

2022年9月15日
株式会社ダスキン

9/19（月・祝）は敬老の日「親のいま」に関する親子2世代の意識調査を実施

子どもの負担になりたくない親心と、気遣いながらも戸惑う子心

子世代の8割が親の老いを実感するも、3人に1人は見て見ぬふり

親の老後を話し合ったことがない子世代の7割が「何をどう会話したらよいか、わからない」

老いに向き合う親子コミュニケーションのコツ「敬老の日のさしすせそ」

約5割の親が「子どもの前で元気なふりをした」経験があり、6割の子が「親の健康状態を正しく理解できていない」

親子で試したい健康寿命を延ばすための「9つのチェックリスト」公開

株式会社ダスキン（本社：大阪府吹田市、社長：大久保 裕行）が展開するヘルスレント事業（介護用品・福祉用具のレンタルと販売、以下「ダスキンヘルスレント」）は、9月19日（月・祝）の「敬老の日」を前に、親世代※¹、子世代※²を対象に、「老い」に対する親子の意識やコミュニケーションの実態を知るため、「親のいま」に関する親子2世代の意識調査を行いました。また、調査結果について、東京大学高齢社会総合研究機構長・飯島勝矢教授、茨城大学人文社会科学部・松本光太郎教授に調査結果の見解や「老い」に向き合うためのチェックリストや、親子のコミュニケーションのコツについてお話をうかがいました。

※1 自身の年齢が60～70代以上で別居の子どもがいる男女1,000人 ※2 自身の年齢が20～69歳で60代以上の別居する親がいる男女1,000人

本調査は、ダスキンヘルスレントが、いつか直面する可能性のある介護への備えとして今から準備することの大切さを紹介する「いま、親のいまを知ろう。」プロジェクトの第1弾として発表します。

調査結果抜粋

●子どもの負担になりたくない「親心」（P3、P5）

親世代の97.8%が「子どもの負担になりたくない」と答え、48.4%が「子どもの前で元気なふりをしたことがある」。

●互いの気遣い故に親の老後に向き合えない（P3～4）

子75.0%、親81.6%が「親の老後について真剣に話し合った経験がない」と回答。

●子の6割が親の今の健康状態を知らない（P4）

今の親の友人関係や健康習慣を知っている子は4割しかない。

●親の老いに戸惑う「子心」、子世代の3人に1人は親の老いを「見て見ぬふり」（P2）

子の4割が親の老いに「向き合えず」、親の老いを「受け止められない」。子の3人に1人は「親の老いを見て見ぬふり」。

●親の半数がヒヤリハット（物忘れ、転倒など）を体験するも、子に伝えないこともある。（P4～5）

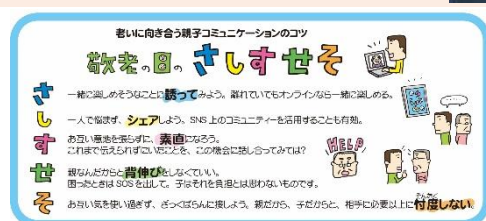
●10年後、子の6割が親は人の助けが必要になると考えているが自分に助けが必要と考える親世代は2割（P5）

「親のいま」に関する親子2世代の意識調査概要 ●調査時期：2022年8月10日（水）～8月12日（金） ●調査対象：親世代(自身の年齢が60～70代以上で別居の子どもがいる男女1,000人) 子世代(自身の年齢が20～69歳で60代以上の別居する親がいる男女1,000人)
●調査方法：インターネット調査 ●調査委託先：マクロミル ※一部設問では、子世代のうち実の親に対する意識として回答した子世代892人のスコアを掲出しています。また、構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

東京大学高齢社会総合研究機構長 飯島勝矢教授
健康長寿・フレイル予防は早期発見と本人の意欲次第
親子で試したい健康寿命を延ばすための「9つのチェックリスト」(P6)



茨城大学人文社会科学部 松本光太郎教授
新しい親子関係にアップデートするコミュニケーションを
老いに向き合う親子の「敬老の日のさしすせそ」(P7)

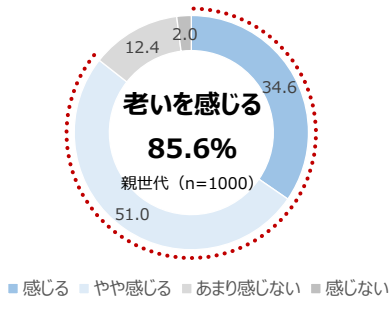


9月19日（月・祝）の「敬老の日」を前に、親世代と子世代を対象に、「老い」に対する親子の意識やコミュニケーションに関する調査を行いました。なお、本調査での「老い」とは、以前と比べて「年を取ったと感じる」「寄る年波を実感する」と定義し、回答を得ています。

