

医師が語る「80歳の壁」

首都圏など在住の上越市出身者でつくる「ふるさと上越ネットワーク（Jネット、小坂庸雄会長）は24日、都内のアルカディア市ヶ谷で総会と懇親会を開いた。記念講演で旧高田市出身で栗原クリニック東京・日本橋の栗原毅院長（73）が「人生100年時代に立ちほかかる『80歳の壁』とは何か？」と銘打ち関心を誘った。

旧高田市出身 栗原さん Jネット総会で

総会議事で小坂会長は近年の新規会員の順調な勧誘ぶりを報告し、休眠会員の意向を確認しながら600人維持に意気込みと見込みを説明。送料を同会負担とする上越産品の販売事業「ふるさと市

場」の好調な取り扱い報告もあり、人物、情報のあるさと交流を展望していた。出席した中川幹太上越市長は、合併20周年と多彩なアニバーサリーイヤーの催事を紹介し、右肩上がりの

「ふるさと納税」の本年度目標10億円への協力を要請。同会顧問の榎原家第17代当主の榎原政信さんと、松下電器副社長からWOWO

W社長、会長を歴任した同会初代会長で93歳の佐久間昇二さんもユーモアたっぷりにあいさつ。プログラムの合間に民放テレビ局企

画のダンス大会で、頂点に立った上越高ダンス部の動画も披露された。記念講演で栗原院長は平均寿命を迎える約10年前の男性73歳、女性75歳の健康寿命について詳しく解説。80歳



“80歳の壁、について解説する上越市出身の栗原院長



人気だった謙信汁とかまぼこ

で、予防の3点として「食事」「運動」「社会参加」の有用性を力説。特に岩手県遠野市の調査で明確になった地域の集まりや趣味のサークル、ボランティア活動への参加など社会との接点を保つことの大切さを強調した。

食事や運動で常識を覆すクイズと解説も興味を誘った。“壁”に向き合う世代の出席者の関心が高く、対症療法などで質問も寄せられていた。

続く懇親会では郷土の銘酒が振る舞われ、かまぼこや旬の謙信汁（タケノコ汁）も喜ばれていた。

