

2025年1月30日

当事者世代の山口もえさんが
「人生 100 年時代の後半戦」に向けてフレイルチェック
ツムラ 新プロジェクト発足
「50 歳からのフレイルアクション」発表会レポート

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤照和、以下ツムラ）は、早期にフレイル(*1)対策する重要性を啓発する「50歳からのフレイルアクション」プロジェクトを、2月1日のフレイルの日を前に、2025年1月30日（木）より始動しました。新プロジェクト発足にあたり、山口もえさんにご登壇いただき、発表会を開催しました。

(*1)フレイルとは：「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

「フレイル診療ガイド 2018 年版」（日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018）



ペットボトルが開けづらくなったら「フレイル」の兆候かも！ 山口もえさんが身近にできるフレイルチェックに挑戦

フレイルかどうかをチェックする方法のひとつに、筋力低下を身近に把握できる「ペットボトルチェック」（ペットボトルのふたを開ける動作）があります。本発表会では山口も

自然と健康を科学する

えさんに挑戦していただきました。ペットボトルのふたを開けることができた山口もえさんですが、「日常の中で誰にでもできるので、一つの目安としてみんなに紹介したくなりました。」とコメントしました。

一緒にご登壇いただいた東京都健康長寿医療センター センター長の秋下雅弘先生からは「ペットボトルのふたを開けるのに必要な握力は 18kg ほどとされており、これはフレイルの評価基準に近い数値です。簡単に開けられない場合は「フレイルを知り、3つの対策である栄養・運動・社会とのかかわりがあるとよいですね」という解説がありました。

また、野菜ソムリエの資格を持っている山口もえさんは、特に「食事」面は気をつけているとのことで、「実は今年が結婚して 10 年となるのですが、夫婦初めての“共同作業”が味噌作りなんです。腸活をして食事を気を付けていますが、特に発酵食品はこだわって積極的にとるようにしています。」などと仲睦まじいエピソードも披露しました。



山口もえさんが人生の後半戦に向けてフレイル対策を宣言！ 目標は「心も体も元気に！人生 100 年で全国制覇」

普段から健康に気を遣っているという山口もえさんですが、フレイル対策のために今後意識したいことについて目標を伺いました。フリップで「心も体も元気に！人生 100 年で全国制覇」と発表した山口もえさんは、「私の夢が“都道府県すべてを制覇すること”なんです！心も健康に、人生 100 年時代の後半戦を楽しんでいきたいと考えています。」と宣言しました。

フレイル対策で重要なのは早期からの「栄養・運動・社会参加」の見直し

本発表会では、東京都健康長寿医療センター センター長である秋下雅弘先生に「中年世代から大切なフレイル対策 ーライフコースアプローチ(*2)の観点からー」と題し、筋肉量

が50代からでも減少していくことを踏まえ、50歳という早期の段階でフレイル対策をすることの重要性についても解説いただきました。秋下先生からは「日本において“健康寿命の延伸”は喫緊の課題です。WHOや厚生労働省も発表していますが、フレイル対策は中年世代も早期から取り組むことが大切となります。元気なうちから栄養・運動・社会参加の3つの見直しをしていくことが重要です。国民一人ひとりがしっかり自分事としてフレイルをとらえてもらえるよう、周りの方にも広めていきたいです。」というメッセージがありました。

また弊社コーポレート・コミュニケーション室長 北村誠は、今回実施した調査結果を踏まえ、「多くの50代がフレイルもしくはプレフレイルの状態にあるにもかかわらず、早めの対策が十分に行われていない点」について指摘。「50歳からのフレイルアクション」プロジェクトを通じ、「フレイル」やフレイルチェックの重要性を知ってもらうことで、早い段階からの対策を促し、誰もが自分らしく、からだも、こころも、健康でいられる社会に貢献していくと発表しました。

(*2)ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりをいう



「50歳からのフレイルアクション」プロジェクトとは

フレイルとは、歳とともに、体力・気力が低下した状態のことを指します。フレイル対策の啓発は多くが高齢者を対象に行われています。しかし適切な対策により健康な状態に戻ることが可能なフレイルでは、実は中年世代から対策することが大切です。人生100年時代において、50歳はまさに折り返し地点です。これからさらに充実した生活を送るため、50代の過ごし方がとても重要といえます。

ツムラは「一人ひとりの、生きるに、活きる。」をパーパスに掲げ、創業から 130 年以上にわたり漢方と共に「未病」や不調と向き合ってきました。この知見を活かしながら「フレイル」の早期対策を啓発してまいります。

◆50 歳からのフレイルアクション 特設ページ URL

<https://www.tsumura.co.jp/frailty-action/>