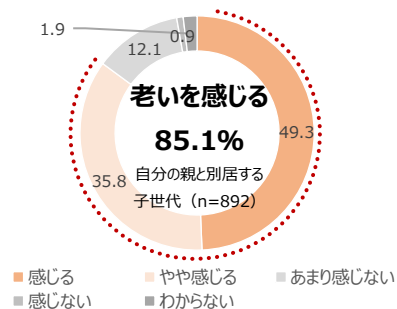
親世代も子世代も8割以上が親の老いを感じるが、子世代の4割が親の老いに向き合えない

親世代に自身の老いについて聞いたところ、85.6%が「自身の老いを感じる」と答えました。一方、子世代に親の老いについて聞くと、85.1%が「親の老いを感じる」と回答するも、親の老いに向き合えているか、という設問に対しては、38.4%が「向き合えていない」と答えました。親の老いを頭では理解していても、気持ちの上では向き合えない子世代が約4割となりました。

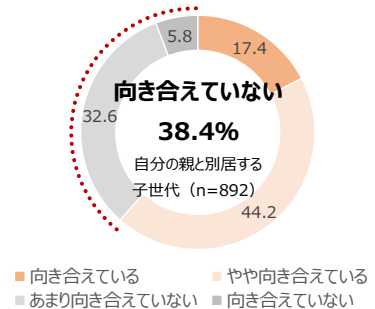
Q.自身の老いを感じますか？



Q.自分の親の老いを感じますか？



Q.自分の親の老いに向き合えていますか？



子世代の4割が親の老いを「受け止められない」3人に1人が親の老いを「見て見ぬふり」をする

子世代に、親の老いを受け止められないと感じるかと改めて聞くと、40.5%が「受け止められない」と答えました。一方、自身の老いを受け止められない親世代は25.4%となり、15.1ポイントの意識差が生じています。本人は老いを受け止めていても、子は親の老いをなかなか受け止められないようです。

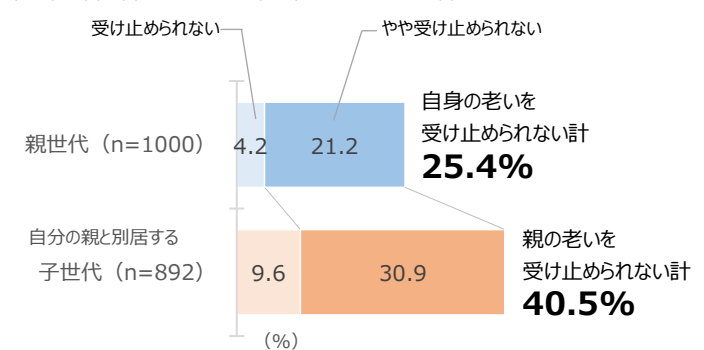
そこで、親の老いを見て見ぬふりをしたことがあるかと聞くと、子世代の3人に1人（36.0%）が「親の老いを見て見ぬふりをしたことがある」と答えました。

見て見ぬふりをしてしまう親の老い、すなわち“見て見ぬ老い”について、親の老いを受け止められないと回答している子世代では、65.1%にも上り、一段と高くなっています。

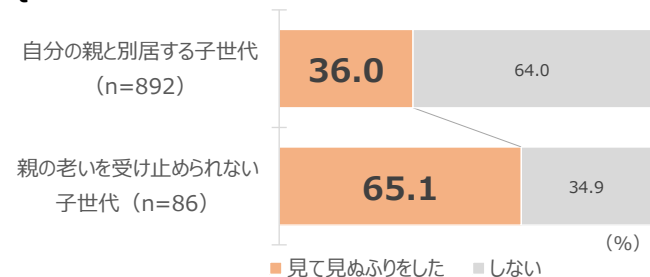
“見て見ぬ老い”を経験した子世代に、見て見ぬふりをした理由を聞くと、「外出の頻度など気になったことについて直接言うのがはばかれる」（30歳男性）、「背中が丸くなっているのに、親を傷つけそうで指摘しあげられなかった」（37歳女性）など、親のことを気遣っているが故に見て見ぬふりをしてしまうようです。

Q.老いを「受け止められない」と感じますか？

親世代は自分自身の老い、子世代は親の老いについて回答



Q.親の老いを見て見ぬふりをしたことがありますか？



Q.親の老いを見て見ぬふりをした理由

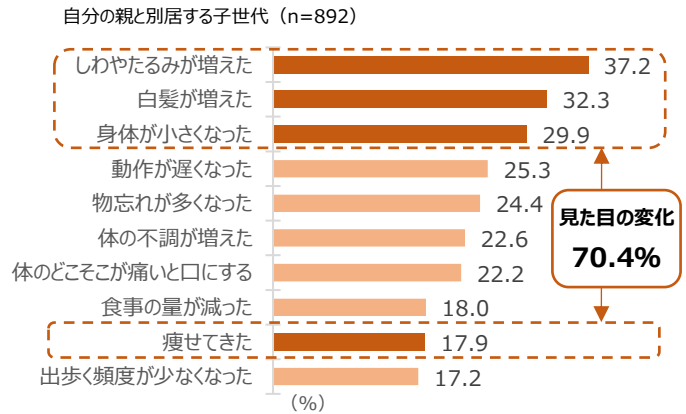
- 何回も同じ話をしていることを指摘したのに、また繰り返されて、こちらもショックで黙ってしまった（30歳女性）
- 食事が減ってきている気がするが、親はそれを老いと認めたくないのか、目線をそらしがちになる（35歳男性）
- 将来介護が必要になる現実から目をそむけているような感じで、見て見ぬふりをした（36歳男性）
- 親はいつまでも親なので（39歳男性）
- 手塩にかけて育ててもらったので、弱気な姿を見たくない（58歳男性）

