



100歳まで楽しく歩こうプロジェクトのご紹介

健康寿命の延伸を目標として活動するキューサイ株式会社の「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」(<https://100aru.com/>)は、健康長寿の秘訣を探るべく、2016年から元気な100歳以上の方とご家族・近親者様に生活実態調査を行っており、秘訣として「食事」「運動」「交流」が多く挙げられていることが分かったとのことです。調査結果のまとめを御紹介します。

【調査結果まとめ】

I.元気な100歳は野菜や野菜の栄養を摂れていると実感している人が78%

- ・毎食食べるものベスト3は1位 米、2位 野菜、3位 乳製品
- ・野菜や野菜の栄養はジュースやスムージー、ポタージュや青汁で摂取する人 5人に1人

II.元気な100歳は噛める歯を持っている人が77%

- ・自分の歯が残っている人は3人に1人！お肉も噛めておいしくごはんをいただける
- ・54%の方は、かかかりつけの歯科医を持っている

III.元気な100歳の健康長寿の秘訣 自身の考える年齢意識について

- ・健康長寿の秘訣 1位はやはり「食」
- ・「精神面・気力面」はマイナス15歳、「身体面・体力面」はマイナス10歳

IV.人生の後輩 アクティブシニアの方へ 100歳の言葉 70歳代の後輩に向けてのメッセージ

- ・小さなことにクヨクヨしないで生きること。（北海道/103歳/男性）
- ・「楽」という文字を中心に（上）に音をつけると音楽に、（下）に園をつけると楽園に、（左）に気をつけると気楽になる。（宮城県/100歳/女性）
- ・気持ちが若く、自分のことを年寄りと思わない。（愛知県/101歳/女性）
- ・苦勞はしても、笑顔でほがらかで前向きに。（長崎県/男性/102歳）
- ・100才からすると70才はまだ子ども。80才の坂はやすやすとのぼって、97才（カジマヤー）でひと休みして、その後は健康で長生きするだけ。（沖縄県/女性/100歳）

「100歳×100人 アクティブシニアの方へのメッセージ集」は、<http://100aru.com/>よりご覧いただけます。

「人生100年時代」となっている今、4つの時代を渡り歩かれた人生の大先輩をお手本にして、周りへの感謝の気持ちを持ち続けることが大切なのかもしれません。

調査結果について詳しくは、<https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?p=6799>をご覧ください。

