

50～60代の75.9%は、最近、物忘れが増えたことを実感

物忘れの原因は、“年のせい”だと思っている人が9割以上！

何らかの対策を講じている人は多く、その内容は多岐に渡っている

「オレンジページ暮らし予報」では、全国の50～60代の男女を対象に、「物忘れ」について調査をしました。加齢に伴い物忘れが増えることは自然な現象といわれているので、50代以上の4人に3人が“物忘れが増えた”と実感したのは想定内の結果といえます。

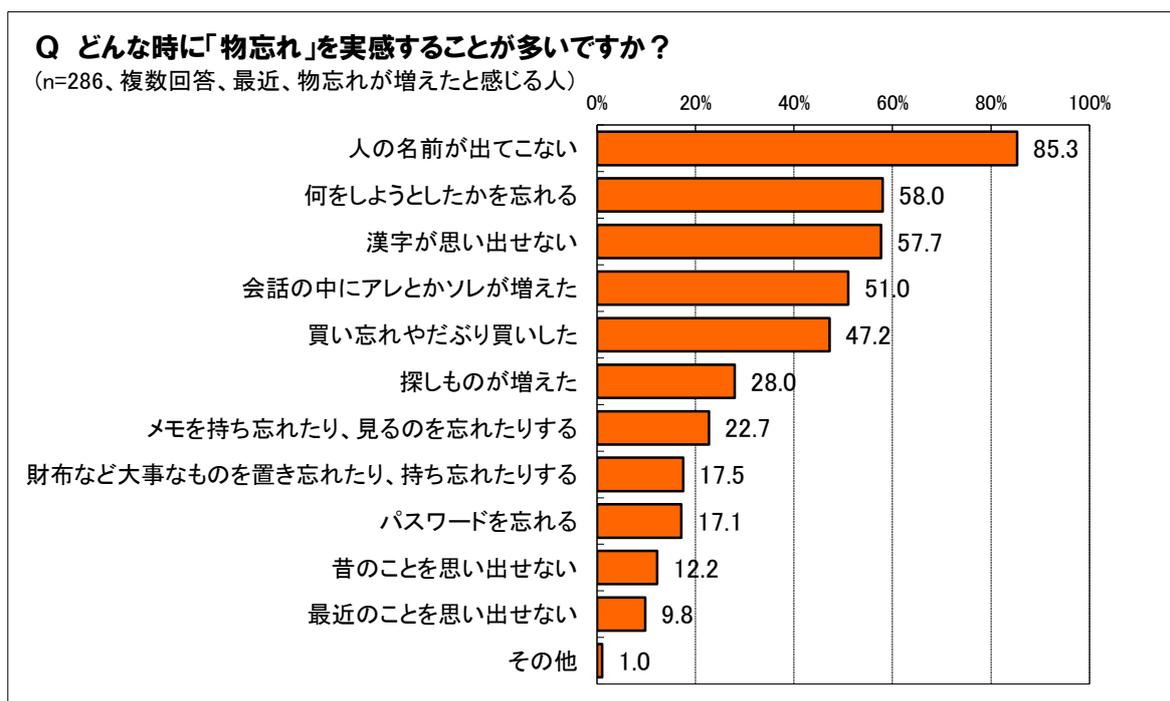
物忘れの原因については“年をとったから増えた”が圧倒的に多いのですが、一方で、パソコンやスマートフォンに頼ることが多くなったことを一因に挙げている人も少なくありません。物忘れもさることながら、自分の頭で覚えておかななくても何とかこなしてしまうことが多い、便利な現代社会が背景にありそうです。

【ダイジェスト】

人の名前が出てこないときに、物忘れが多くなったと実感する人が85.3%

9割以上の人物が物忘れの原因は、年をとったからだと思っている

物忘れ対策は「メモをとる」という正攻法が75.5%で1位



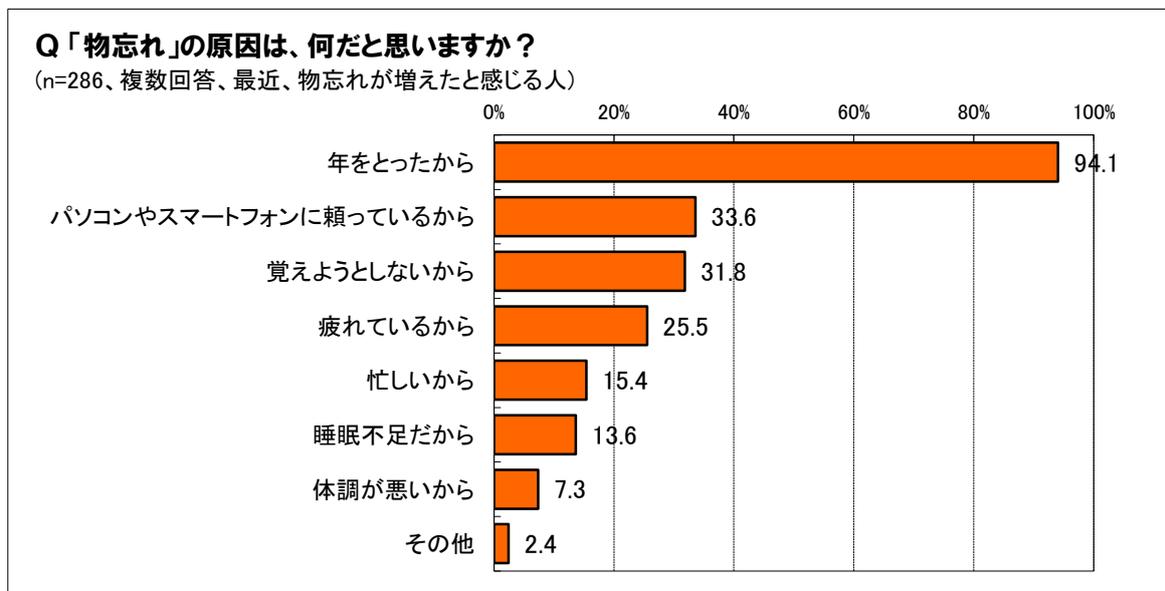
人の名前が出てこないときに、物忘れが多くなったと実感する人が 85.3%

日常生活の中で実感する物忘れのシーンはたくさんありますが、「人の名前が出てこない」が85.3%で1位。“会話の中で芸能人の名前が全然出てこない”“名前が出ず、会話がスタートできなかった”といった体験を多くの人が挙げていました。

