

未来へつなぐこの人

三原を愛する人たち INTERVIEW

本気で、極限まで取り組む姿は、周囲に元気を与えられる。成功も挫折も、若い世代に伝えていくことが使命だと思っています

トライアスロンの世界的選手であり、現在はスポーツアドバイザーや企業顧問としても活躍されている、福元哲郎氏に伺いました。

トライアスロン選手になるまでの経緯は。

第五中学校の陸上部で短距離をやっていたのですが、顧問の先生の導きで長距離に転向し、中3で全国大会に出るといって成功体験ができました。毎日疲れ切って、でも限界までやり切った。「あきらめずに続けていればなんとかなる」という事を学んで、その後の基礎になりましたね。

ところがその後、世羅高校では、目標がほぼ叶わない。もう一歩で届かないという失敗の連続で、挫折を経験することになりました。しかし大学では、高校で叶わなかったことが叶い、インターカレッジや、全日本大学駅伝にも出場できた。そういう浮き沈みを経験しながら、一通りやり切った感がある反面、「日の丸を背負いたい」という夢はまだ残っていて、そこで出会ったのがトライアスロンでした。あくまでも陸上の選手なので、簡単に転向できません。そこで卒業論文でトライアスロンを題材にし、

佐木島の大会に参加して、データを計測するということにしました。そしたら、時々止まって血を抜いたり心拍数を測ったりしてタイムロスしていたのに、6位に入れた。陸上ではありえない大きなトロフィーをもらって、大会の華やかさにも魅了されました。「この競技で日の丸を付けられるんじゃないか」とも思いました。

就職時には警察や実業団から陸上でのオファーがありました。トライアスロンがやりたい一心で三原市職員を志望し、ついには日の丸を背負って世界選手権でも戦うことができ、ハワイで13位、スイス5位、ドイツ5位と、夢にも思っていなかった領域へ行くことができました。

現在の活動は。

幼い頃に脳腫瘍を患って、生きるか死ぬか、ぎりぎりの経験をしているんです。でもそこで生き残ったということは、何か使命があるはずだと、親が言ってくれて、自分の成功も、失敗も、挫折も、生きざま全部含めて、皆さんに伝えていくというのがその使命なのかもしれません。

現在は競技も続けながら、大学の客員教授、スクールアドバイザー、企業の顧問として社員教育などを行っています。実は、競技の他に、若い人々を指導したい、先生になりたいという夢もあったんですが、それも叶った形になりました。

スポーツイベントの主催者や出場者にメッセージをお願いします。

開催を企画して、人を集めて、準備してというのは、本当に大変だと思います。こういう皆さんがいないと、僕らは給水することもゴールすることもできません。人を輝かせ、幸せにしてあげるといふ、人として本質のところをやっておられる。誇りを持ってやっていただきたいと思います。

競技者の皆さんには、「楽しく気楽に」というのいいのですが、やはり全力で取り組む姿を期待したいですね。泣きたいほど結果が出ない、もうやめたい、というような状況に何度もなると、そこから這い上がって結果を出す。極限を追求する姿を、若い方々や子どもたちに見せてあげて欲しい、そこを通じて、みんなに元気を与えて欲しいと思っています。



トライアスリート 福元 哲郎氏

日和の

おしえて先生!!

日常の何気ない疑問をその分野のスペシャリストに教えていただくコーナー、「おしえて日和の先生!!」今回は気をつけなければならない足のむくみの一つとして、有名サッカー選手が発症したり熊本大地震の時も車中泊被災者が発症した「深部静脈血栓症 / 肺塞栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)」について、みほらえきまえクリニックの脈管専門医 土肥俊一郎先生にお伺いしました。

いわゆる「足のむくみ」にはどんな病気があるのですか?

むくみは腎臓、心臓、ホルモンなどの異常などで起こりますが、一日中じっと座っていたり立ち仕事をしている方にも多くみられます。ふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」といわれ、歩いたり足首を動かしたりした時に筋肉の中の血管を圧迫してポンプのように血液を押し上げる働きがあります。ですから足を下げて動かさないと重力により血液や水分がスムーズに体に帰ることができずむくみ易くなります。また程度が過ると血液の淀みから血のかたまり(血栓)ができて足がパンパンにむくんでしまうこともあります。

足の血栓を起こしやすい人はいますか?

