

# 元気な100歳100人に聞きました！ “人生100年時代”を楽しく生きるコツとは？

9/13(木) 8:01配信

9月17日は敬老の日。日本人の平均寿命は年々延びていて、「人生100年時代」というワードもよく耳にしますね。キューサイ株式会社は、元気な100歳以上の方100名と、そのご家族・近親者に生活実態調査を実施。「人生100年時代」を楽しく生きるコツとは？

## 元気な100歳が日常的に心がけていること(食事面)

- 1位: 三食を欠かさず食べる (84.0%)
- 2位: 野菜類をよく食べる (66.0%)
- 3位: 魚介類をよく食べる (64.0%)
- 4位: 意識して水分をとる (62.0%)
- 5位: 食事は腹八分目にする (61.0%)

まず、元気な100歳が食事面で日常的に心がけていることを聞いたところ、9割近くの方が「三食を欠かさず食べる」(84.0%)と回答しました。そして、野菜や魚介類をしっかりと食べるという意見が続きました。何かを控えるというよりも、体を作るうえで大切な栄養素を積極的に摂っている傾向がうかがえます。続いて、生活面で心がけていることについても教えてもらいました。

## 元気な100歳が日常的に心がけていること(生活面)

- 1位: 睡眠を十分にとる (76.0%)
- 2位: 規則正しい生活をする (66.0%)
- 3位: 人と話をする、外出をする (64.0%)
- 4位: 無理をしない、疲れを残さない、体を休める (57.0%)
- 5位: TVや新聞をよく見る (56.0%)

最も多くの方が心がけているのは「睡眠を十分にとる」(76.0%)。つい睡眠時間を削って他のことをしてしまいがちですが、健康な身体作りには睡眠は欠かせないのだということが伝わりますね。また、外に出て人と話したり、世の中の情報にもアンテナをはっているという人が多いようです。規則正しくマイペースな生活リズムも重要視されていることがわかりました。

また、「健康維持や体力維持のために最も役立っていること」を聞いたところ、「クラブサークルで週1回の体操。朝、夜に体操を日課にしている。少しでも必ず外に出て歩く」(東京都/100歳/男性)、「年齢が上がると行動範囲が狭くなりますが、自分の力で歩けるよう、ほぼ毎日散歩をし、足が弱らないよう努力をしている」(埼玉県/100歳/女性)、「好きなゲートボールをはじめ、草取りなど手足を使い動かしている」(栃木県/103歳/女性)など、体を動かすことが健康維持に最もつながっているという回答が多くみられました。運動、食事の大切さを改めて実感しますね。

同調査では、「元気な100歳が70歳の頃に日常的に心がけていたこと」と、「団塊世代が心がけていること」をランキングし、比較しています。

「元気な100歳が70歳の頃」と「団塊世代」が日常的に心がけていること(食事面)

食事面では、魚介類や肉類など動物性タンパク質の摂取の意識に違いが見られ、また食事の量に関しても元気な100歳が70歳の頃は食事を控えめにしていたことが見受けられました。

「元気な100歳が70歳の頃」と「団塊世代」が日常的に心がけていること(生活面)

一方、生活面においては、「人と話をする、外出する」という項目が、「元気な100歳が70歳の頃」では2位(88%)と高い順位に入っている一方、「団塊世代」ではランク外に。時代背景の違いもありますが、「元気な100歳が70歳の頃」のほうが、より意識的に人とのコミュニケーションをとるように心がけていたと推測されます。

また、両者ともに、食事面「三食を欠かさず食べる」、生活面「TVや新聞をよく見る」は1位ですが、心がけている方の割合は、「元気な100歳が70歳の頃」のほうが高いという結果でした。

元気な100歳の方に、「人生を楽しく生きる上で大切だと思うこと」を聞いたところ、90%が「心と身体の健康を保つこと」が大切と回答。「人生を楽しむコツ」については、人とのつながりを大切にしたい回答が多く、「人との調和を図り、生活をする」(沖縄県/102歳/女性)、「家族を大切にすること。気楽に話せる友達を作ること」(秋田県/100歳/女性)などの声が多く寄せられました。

健康は、身体だけではなく“心”も大切だと考え、前述の生活面の団塊世代との比較からも分かるように、人とのコミュニケーションを大切にしている100歳の姿が浮き彫りとなりました。

未来の自分の姿、少し具体的にイメージできたでしょうか？今の心掛けが健康寿命を延ばすことにつながる、と考えれば生活を見直すキッカケになるのではないのでしょうか。

【参考】※ キューサイ株式会社

【調査概要】 団塊世代調査 調査時期: 2018年3月28日(水) ~ 4月2日(月) 調査地域: 全国 調査方法: WEB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・ディベロプメント 調査対象: 68~72歳の男女200名 100歳100人実態調査 調査時期: 2018年4月27日(金) ~ 6月20日(水) 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