子世代が気付く親の変化は外見的变化が中心

子世代に、自分の親の変化で感じたことを聞きました。すると、「しわやたるみが増えた」(37.2%)、「白髪が増えた」(32.3%)、「身体が小さくなったように感じた」(29.9%)などの見た目の変化を挙げる人が多く、子世代の7割以上(70.4%)が、親の見た目に対する変化を感じています。

しかし、「物忘れが多くなった」(24.4%)、「体の不調が増えた」(22.6%)、「食事の量が減った」(18.0%)などの認知や行動に関する変化に気付く子世代は少なく、それぞれ2割程度です。

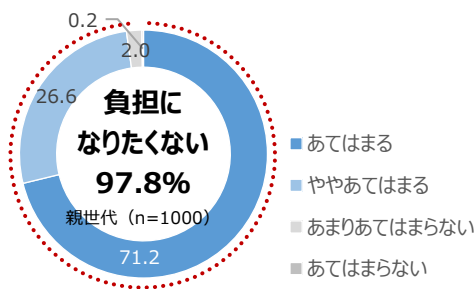
Q.自分の親の変化で感じる事 TOP10 (複数回答)



子どもの負担になりたくない「親心」 子どもに会うことさえ控え気味

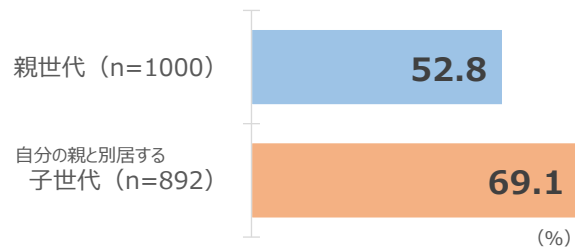
「親の老いを認めたくない」、「親に老いの指摘なんてできない…」そのような「子心」が子世代から感じられますが、親世代からは子どもの負担になりたくないという「親心」が垣間見えます。親世代の97.8%が「子どもの負担にはなりたくない」と答えています。また、子世代の約7割が「親ともっと会いたい」(69.1%)と答えています。親世代は52.8%にとどまっています。

Q.子どもの負担になりたくないと思いますか？



Q.別居する子どもともっと会いたいですか？

別居する親ともっと会いたいですか？



親世代の8割、子世代の7割がこれからの親の老後について「親子で真剣に話し合った経験がない」。

理由は、親は「子に迷惑をかけたくない」、子は「何をどう話していいかわからない」

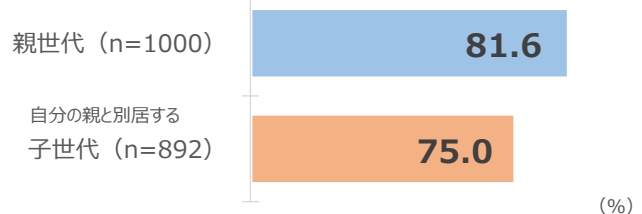
親や自身の老後について、将来を見据え具体的に話し合った経験を聞くと、子世代では75.0%、親世代では81.6%が「親子で真剣に話し合った経験がない」と回答しました。

話し合ったことがない理由を聞くと、子世代は「何をどう会話したらよいかわからない」(71.6%)がトップで、「親がまだ健康」(69.8%)、「まだ先のこと」(59.8%)が上位に、親世代は「子に迷惑をかけたくない」(90.3%)がトップで、「自分はまだ健康」(89.3%)、「子どもに頼ることを想定していない」(85.5%)と続きました。

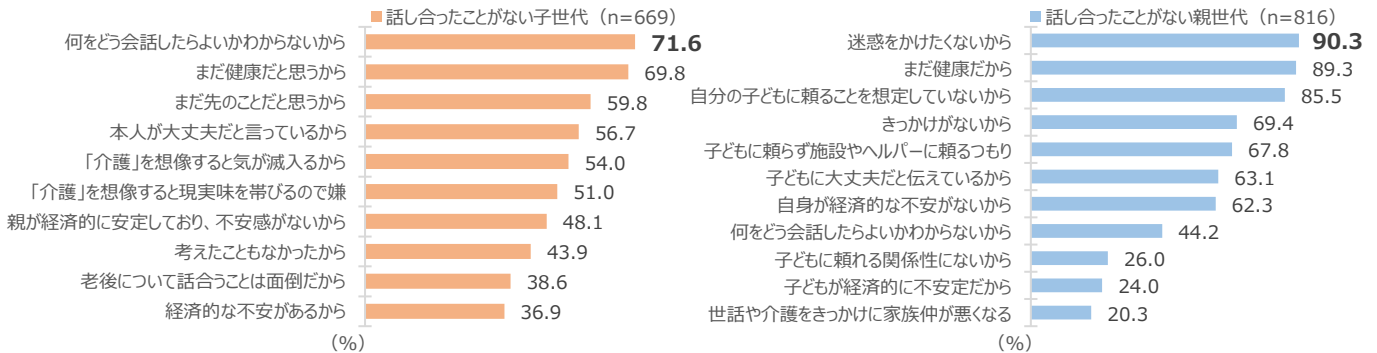
親は子に気を遣い、子も親に配慮するという、お互いを気遣う気持ちが老後の話題を避ける理由となっているようです。

