

2026 年 1 月 27 日

報道関係各位

<2 月 1 日はフレイルの日>

## ツムラ「50 歳からのフレイル川柳」受賞作品発表会開催 応募総数 3 万件超！グランプリ作品がついに決定

お笑い芸人・中川家のお二人が審査員特別賞を発表  
当事者世代として、フレイルチェックにも挑戦！  
人生後半戦のカギを握るフレイルの早期対策の重要性を啓発



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、早期からのフレイル(\*1)対策の重要性を啓発する「50 歳からのフレイルアクション」プロジェクトの一環として、2 月 1 日のフレイルの日を前に、「50 歳からのフレイル川柳」受賞作品発表会を、2026 年 1 月 27 日（火）に東京国際フォーラムにて開催しました。

本発表会では、全国から 3 万件を超える応募が寄せられた「50 歳からのフレイル川柳」のグランプリ作品を発表したほか、中川家のお二人から審査員特別賞を発表。当事者世代として、フレイルチェックなどにも挑戦いただきました。

また、フレイルの専門家である東京大学高齢社会総合研究機構教授・機構長、未来ビジョン研究センター教授 飯島勝矢先生にもご登壇いただき、フレイルの解説を実施しました。

フレイルを「まだ先の話」ではなく「今の自分の事」として捉え、早期対策に取り組む重要性を伝える場となりました。

(\*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）

### お問い合わせ先

株式会社ツムラ 経営統括本部 コーポレート・コミュニケーション部 コミュニケーションデザイン課  
担当：宮城、松井

〒107-8521 東京都港区赤坂 2-17-11 メール：frailty-action@mail.tsumura.co.jp

## 31,937 件の応募の中から、「50 歳からのフレイル川柳」グランプリ作品を発表！

本キャンペーンに寄せられた 3 万件を超える応募作品の中から、グランプリ作品をはじめとする各賞の受賞作品が発表されました。

見事グランプリに輝いたのは、「観光に 来たはずなのに カフェはしご」です。審査を担当したツムラ コーポレート・コミュニケーション部 部長の北村誠からは、「フレイルの早期対策によって、一生自分の足で当たり前の幸せを続けていきたいという切実な願いが作品から強く感じられた」と講評がありました。

各審査員賞の発表では、中川家のお二人が「覚えてる 五分前より 五年前」を選出。礼二さんは「同級生と話していると、昔話は鮮明に覚えている」とご自身のエピソードを披露。また、「昨日は何食べた？」という剛さんの質問に対し、「あれ、何食べたっけな、」と昨日の昼ごはんを思い出せない礼二さんの姿に、会場も大きな笑いに包まれました。

審査員の浮世川柳家・お鶴さんは、「柿を見て 梨と言ってる なんでだろ」を選出。「自分でも共感できるエピソード」「フレイルへの入口をうまく表現している」と作品の魅力を語りました。

また、東京大学高齢社会総合研究機構教授・機構長 飯島先生は、「ゴリラ顔 違うのこれは 舌回し」を選出。「口のまわりや舌も筋肉です。口腔体操を普段の日常生活から取り入れて、お口まわりの筋力を維持してほしい」とコメント。実際に飯島先生自ら口腔体操も披露いただきました。

今回応募いただいた「50 歳からのフレイル川柳」には、日常のなかに感じる心身の変化や何気ない一場面が、フレイルに気づくきっかけになること、フレイル対策につながることを実感させてくれる多彩な表現が集まりました。



## 「推し活」対策のカギに

### 応募作品から見た 50 代のフレイルの実態と傾向を発表

ツムラ コーポレート・コミュニケーション部 部長の北村誠より本キャンペーンの応募作品から見てきた傾向について説明しました。今回寄せられた 3 万件を超える応募作品からは、「体力・筋力低下で気づくフレイル」、「推し活でフレイル対策」、「家族みんなでフレイル対策」の 3 つの傾向が見られました。

特に「推し活」に関しては、幅広い世代で親しまれており、外出や仲間との交流といった応援活動が、結果としてフレイル対策につながっているというポジティブな実態が明らかになりました。

最後に北村は「今回皆さんからご応募いただいた作品も活用しながらフレイルを啓発していきます。そして来年の『フレイルの日』に向け、引き続き本プロジェクトを推進してまいります」と述べ、本プロジェクトを通して具体的なアクションにつなげていきたいと語りました。

## 中川家が 50 代当事者としてフレイルチェックに挑戦

### 最近フレイルかも？と感じたエピソードを展開

トークセッションでは、現在 50 代を迎えた中川家のお二人が登壇。旅行先に行くときすぐカフェに入ってしまうという礼二さんは、グランプリ作品に思わず共感。「カフェから次の目的地に行く前に、違うカフェに入ってしまう笑」と、ご自身のエピソードを交えつつトークを展開しました。

また、自身の状態を知るための「フレイルチェック」にも挑戦。飯島勝矢先生の説明のもと、ペットボトルのふたを開けて筋肉のパワーを確認するチェックや、片足立ちで椅子から立ち上がるかなど、日常生活の中で気軽に取り入れられるフレイルチェックを行いました。

