

報道関係各位

2016年4月28日  
キューサイ株式会社 100歳まで楽しく歩こう課

～ 母の日に寄せて “高齢の母親”をもつ 50-60代女性の意識調査 ～

介護の不安 逆転現象 「元気な母親」「体の衰えが気になる娘」  
老老介護を避けるためにも シニア母娘に大切なのは “丈夫な足腰”

50-60代のシニア娘から 70-90代の母親へ 100のメッセージ

母は“人生の師” 「元気長寿な母の生き方は私のお手本」

来る5月8日(日)は母の日。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」では、元気な母親\*1を持つ首都圏在住の50-60代女性500名を対象に「母親に対する意識調査」を行いました。

女性の平均寿命は年々延びており、100歳を超える高齢者は6万人を超え、うち87.3%が女性という実態が明らかになっています\*2。一方「健康寿命」との乖離も問題となっており、女性の平均寿命は86.83歳、健康寿命はそれより12年ほど短いという現状があります\*3。

「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。

【調査結果まとめ】

- I. 母親の方が自分より元気だと感じたことがあるシニア娘 約7割
- II. シニア母娘、介護の不安 逆転現象  
感じているのは、「母親が介護を受ける可能性」<「自分が将来介護を受ける可能性」  
現時点で自身の足腰が弱くなったと感じているシニア娘は、全体の6割超
- III. シニア母娘、お互い長生きするために大切なのは  
①「丈夫な足腰」77.8% ②「前向きな心」74.2% ③「バランスの良い食事」66.6%  
老老介護を避けるためにも、シニア母娘にとってロコモ対策は必須
- IV. 母の日に寄せて、シニア娘から母親へ 100のメッセージ  
母は“人生の師” 「元気長寿な母の生き方は私のお手本」

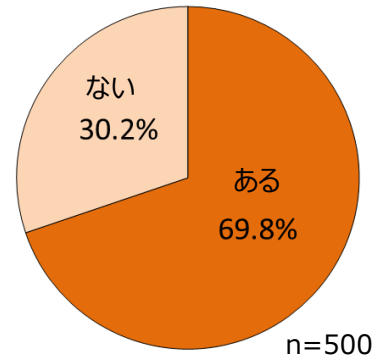
## I. 母親の方が自分より元気だと感じることもあるシニア娘 約7割

日本人の平均寿命は年々延び、特に女性は3年連続で世界一位を記録しています\*4。

元気なシニアも増える中、本調査で「母親の方が自分より元気だと感じることもある」と回答したシニア娘は69.8%と約7割に及びました。【グラフ①】

「毎日散歩に出かけ、出会う人と仲良くなる。ボランティア活動にも参加して人のためになろうという気持ち強い」（埼玉県 54歳/母78歳）、「一緒に散歩をしたとき体力が私以上にあると思った。長い距離を歩いても疲れている様子がなかった」（埼玉県 60歳/母90歳）、「やらなければいけない事があるとすぐ動ける。とにかく取り組みが早い。じっとしていない」（東京都 56歳/母84歳）、「何事にも意欲的で、積極的。精神的に元気だなと感じる」（神奈川県 60歳/母87歳）など、疲れを見せずに歩く姿、行動力やポジティブな考え方に元気さを実感する声が多くあげられました。

【グラフ①】 母親の方が自分より元気だと感じることがありますか？



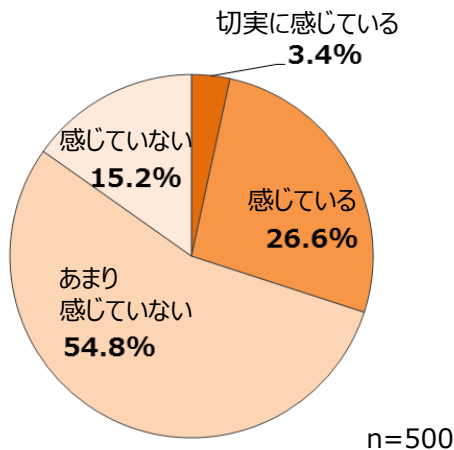
## II. シニア母娘、介護の不安 逆転現象

**感じているのは、「母親が介護を受ける可能性」<「自分が将来介護を受ける可能性」**  
現時点で自身の足腰が弱くなったと感じているシニア娘は、全体の6割超

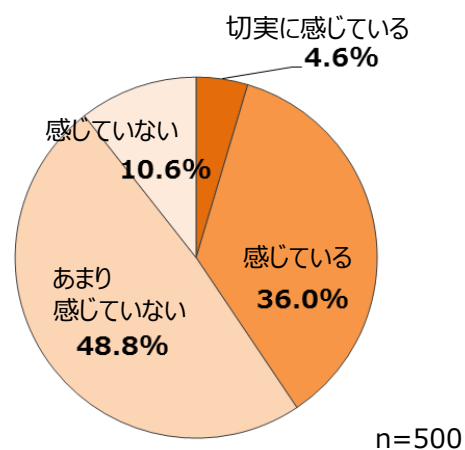
現時点では、母親が要介護認定を受けていないものの、その可能性をたずねたところ、「切実に感じている」は3.4%、「感じている」は26.6%で、トータル30.0%という結果になりました。【グラフ②】