Q.これから先の親の老後について真剣に話し合った経験がない

親世代は自身のこれから先の老後について自分の子どもと話し合った経験
子世代は自分の親のこれから先の老後について自分の親と話し合った経験



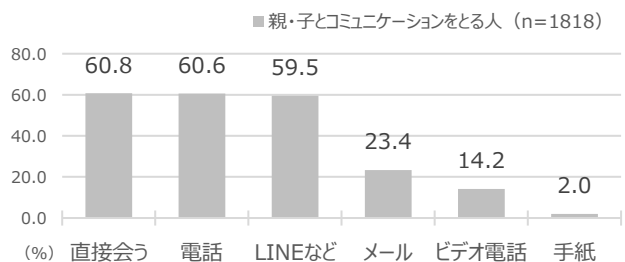
Q.親のこれからの老後について真剣に話し合わない理由



親子のコミュニケーション手段は「直接会う」

別居する親または子とコミュニケーションをとることがあると答えた人に、コミュニケーション手段を聞くと、「直接会う」（60.8%）、「電話」（60.6%）、「『LINE』などのメッセージアプリ」（59.5%）の順となりました。別居親子にとっては、直接会うことがいちばんのコミュニケーション手段となっているようです。

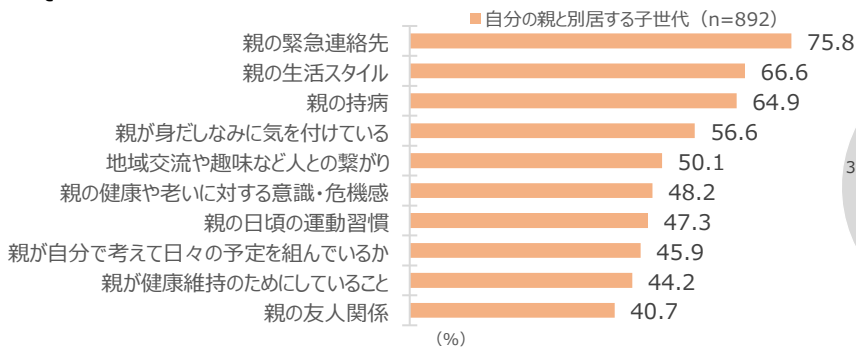
Q.別居する親と子のコミュニケーション手段（複数回答）



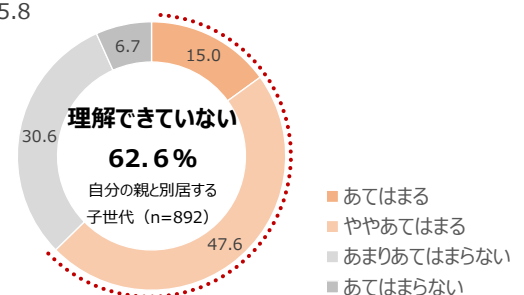
自分の親の健康状態「正しく理解できていない」と感じる子世代が6割

子世代に別居する自分の親の情報について知っていることを聞きました。すると、「親の緊急連絡先」（75.8%）や「親の持病」（64.9%）は知っている割合が高い一方で、「親の日頃の運動習慣」（47.3%）や「親が健康維持のためにしていること」（44.2%）は4割台と少なくなっています。それ故か、子世代の約6割が「今の親の健康状態を正しく理解できていないと思う」（62.6%）と答えています。

Q.自分の親の健康情報で知っていること（複数回答）



Q.自分の親の今の健康状態を正しく理解できていないと思う

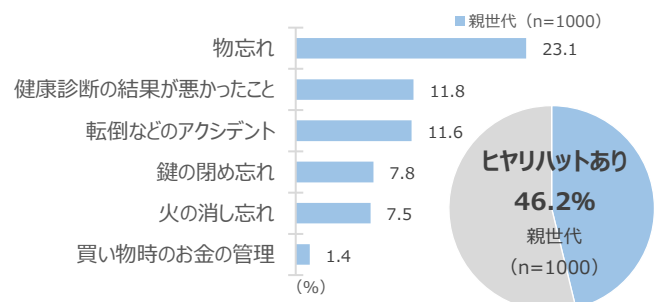


親世代の半数がヒヤリハット体験あり

「鍵の閉め忘れ」「火の消し忘れ」は子どもには伝えない

親世代に最近のヒヤリハット体験を聞きました。すると、「物忘れ」（23.1%）、「健康診断の結果が悪かった」（11.8%）、「転倒などのアクシデント」（11.6%）などが多く、親世代のおよそ半数（46.2%）が何らかのヒヤリハット体験をしています。