2位は「何をしようとしたか忘れる」58.0%。中高年の家庭では、“何を取りに来たんだっけ？”と家の中をうろうろする光景が珍しくないようです。

2位と僅差の3位は「漢字が思い出せない」57.7%。手紙も年賀状もパソコンで作成することが多くなり、直筆で字を書く機会が減ったことから、“読めるけれどもとっさに書けない漢字が増えた”とはよく聞かれる話です。

4位は「会話の中にアレとかソレが増えた」51.0%。“夫婦での会話がアレやソレばかりで、娘に笑われた”“子供にアレアレママと呼ばれている”というほほえましいエピソードが多く、こうした物忘れは、必ずしもネガティブな要素だけでなく、日常生活でちょっとした笑いを生み出すポジティブな要素にもなっているようです。



9割以上の方が物忘れの原因は、年をとったからだと思っている

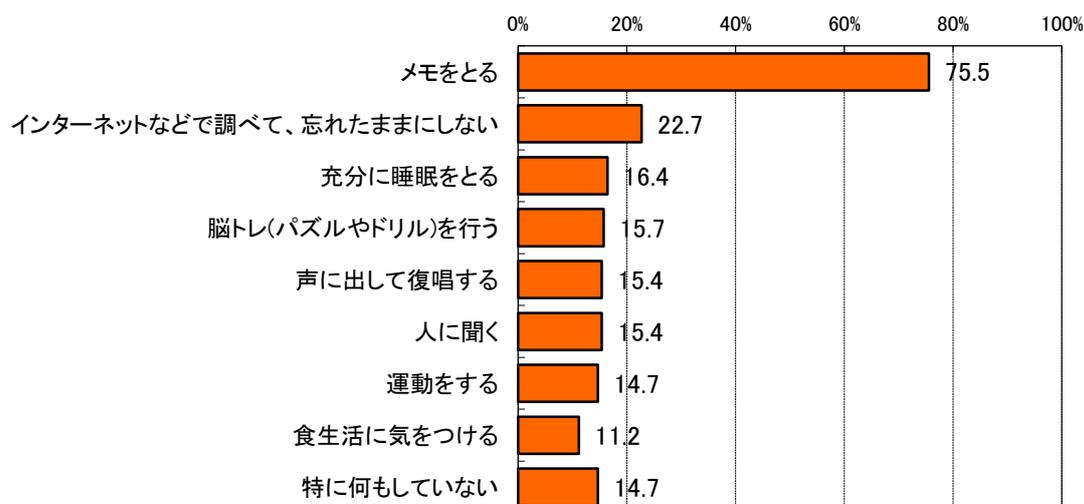
物忘れの原因は「年をとったから」と答えた人が断トツに多く 94.1%。物覚えが悪くなったり、忘れやすくなったりするのは老化現象のひとつであることは事実なので、この世代ではほとんどの人が日常的に体感しているようです。

特徴的だったのは2位の「パソコンやスマートフォンに頼っているから」33.6%という答え。これは3位の「覚えようとしなから」31.8%と関連していると思われます。ひと昔前なら自分で覚えておかなければ、日常生活で不便をきたしたことが、パソコンやスマホに入力しておけば、しっかり覚えておかなくても支障がないということも増えました。

“覚えるのに時間がかかったものは忘れにくい”といわれますが、デジタル化が進んだ現代社会では、知識や情報の入手はどんどん簡単になっています。その代わりに、記憶には残りにくくなっていることを、皆さん実感しているのではないのでしょうか。

Q「物忘れ」をしないために何か対策をしていますか？

(n=286、複数回答、最近、物忘れが増えたと感じる人、上位9位まで)



物忘れ対策は「メモをとる」という正攻法が 75.5%で 1 位

いろいろな物忘れ対策をとっているようですが、圧倒的に多かったのは「メモをとる」で 75.5%。メモに残しておけば、時間が経っても安心ですし、“書くことで記憶される”という効果もあります。記憶方法としては王道であることを、みなさん認識しているようです。

2位の「インターネットなどで調べて、忘れたままにしない」は 22.7%。これも前問の結果に見られるように、パソコンやスマホの利用が生活の一部となっているライフスタイルの変化がもたらした結果でしょう。

パズルブックが多数発売されていることから、“脳トレ”は、この世代に関心が高いことがわかります。

物忘れで困った、恥ずかしかった、という経験をした人は多いようなので、みなさん何らかの方法で物忘れ対策をとっているようですが、一方で「特になにもしてない」という人も 14.7%います。笑ってすませられる物忘れも多いので “物忘れくらいの小さな失敗は気にしない”という楽観的な姿勢も、加齢とうまくつきあっていくコツかもしれません。

アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の 50～60 代の男女（有効回答数 377 人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2017 年 8 月 30 日～9 月 3 日

●「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

● 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 32 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=325,758 部（2016 年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421