しかし、一方で自分自身が将来介護を受ける可能性を感じているか否かについては、「切実に感じている」4.6%、「感じている」36.0%、トータル40.6%で、母親に対して感じる介護の可能性よりも10%以上高い数値となり【グラフ③】、介護の不安はシニア母娘で逆転現象が浮き彫りに。

【グラフ②】 母親が要介護になる可能性を感じていますか？



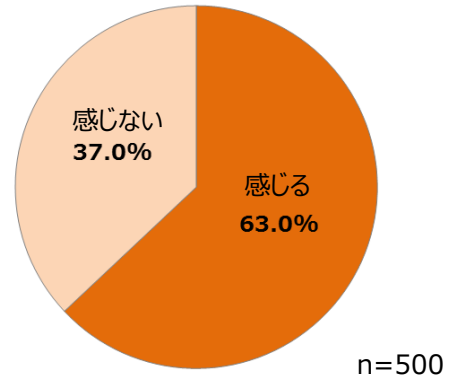
【グラフ③】 ご自身が要介護になる可能性を感じていますか？



厚生労働省の調査\*5 によると、介護が必要となる主な原因の 1/4 は「運動器の故障」といわれています。

昨今、「ロコモティブシンドローム」という言葉も認知度が47.3%\*6 と浸透しはじめ、要介護にならないためには足腰の健康が重要であると再認識されていますが、自身の健康面での不安として「足腰が弱ってきた」と感じているシニア娘は、63.0%【グラフ④】でした。そのうち、2/3 以上は何らかの対策を行っており、「なるべく歩いて買い物に行くようにしている」（神奈川県 63 歳／母 85 歳）、「ウォーキングをしたり、階段をなるべく使うようにしている」（千葉県 50 歳／母 75 歳）、「下半身を中心としたストレッチ、体操をするようにしている」（東京都 50 歳／母 80 歳）のように、無理のない運動や体操などを日常的に行うよう心がけている様子が見受けられます。

【グラフ④】  
ご自身の足腰が弱ってきたと感じますか？

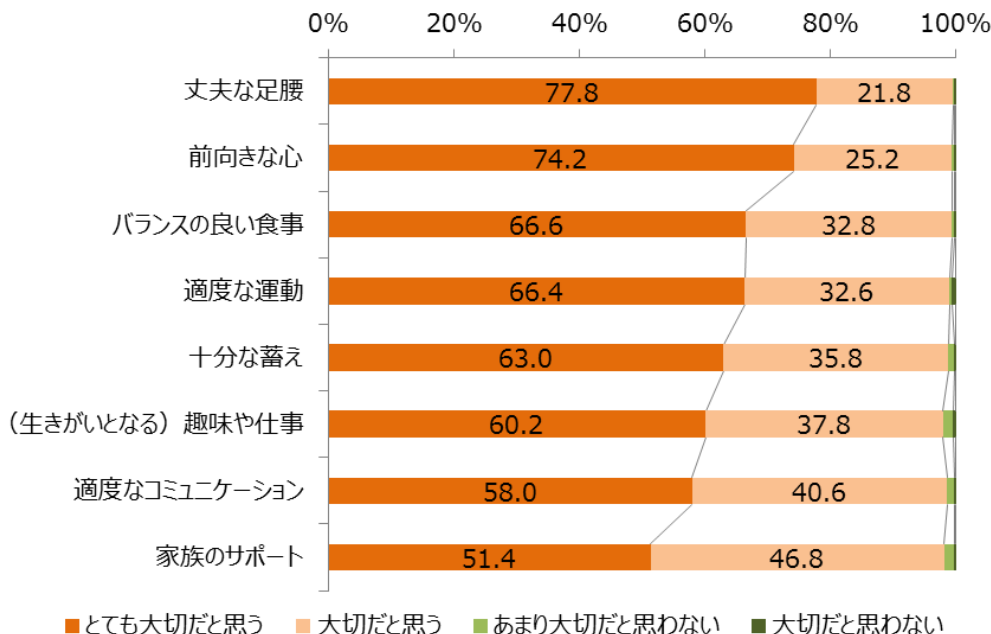


### III. シニア母娘、お互い長生きするために大切なのは、

- ①「丈夫な足腰」77.8% ②「前向きな心」74.2% ③「バランスの良い食事」66.6%  
老老介護を避けるためにも、シニア母娘にとってロコモ対策は必須

続いて、母親も自分自身もお互いに長生きするために大切なことについてたずねたところ、【グラフ⑤】の結果に。“とても大切だと思う”との回答が最も多かったのは、「丈夫な足腰」で 77.8%。次いで「前向きな心」74.2%、「バランスの良い食事」66.6%となりました。特に上位 2 つは、前出 I における「疲れを見せずに歩く姿、行動力やポジティブな考え方に、母親が自分より元気だと感じる」という声と重なる点もあり、母親のように元気で居続けるためには、「丈夫な足腰」「前向きな心」が無くてはならないという実感を持っている様子が感じられました。

