様々な喪失体験を経験します。それはうつ症状に移行していくこともあります。しかし人との触れ合いで「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの分泌が活性化されます。家族など特定の人だけでなく、多くの人との繋がりを保っていくことで得られる触れ合いの時間がいい刺激となり、生きがいになっていきます。調査の結果からも、たくさん声をかけてもらうこと、共感してもらうことで「一人ぼっちではない」と心強く感じ、それを感謝の言葉として伝えていच्छやるのだと思います。様々な人との交流によりココロを元気にすることが、健康長寿の秘訣につながっているのでしょう。

きむら まさみき

< 木村 昌幹 先生プロフィール >

アイさくらクリニック院長。川崎医科大学卒業後、同大学附属病院心療科に勤務。その後、心療内科・内科・アレルギー科のクリニック（医療法人ウエルライフ アイさくらクリニック）を開業。SAD（社会不安障害）のほか、うつ病・不眠症・漢方治療・更年期障害等を多く手がける。

所属学会：日本精神神経学会、日本心身医学会、日本抗加齢医学会、日本精神科産業医協会

認定医の資格：精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、日本心身医学会専門医、日本医師会認定産業医

調査概要

- ・ 調査時期：2016年5月30日～6月15日
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：100歳以上の高齢者自身に対するヒアリング、家族に対する質問紙による自記入式調査
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100歳まで楽しく歩こう課」
- ・ 調査実施：株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント
- ・ 調査対象：100歳以上の男女100名、100歳以上の方のご家族・近親者

「100歳×100人調査 vol.1」は、下記よりご覧いただけます。

- 『Over 100歳 は、「好奇心」「食欲」旺盛 好きなのは「つながること」と「食べること」』
<http://100aru.com/information/archives/11>

100歳まで楽しく歩こう プロジェクト概要 公式サイト：<http://100aru.com/>

人々の健康と幸せを想い、ケール青汁を製造・販売して30余年、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、昨年創業50周年を迎えたキューサイは、グループビジョン★をもとに本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります*1。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員が一丸となって社内外へ向けて取り組んでまいります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ

100歳まで楽しく歩こう

100歳まで
楽しく歩こう

キューサイ株式会社について

創業：1965年10月

代表者：代表取締役社長 藤野 孝

本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売



ケール青汁



ひざサポートコラーゲン

機能性表示食品

届出番号：A21

★ キューサイグループビジョン

いくつになっても「元気でいたい」「美しくありたい」
 そして「人生を精一杯楽しみたい」と願う人々のために
 品質No.1の商品とサービスを提供する企業であり続ける。

*1 内閣府「平成28年版高齢社会白書」（全体版）

*2 平成27年9月1日現在の住民基本台帳による都道府県・指定都市・中核市からの報告数

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：hi-suzuki@pjbc.co.jp