Q.最近のヒヤリハット体験（複数回答）

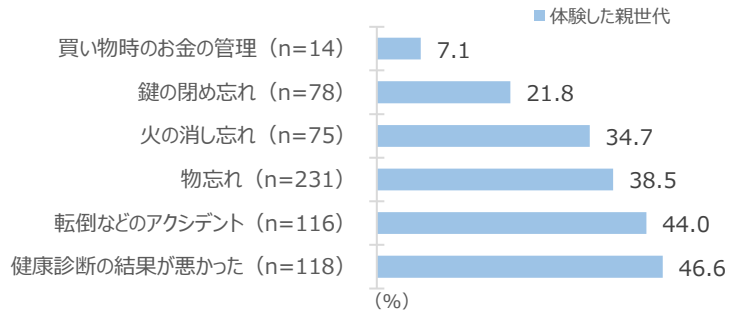


また、前述のヒヤリハット体験を子どもに伝えたかと聞くと、「健康診断の結果が悪かったこと」(46.6%)や「転倒などのアクシデント」(44.0%)は半数近くが子どもに伝えていますが、「火の消し忘れ」(34.7%)や「鍵の閉め忘れ」(21.8%)は子どもには連絡しない親の方が多くなっています。

子どもに心配をかけたくない親心からか、子どもに伝えることの少ないヒヤリハット体験。大きなインシデントとならないためにも、親子のコミュニケーションの見直しにはひと工夫が必要といえます。

Q.最近のヒヤリハット体験を別居する自分の子どもに伝えた

母数は各ヒヤリハットの体験者

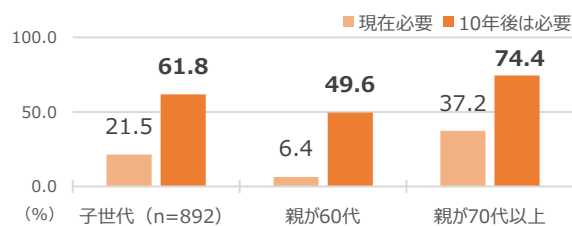


10年後、子世代の6割以上が親には人の手助けが必要だと考える一方、親世代で10年後の自分に手助けが必要だと思うのは約2割

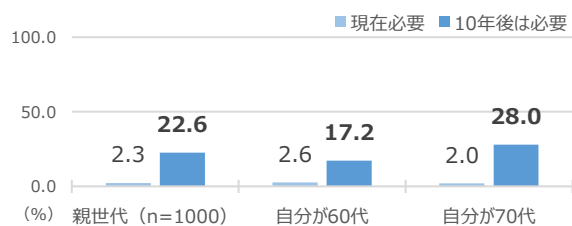
自分の親が普段の生活で人の手助けが必要かと聞くと、現時点で「人の助けが必要」と考える子世代は21.5%でした。親が60代の場合6.4%しかいませんが、親が70代以上の場合37.2%が手助けが必要と答えています。一方、現時点で人の手助けが必要と答えた親世代はわずか2.3%で、年代別では60代で2.6%、70代で2.0%という回答でした。

10年後について考えてもらうと、親には人の助けが必要と考える子世代は61.8%と約3倍に増加。親が現在60代の場合は49.6%、親が現在70代以上の場合74.4%と4人に3人は10年後は人の助けが必要になると考えています。一方、親世代は、10年後自身の生活に人の手助けが必要と答えたのは22.6%、60代は17.2%、70代は28.0%でした。

Q.親の生活に人の手助けが必要だと思う (現時点と10年後)



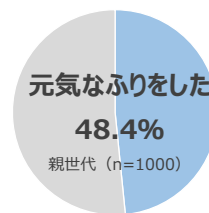
Q.自分の生活に人の手助けが必要だと思う (現時点と10年後)



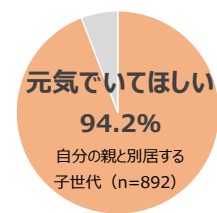
親世代に、「子どもの前で元気なふりをしたことがあるか?」と聞くと、48.4%と約半数が元気なふりをしたことがあると答えました。また、子の94.2%が「親はいつまでも元気でいてほしい」と答えています。

親にはいつまでも元気でいてほしいと思う子世代、子に心配はかけられないからと元気なふりをしてみせる親世代。お互いを思いやるが故に、これからの老後について真剣に話ができていない可能性が調査から示唆されました。