フレイルチェックには、ペットボトルのふたを開けるチェックがありますが、今回はより握力を必要とする炭酸ペットボトルを用意。炭酸ペットボトルのふたを開ける動作では、飯島先生から、「キャップを開ける力・ペットボトル本体を持つ力など、手の総合力が問わ



れる動作のため、いつまでも炭酸のペットボトルを開けられる力を維持すべき」と説明がありました。

一連のフレイルチェックを通じて飯島先生は、病院などでの検査の前に、まずは自宅で気軽にできるチェックを取り入れることの重要性や、50代のうちから筋肉を意識した生活を心がける必要性について「体力・筋力の維持には3つの柱が重要であり、それらのベースに気力があります。心配な方は、医師に相談していただき、時には漢方で底上げを行ってほしい」と補足しました。



挑戦後には、剛さんから「仕事して 何も無いけど はよ帰る」とオリジナルの一句を披露いただきました。「最近、打ち上げに行く体力がなくなってきました。」と、フレイルの入口への気づきに繋がる剛さんの素直な気持ちが込められています。

司会者から「フレイルかも?」と感じた自身のエピソードについて問われると、中川家のお二人は、日常生活の中で起きた出来事を振り返り、剛さんからの「礼二さんが頻繁にため息をついている」というエピソードを披露。自分では気づいていないという礼二さんのコメントに会場からは笑いと共に共感の声が上がりました。





## 「フレイルかも？」と感じたら、早期対策・相談へ

本発表会では、飯島勝矢先生より、フレイルの基本的な考え方や、早期から対策に取り組むことの重要性について解説いただきました。

先生は、近年サルコペニアの診断基準に 50 歳～64 歳が追加された点にも触れながら、「フレイルは高齢期に入ってから突然意識するものではない」と指摘。「自立度を維持するための筋力は高齢期一歩手前の世代から顕著に落ちていくため、50 歳から意識すべき」と説明しました。

また講演では、「栄養・身体活動・社会参加」といった 3 つの柱が示され、それらを継続していくために「気力」が土台として重要で、その「気力」に対して漢方が有用なケースもあります。フレイルを「まだ先の話」とせず、自分自身の生活と重ねて捉えることの大切さが伝えられました。



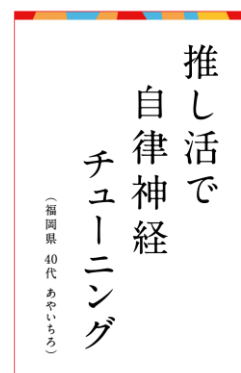
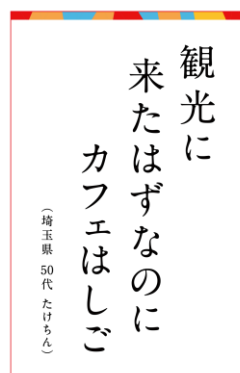
## 各部門受賞作品

### ●グランプリ

観光に 来たはずなのに カフェはしご  
(埼玉県 50 代 たけちん)

### ●準グランプリ

推し活で 自律神経 チューニング  
(福岡県 40 代 あやいちろ)



「第 1 回 50 歳からのフレイル川柳」キャンペーンサイト

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

その他の入賞作品一覧および、本プロジェクトについての詳細は、以下のプレスリリースよりご確認ください。

プレスリリース

[https://www.tsumura.co.jp/news/newsrelease/item/20260127\\_1.pdf](https://www.tsumura.co.jp/news/newsrelease/item/20260127_1.pdf)

## 「50 歳からのフレイルアクション」とは

フレイルとは、歳とともに、体力・気力が低下した状態を指します。フレイル啓発の多くが高齢者を対象に行われていますが、適切な対策で健康な状態に戻ることが可能なフレイルだからこそ、実は 50 代などの早い段階からの対策が大切です。人生の折り返し地点となる 50 代をどう過ごすかが、その後の生活の質を大きく左右します。

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おります。人生 100 年時代において、誰もが自分らしく、こころも、からだも、健康でいられる社会を目指して、取り組みを進めております。

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/>

公式Instagram

[https://www.instagram.com/frailty\\_action\\_/](https://www.instagram.com/frailty_action_/)



公式X

[https://x.com/frailty\\_action\\_](https://x.com/frailty_action_)



## 株式会社ツムラについて

医薬品（漢方製剤、生薬製剤他）等を製造販売する製薬企業で主力となる医療用漢方製剤は 129 処方を取り扱っています。2026 年 4 月に創業 133 年を迎える当社は、「自然と健康を科学する」を経営理念に、「安全性」「有効性」「均質性」を科学的に追究することで、医療用漢方製剤のリーディングカンパニーとして成長を続け、一人ひとりの well-being に貢献してまいります。

**オフィシャル素材は下記より DL いただけます**

**【オフィシャル素材ダウンロード先】**

＜発表会オフィシャル映像＞ダウンロード URL [【https://x.gd/CZwgp】](https://x.gd/CZwgp)

＜発表会オフィシャル画像＞ダウンロード URL [【https://x.gd/Lde30】](https://x.gd/Lde30)

※本素材はご案内した媒体様に限りご使用いただけます。他媒体へ転送することはお控えください。

※クレジット指定はございませんが挿入頂ける場合は ツムラ「50 歳からのフレイル川柳」受賞作品発表会  
をお願いいたします。