【グラフ⑤】 母親も自分もお互い長生きするために、以下のことは大切だと思いますか？ n=500



#### IV. 母は“人生の師”「元気長寿な母の生き方は私のお手本」

来る母の日に向け、シニア娘から母親へのメッセージを募ったところ、「いつまでも元気でいて欲しい」という健康への祈り、「いつもありがとう」などの感謝の気持ちに加え、元気で健康な母の姿を、人生の目標として尊敬するシニア娘の言葉が多数見受けられました。自分も歳を重ねることにより、元気な母親の存在を励みとしてパワーをもらっているシニア娘の姿が浮き彫りとなりました。

※ 下記には 100 のメッセージのうち 15 個を抜粋して記させていただきます。全メッセージをご覧になりたい場合は、URL : <http://100aru.com/> の新着情報欄をご覧ください。報道関係からのお問い合わせ先までご連絡ください。

1	いつまでも私のお手本として元気でいて下さい。	神奈川県 50 歳 / 母 80 歳
2	いつも「体を動かすことが健康でいられることの秘訣」と言って、ダラダラとしない生活を送っていることを、とても尊敬しています。これからも基本である「体」を大切に・・・思いやりの心と笑顔も大好きです！！	埼玉県 51 歳 / 母 76 歳
3	私もお母さんのようなおばあちゃんになれるよう、努力します。これまでありがとう。これからもよろしくお願いします。	東京都 50 歳 / 母 85 歳
4	元気で過ごしてくれているのが私の元気の素です。いつまでも元気で笑っていてください。	東京都 53 歳 / 母 78 歳
5	お母さんがいてくれるだけで心の支えになっているので、これからも仲良くしようね。	神奈川県 50 歳 / 母 74 歳
6	いつも明るく前向きなところをとても尊敬しています。どうかいつまでも今ままでいてください。そしていつまでもお元気でいてください。	神奈川県 53 歳 / 母 80 歳
7	昔からバイタリティーがあり、85 歳になった今も、失っていないことに脱帽！これからも好奇心と行動力を発揮していきいきと元気に過ごしてください。	東京都 60 歳 / 母 85 歳
8	これからもたくさん旅行に行けるように、いつまでも元気で長生きしてください。	神奈川県 50 歳 / 母 77 歳
9	私も歳を重ね、老年に近づくに従ってこれからの人生の乗り切り方を模索するようになりました。母には偉大なる人生の先輩として残りの人生の過ごし方を示して欲しいです。	神奈川県 54 歳 / 母 80 歳
10	おばあちゃんを超えて、我が家の記録更新中。この記録、もっともっと伸ばして行って下さい！	東京都 65 歳 / 母 94 歳
11	いつも元気でいてくれてありがとう。その長寿遺伝子を受け継いでいるかと思うとうれしくなります。これからもお父さんと二人仲良く、目指せ 100 歳！	神奈川県 60 歳 / 母 88 歳
12	がんばりすぎないで、ほどほどに。いつまでも明るく元気なお母さんでいて欲しい！生きてるだけで勇気もらってます。	神奈川県 60 歳 / 母 84 歳
13	同居するようになり、少しずつ老いていく姿をみているけれど、これからも、それなりに元気でいられたらいいね。お互いに楽しく生きて行こうね。	埼玉県 54 歳 / 母 76 歳
14	いつもハツラツとしているあなたは私にとって良いお手本です。	神奈川県 50 歳 / 母 81 歳
15	人生の目標にむかい、前に前に歩く姿を見て、私も見習おうと思っています。無理せず、自然体で頑張るね！	埼玉県 51 歳 / 母 74 歳

<調査概要>

- ・ 調査時期：2016年4月22日（金）～4月24日（日）
- ・ 調査地域：首都圏（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）
- ・ 調査方法：インターネットリサーチ
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100歳まで楽しく歩こう課」
- ・ 調査対象：元気な母親\*1を持つ50-60代の女性
- ・ サンプル数：500サンプル

※ 貴媒体にて本調査の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】と出典明記をお願い申し上げます。

**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\*7。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とりく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参ります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ



**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



はちみつ青汁



ひざサポートコラーゲン

★ 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。

機能性表示食品  
 届出番号：A21

\*1 2016年4月20日時点で要介護認定を受けていない方  
 \*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  
 \*3 平成22年時点 平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」  
 健康寿命：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」  
 \*4 厚生労働省「簡易生命表」  
 \*5 厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査の概況」  
 統計表 P49 第14表「要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合」から抜粋  
 （内訳）骨折・転倒：11.8% 関節疾患：10.9% 脊髄損傷：2.3% 計25.0%  
 \*6 2016年4月8日発表 公益財団法人 運動器の10年・日本協会「ロコモティブシンドローム認知度調査 報告書」  
 \*7 内閣府「平成26年版高齢社会白書」（全体版）

<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