Q.子どもの前では元気なふりをしたことがある



Q.親にはいつまでも元気でいてほしい

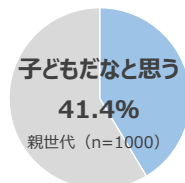


番外編

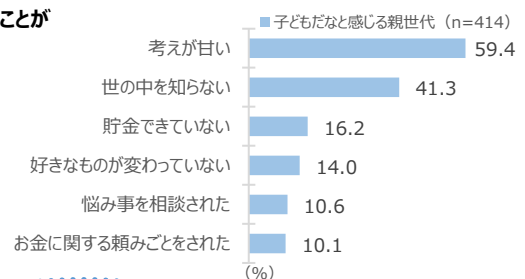
親が「まだまだ子どもだな」と思うときランキング

親世代に子どもに対して「まだまだ子どもだな」と感じるかどうかと聞くと、41.4%が「感じることもある」と答えました。「考えが甘いから」(59.4%)、「世の中を知らないから」(41.3%)の2つが大きな理由となっています。親にとって子どもは何歳になっても子どものまま。それ故、子どもの世話にならず、元気なふりをしても自分がしっかりしなくては!とってしまうのかもしれない。

Q.自身の子どもについて、まだまだ子どもだなと思うことがありますか?



Q.まだまだ子どもだなと思う理由 (複数回答)



東京大学高齢社会総合研究機構長 飯島勝矢教授に聞く、医学的観点からのフレイル予防

— 健康寿命を伸ばし高齢者がより良く生きるための、親子で試したい「9つのチェックリスト」を公開 —

●フレイルとは加齢で心身の活力が低下した虚弱状態のこと 健康長寿のために「フレイル予防」に取り組もう

人生100年時代、健康長寿がより重要となっています。年をとって心身の活力が低下した状態のことを「フレイル」と呼びます。虚弱を意味する英語の frailty を語源とする言葉で、多くの人々が健康な状態からフレイルを経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイル予防には、「栄養」、「運動」、「社会参加」が鍵であり、さらにこれらを包括的に工夫することが重要です。フレイルの兆候を早期に発見し正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。

●親のフレイルサインの見つけ方 敬老の日は親子でフレイルチェックを

親のフレイルサインを知る方法をご紹介します。親の滑舌が悪くなりしゃべりが聞き取りづらく感じたら、口腔機能の低下＝オーラルフレイルのサインです。滑舌の低下は咀嚼力や嚥下力の低下にもつながり、舌の力だけでなく、全身の筋肉も衰えているケースも少なくありません。また、親御さんと話をしていると、「ペットボトルのフタが開けづらくなった」、「大きな道路を渡る途中で信号が変わってしまった」などと聞くようになったら、筋力の低下が考えられます。

フレイル予防には人とのつながりも重要です。一人で食べる「孤食」はフレイルにつながるリスクが高いといわれており、地域の集いなど誰かと一緒に食事ができる環境を心がけてください。みんなでわいわいするのが苦手な親御さんであれば、無理やり交流の場に引っ張り出すのではなく、気の合う仲間内での食事や趣味を勧めてみてはいかがでしょうか。例えば将棋が好きな方なら、大会に出よう、地域の子どもに教えてあげようなど、身近な目標があるとより効果的かもしれません。さらに、これらの継続性のある予定を「マイスケジュール」として、自発的に入れていくことも重要なことです。右記に、老いに向き合い、健康寿命を延ばすためにも、親子で試したいフレイル予防のチェックポイントを挙げてみました。敬老の日で試してみられてはいかがでしょうか。日常生活のちょっとした振り返りで、フレイルの兆候を確認できるかもしれません。

敬老の日 親子で試したい9のチェックリスト

- 1** 「ばばばばばば」「たたたたたた」「かかかかかか」を1秒に6回を目安に、早口で言います。続けることで舌機能の回復に。
一緒に食事をして、硬いものが飲み切れないかったり、汁物でおせたりするのはオーラルフレイルのサイン。ゆっくり食べる習慣を。
- 2** 指でものを挟む力やピンチ力を測定。親指と人差し指に紙を挟んでもらう。紙を引っ張る。すぐに紙が抜けると、筋力が弱っているのかも。
- 3** 指と人差し指でつまんだつまみを利き足と反対の足のつまみはどの一番太い部分にあたる。「指輪つかテスト」：指とつまみはどのつまみに指輪がはまるのか、筋肉が弱っている「サルコペニア」のサインかも。
- 4** 両手の親指と人差し指でつまんだつまみを利き足と反対の足のつまみはどの一番太い部分にあたる。「指輪つかテスト」：指とつまみはどのつまみに指輪がはまるのか、筋肉が弱っている「サルコペニア」のサインかも。
- 5** 一緒に散歩に出かけ、「番号を塗り切れない」「歩く速度が速い」などの変化を感じたら、筋力低下・歩行機能が落ちてきているサインかも。
- 6** 一緒に買い物に出かけ、どうやって行くか、重い物の順番をどうするかなど親自身に決めさせてもらう。上げ下げはフレイルを加速させることも。
- 7** 「今日は何曜日？」と具体的な曜日や日付を聞いて、「秋だよ」とか「そんなことは聞くな」など具体的に答えずごまかす「とりつろろろ行動」は要注意。
- 8** 予定を聞か、スケジュール確認して1週間、自分の予定を管理していない/予定が管理できない場合、社会参加度が低い可能性も。
- 9** 一緒に買い物に出かけ、どうやって行くか、重い物の順番をどうするかなど親自身に決めさせてもらう。上げ下げはフレイルを加速させることも。

