

# 三浦雄一郎さん「諦めない」



講演する三浦雄一郎さん  
＝甲府富士屋ホテル

80歳でエベレスト(8848  
m)への登頂を果たした冒険家  
の三浦雄一郎さん(86)の講演  
「攻める健康法」80歳エベレス  
ト登頂」が14日、甲府富士屋ホテ  
ルで行われた。三浦さんは「健康  
を維持するため、諦めずに行動  
することが大切」と呼び掛けた。  
講演は、県老人保健施設協議  
会(福田六花会長)が同日開い  
た県介護老人保健施設大会で行  
われた。県内の介護職員ら約3  
00人が参加した。

三浦さんはプロスキーヤーと

## 80代健康法 甲府で語る

して、1985年に世界七大陸  
最高峰からのスキー滑降を達  
成。03年に70歳、08年に75歳、13  
年に史上最高齢の80歳でエベ  
レストへの登頂を果たしている。

三浦さんは講演で「60歳ころ  
にメタボリック症候群を発症し  
た。肥満や高血圧などに悩まさ  
れ、山登りでも息切れがする状  
態だった」と振り返った。エベ  
レスト登頂を目標に生活習慣を  
見直すとともに両足などに重り  
をつけた生活を実践したとい  
い、「諦めずに体力作りに取り  
組めば、高齢者でも体力を向上  
させることはできる」と強調し  
た。

〈小林諒一〉



富 月...  
り、需要の掘り起...  
とをアピールした。