

キューサイ 100歳 100人実態調査 2017 <勤労感謝の日編>

健康長寿につながる“貢献実感”と“学ぶ姿勢”

100歳の人生：「周りの人や地域・社会に対する貢献」9割

そのうち約4割が町内会や老人会等のコミュニティ活動

キューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：神戸 聡）は、“人生100年時代”と言われる今、健康寿命の延伸を目標に「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」に取り組んでいます。そのプロジェクトの一環として、昨年より、100歳以上の方100名とご家族近親者に生活実態調査を行っています。

11月23日（木・祝）は勤労感謝の日。勤労感謝の日は『勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日』。元々は新嘗祭（にいなめさい）という農作物の収穫を祝う祭事として始まりました。「勤労」には肉体的な労働だけでなく、研究や文化的な功労等も含まれます。今回は、100歳100人実態調査の中から、100歳以上の方とその家族に聞いた「周りの人や地域・社会に対する貢献」について抜粋しお知らせします。

キューサイ「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」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。

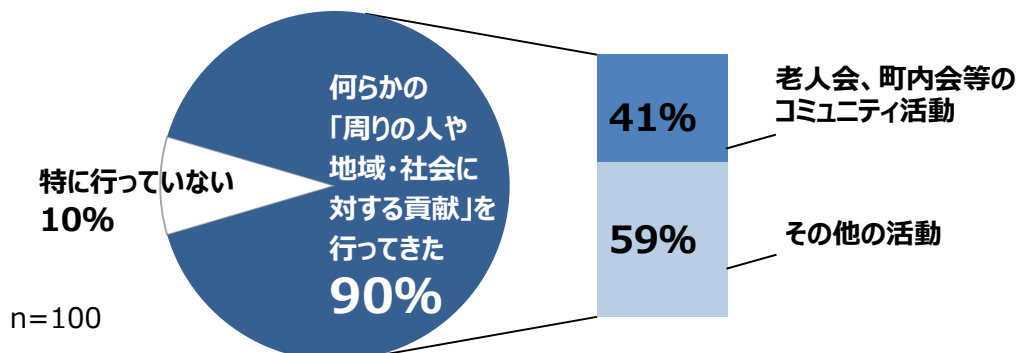
* 本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

◇ 「周りの人や地域・社会に対する貢献」を行ってきた100歳9割

そのうち約4割がコミュニティ活動

100歳100人のご家族に、100歳以上の方が今までに「周りにしてきたこと」「地域や社会貢献」を聞いたところ、90%の方が今までに何らかの「周りの人や地域・社会に対する貢献」を行ってきたことが明らかとなりました。内容も、地域の結婚相談員、町内会会長、着物の仕立て等の頼まれごと、家庭菜園でつくった野菜のおすそわけ…と多岐にわたり、100歳が積極的に周りや地域の方と関わってきた様子が分かります。周りから頼られることも多く、県人会や商店街会長、婦人会会長等会長職や役員を担ってきた回答が5人に1人、またそれ以外においても、地域の町内会や老人会、ボランティア団体等の「コミュニティ活動」をあげている方が37人いらっしゃいました。

【グラフ】



実際に挙げられた声

- 「県人会の会長を務めていた。また行事のある時は手作りの奄美料理をふるまい、近所の人々を笑顔にしていた。」（神奈川県／女性／101歳）
- 「ボランティアで散髪の手伝いをし、表彰されたことがある。」（福井県／女性／101歳）
- 「市から依頼を受けて結婚相談員をし、20組位の縁結びをした。」（栃木県／女性／105歳）
- 「漁師だったため、日頃から新鮮な海の幸を皆さんにあげ、喜んでもらった。」（三重県／男性／104歳）
- 「商店街の会長や町会の会長を長年やって地域の皆様から喜ばれた」(東京都／男性／101歳)

☆ **100歳“イキイキ”の鍵は好奇心豊かに学ぶ姿勢**

また、シルバー大学や地域の俳句教室に通うといった年を重ねても学習し続ける100歳の姿も多くみられました。さらに、100歳100人のうち9人が、日本舞踊や編み物、茶道の講師等、「先生」としてその学びを活かし周りの人と関わってきたことも分かりました。学ぶ姿勢だけでなく学んだことを周りにシェアすることに喜びを感じているという回答も多くあることより、100歳の“イキイキ”の鍵は好奇心旺盛な「インプット&アウトプット」にあるのかもしれない。

実際に挙げられた声

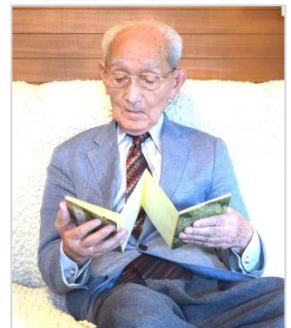
- 「老人大学へ約15年勉強に行き、皆勤で休むことがなかった。」（高知県／女性／100歳）
- 「私設民芸小屋を地域の小学生が校外学習で利用した。」（沖縄県／男性／103歳）
- 「編み物教室の先生として地域や生徒さん達とのコミュニティを保ってきた。」（高知県／女性／101歳）
- 「日本舞踊を40年以上やり通して教えてきた。」（埼玉県／女性／100歳）
- 「95歳まで茶道の講師をしてきた。」（東京都／女性／105歳）

● **元気な100歳インタビュー**

『白寿のお祝いの時に俳句を100句詠んで扇子に手書きし、来てくださった方にプレゼント』

森 敏雄さん 100歳 奈良県

長年、地域のためにと、老人会の県労連会長職を10年以上、土地改良区の理事長、自治会長、檀家総代など、80歳を超えるまで、さまざまな仕事をさせてもらいました。他には、歴史のことを調べることも好きで、本もよく読みます。また、趣味の俳句は、白寿（99歳）のお祝いの時に100句詠み、その句を手書きで扇子に書いたものをお祝いに来てくださった方にプレゼントしました。好きなことを好きなように続けることが長生きの秘訣です。



インタビュー詳細：<http://100aru.com/100gallery/archives/17>

● 100歳まで楽しく歩こうプロジェクト（当調査担当）スタッフの感想

元気な100歳の方の生活の様子を伺うと、多くの方が様々なかたちで周りの人や地域・社会に貢献されていました。好奇心旺盛な学びの姿勢、そして学ぶだけではなく、学びから得たご自身のスキルを通じて周囲に貢献するといった、探求精神と貢献を実感するココロの好循環が、健康長寿には重要であると改めて感じました。

調査概要

- ・ 調査時期：2017年4月5日（水）～6月12日（月）
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：100歳以上の方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プロジェクト」
- ・ 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

2016年度・2017年度の100歳100人調査は下記よりご覧いただけます。

- 2016年度調査①：<http://100aru.com/100gallery/archives/1>
- 2016年度調査②：<http://100aru.com/100gallery/archives/2>
- 2017年度調査：<http://100aru.com/100gallery/archives/16>

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35年、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、一昨年創業50周年を迎えたキューサイが、社員一丸となって社内外へ向けて取り組むプロジェクトです。

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。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」ことを目指してまいります。

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 神戸 聡

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

「健康と幸せ」を世の中に提供し持続可能な社会に貢献すること
それがキューサイの使命です。



ケール青汁



ひざサポートコラーゲン



小林 HMB タブレット

<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：100aru-kyusai@pjbc.co.jp