敬老の日 親子で試したい9のチェックリスト（詳細 P8）

●介護用品や福祉用具の利用は、老後を積極的に楽しむツールと考える 前向きでポジティブな気持ちで活用しましょう

フレイル予防の取り組みと介護用品の利用は相反する、と捉える方がいらっしゃるかもしれませんが、道具を使うことをネガティブなことと捉えるのは良くありません。例えば歩く機能が低下したのなら、つえを使うことでぐっと歩きやすくなり、外出も楽しめるようになるはず。老眼になったらメガネをかけて映画や読書を楽しむのと同じように、道具で補えばよいのです。「歩きづらくなった→出かけたくない→人との交流がなくなる」というのでは「社会参加」も「運動」機能も低下します。もっと人生を楽しむために、介護用品や福祉用具などのツールをうまく活用しよう！そんなポジティブな気持ちで利用しましょう。



飯島 勝矢（いじま・かつや）教授

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター教授 医師 医学博士

東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、2016年より現職。専門は老年学、特に、健康長寿実現に向けた超高齢社会のまちづくり、地域包括ケアシステム構築、フレイル予防研究、在宅医療介護連携推進と多職種連携教育。内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「全国在宅医療会議」構成員、経産省「認知症対策官民連携実証プラットフォームプロジェクト」有識者構成員。著書に「老いることの意味を問い直す ～フレイルに立ち向かう～」（クリエイツかもがわ）、「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」（KADOKAWA）、「健康長寿 鍵は“フレイル”予防 ～自分でできる3つのツボ～」（クリエイツかもがわ）、「オーラルフレイル Q&A—口からはじまる健康長寿—」（医学情報社）など。

茨城大学人文社会科学部 松本光太郎教授に聞く、 敬老の日に改めて実践したい・見直したい「親子間コミュニケーション」のススメ

— 新しい親子関係にアップデートする、老いに向き合う親子コミュニケーションのコツ「敬老の日のさしすせそ」を伝授 —

●子の負担になりたくない親心、親の老いを受け止められない子心 根強い「強い親幻想」

今回の調査結果を見て、かつてのように親子が同居し、子が老いた親の面倒を見るのが当然といった風潮はなくなりつつあることが改めて感じられました。親世代が子の前で元気なふりをしたり、ヒヤリハット体験を伝えないのは、子の負担になりたくない親心であり、元気で強い親であろうとするからでしょう。また、子世代も、親の老いを見て見ぬふりをし、親の老いを受け止められないのは、子どもの頃から抱いてきた強い親のイメージとのギャップを認めたくない、そんな子心からだと考えられます。

●お互いが気遣う親子のコミュニケーション 使い慣れたコミュニケーション手段は複数ある方が安心

親も子もお互いが気遣う関係性でのコミュニケーションについて考えてみましょう。調査では「直接会う」がトップでしたが、遠く離れていたりコロナ禍の状況では直接会うのは難しく、さらに今の親の生活についてのすり合わせも必要となり、親も子も会うのがちょっと面倒に感じてしまう。ですから、電話や FAX など手軽な方法で日常的な連絡が取り合えるといいですね。子世代からすると「もう FAX なんている」と思われるかもしれませんが、親世代にとっては電話や FAX など使い慣れたコミュニケーション手段は大事ですし、連絡手段が一つではなく複数ある方がより安心できるはずです。

●親子でも、いきなり「老後」や「介護」の話はしづらい 「普段どうしてる？」から始まる日頃のコミュニケーションが大事

さて、親と直接会っても、何を話していいかわからない、直接向き合ってみたものの、行き詰まってしまった、そんな経験はありませんか？ 今回の調査では、親の老後について真剣に話し合えていない親子が多数いました。いきなり老後をどうするかなんて話はしづらいものです。たまに帰ってきた子どもから唐突に「老後どうするの？」と言われると、親からしたら「老人」としか見られていないと感じ、むととするはず。老後について話し合う前に、一緒にいないときの親の暮らしぶりについて興味を示すことが大事です。「普段どうしてる？」という言葉をつきかけに、何げない会話からコミュニケーションを始めてみてはいかがでしょうか。日頃から子どもが自分のことを心配してくれていることがきちんと伝われば、お互いが気遣うが故のすれ違いも解消できると思います。

●旅行や趣味など一緒に取り組むことで会話は弾みやすい 強い親幻想から「新しい親子関係」にアップデートを

直接向き合って話づらい親子にオススメなのが旅行です。親子が各々馴染んだ場所から離れて、不慣れた場所に一緒に出かけ、親子が一緒に未知のことを見聞きし、未体験のものを食べます。その対象と一緒に向かい、一緒に何かをしているとき、親子は対等な関係になり、面と向かって話せない胸の内がお互いぐつと話しやすくなります。一緒に散歩に行くのも良いでしょう。歩きながらであれば、普段の生活や交友関係についても自然と話題に上り、今の親の健康状態を知ることができます。直接向き合うのではなく、一緒に前を向く取り組みが、別居親子のコミュニケーションの潤滑油となりそうです。

新しい親子関係を構築するための、親子の「さしすせそ」を考えてみました。敬老の日に試してみたいかがでしょうか。今年の「敬老の日」は、強い親幻想を維持するのではなく、新しい親子関係へとアップデートするきっかけになることを期待しています。

老いに向き合う親子コミュニケーションのコツ

敬老の日、さしすせそ

さ 一緒に楽しめそうなことに誘ってみよう。離れていてもオンラインなら一緒に楽しめる。

し 一人で悩まず、シェアしよう。SNS上のコミュニティを活用することも有効。

す お互い意地を張らずに、素直になる。これまで伝えられずにいたことを、この機会に話し合ってみて？

せ 親なんだからと背伸びをしなくていい。困ったときはSOSを出して、子はそれを負担とは思わないものです。

そ お互い気を使い過ぎず、さっすばらんに接しよう。親だから、子だからと、相手に必要以上に付度しない。

老いに向き合う親子コミュニケーションのコツ
「敬老の日のさしすせそ」(詳細 P8)



松本 光太郎 (まつもと・こうたろう) 教授 茨城大学人文社会科学部 教授

熊本生まれ、福岡育ち。鹿児島大学教育学部卒業、九州大学大学院人間環境学府 修士課程・博士後期課程修了。博士(人間環境学)。名古屋大学を経て現職。専門は、発達心理学と環境心理学。さまざまな研究テーマや対象に取り組む先には、心という概念を自明視するのではなく、放棄するのでもない、内側からゆがませ拡張するもろみがある。著書に「老いと外出—移動をめぐる心理生態学」(新曜社)、「ロボットの悲しみ—コミュニケーションをめぐる人とロボットの生態学」(新曜社)など。

敬老の日 親子で試したい9のチェックリスト

1



「ばばばばばば」「たたたたた」「かかかかかか」を1秒に6回を目安に、早口で言います。続けることで舌機能の回復に。

一緒に食事をして、硬いものが噛み切れなかったり、汁物でむせたりするのは**オーラルフレイル**のサイン。ゆっくり食べる習慣を。

2



3



指でものを挟む力=ピンチ力を測定。親指と人差し指に紙を挟んでもらい、紙を引っ張る。すぐに紙が抜けると、筋力が弱っているのかも。

4

握力はペットボトルのフタを開けられるかどうかでチェック。開けづらい場合は筋力の低下のサイン。ウォーキングなどの全身運動をぜひ!



両手の親指と人差し指でつくった輪っかを利き足と反対の足のふくらはぎの一番太い部分にあてる**「指輪っかテスト」**。指とふくらはぎの間に隙間ができるのは、筋肉が減っている**「サルコペニア」**のサインかも。

5



一緒に**散歩**に出かけ、「信号を渡り切れない」「歩く速度が遅い」などの変化を感じたら、筋力低下・歩行機能が落ちてきているサインかも。

6



7

「今日は何曜?」と**具体的な曜日や日付**を聞いて、「秋だよ」とか「そんなことは聞くな」など具体的に答えずごまかす**「とりつこう行動」**は要注意。



8

予定を聞き、**スケジュール確認**していればセーフ。自分の予定を管理していない/予定がない場合、社会参加度が低い可能性も。



9

一緒に買い物に出かけ、**どうやって行くか、買い物の順番をどうするか**など**親自身に決めてもらう**。上げ膳据え膳はフレイルを加速させることも。



老いに向き合う親子コミュニケーションのコツ

敬老の日、さしすせそ



さしすせそ

一緒に楽しめそうなことに**誘って**みよう。離れていてもオンラインなら一緒に楽しめる。

一人で悩まず、**シェア**しよう。SNS上のコミュニティーを活用することも有効。

お互い意地を張らずに、**素直**になろう。これまで伝えられずにいたことを、この機会に話し合ってみては?

親なんだからと**背伸び**をしなくていい。困ったときはSOSを出して。子はそれを負担とは思わないものです。

お互い気を使い過ぎず、ざっくばらんに接しよう。親だから、子だからと、相手に必要以上に**付度しない**。



■ダスキンヘルスレントについて

ダスキンヘルスレントは、シニアライフの安心と快適な暮らしのサポートを目的に、**介護用品・福祉用具のレンタルや販売を行う事業**です。主に介護保険制度が適用される介護用品・福祉用具のレンタルや販売を行っています。

この度、「いま、親のいまを知ろう。」をテーマに、いつか直面する介護への備えとして今から準備することの大切さを紹介するプロジェクトを開始。本調査はプロジェクトの第1弾として発表しました。

- 拠点数：172 拠点（2022年3月末時点）
- お客様売上高：12,495百万円（2022年3月期）
- ダスキンヘルスレント公式HP <https://healthrent.duskin.jp/>