- 1、高齢者 2、肥満 3、長時間の立ち仕事、運転など 4、高脂血症 5、下肢の静脈瘤 6、ヒルの内服 7、骨折や手術後 8、がんなどの悪性腫瘍 9、過去の深部静脈血栓症の既往などがある方は特に注意が必要です。

それではエコノミークラス症候群とはどんな病気ですか?

長時間足を動かさず同じ姿勢していると、前述のように足の深部にある静脈に血栓ができて、この血栓の一部が血流によって肺の血管を閉塞してしまう(肺塞栓)危険があります。これをエコノミークラス症候群といいます。初期の症状は足のむくみ、痛み、発赤などですがひどく足にできた血栓が肺に詰まると胸痛、呼吸困難、湿疹などの症状が出現し大変危険な状態になります。新潟中越地震時の研究によれば、車中泊避難者の約3割に深部静脈の血栓症が認められていまし、逆に一般の方でも100人のうち1.8人に血栓症が認められたとのことです。

足にできる血栓やむくみを予防する方法はありますか?

- ・長時間同じ(特に車中などでの窮屈な)姿勢でないようにしましょう。
・足の運動をしましょう
足や足の指をこまめに動かす。
1時間に1度はかかとの上下運動をする。
歩く(3~5分程度)。
・適度な水分を摂りましょう。
・時々背伸びや深呼吸をしましょう。

※質問は厚生労働省のホームページを参考 ※内閣府防災情報ページ参照 ※症状には個人差がありますのでお近くの専門医にご相談ください。

なるほど、いわゆる「足のむくみ」といってもこのように怖いものもあるんですね。やっぱり大事になる前に診察・相談されたいですね! 土肥先生、ありがとうございました。



土肥俊一郎先生

みほらえきまえクリニック 検索

www.mihara-cl.jp



●下肢静脈瘤治療 ●循環器治療 ●糖尿病治療 ●胃カメラ ●大腸カメラ検査
みほらえきまえクリニック
血管外科・胃腸内科
三原市城町 1-8-7
0848-63-5000
9:00~12:30 14:00~17:30
日、祝、土曜午後

ご両親様やゲストの方の着物、お洋服も豊富に取り揃えています。
・留袖 ¥15,000(税別)~
・モーニング ¥16,000(税別)~
・ゲストドレス ¥12,000(税別)~
※衣装に関する小物は一式お付けします。
※バッグ、アクセサリーをお付けすることができます。
※レンタル期間は、ご希望に応じます。
※返却時はクリーニングに出して頂く必要はありません。
取り扱い商品
・ウエディングドレス・カクテルドレス・二次会用ドレス
・白打掛・色打掛・引き振袖・タキシード・敬付
・モーニング・留袖・訪問着・中振袖・子供衣装・初着
・祝着・卒業式袴・礼装・ゲストドレス
・ブラックフォーマル・喪服など

成人式は衣裳専門店! H30年度 成人式振袖レンタル
全てお任せプラン
成人式振袖(フルセット)
+ヘアメイク着付け
+写真(1ポーズ)
¥50,000~(税別)
当日は着付け、ヘアメイク、写真撮り全てがボウ子近くの当店で行えます。移動がないのでとても楽。準備後はそのまま式場へ。
ヘアメイクこだわりプラン
成人式振袖(フルセット)
¥30,000~(税別)
衣裳のレンタルのみも可能。衣裳はお持ち帰り、お着替行きつけの美容室への配達も行っております。美容室のご紹介も出来ます。

東洋証券 全国31カ所で開催『創業100周年記念セミナー』を開催!
森永卓郎氏が三原で語る!
演題:今何が起きているのか?世界経済と日本経済
8月27日(土) 14:00~15:30(開場13:30)
会場:三原リージョンプラザ 文化ホール
住所:広島県三原市円一町2丁目1-1
定員:400名(要予約)
お問合せ:東洋証券株式会社 三原支店
お電話または、右記QRからHPにアクセス頂き、ご予約ください。
TEL:0848-63-7777
http://www.toyo-sec.co.jp/
講演後、素敵なプレゼントが当たる抽選会を行います。

あわび・カニ・ふぐ・国産牛で豪華に!
6日間限定 登喜将 夏の特別コース
事前にご予約の方のみ
旬のあわびを中心に、豪華な素材を贅沢に使った限定コースが登場しました。カニもいいな、フグもいいな、お肉も...なんて悩む必要なしの「全部入り」でボリューム満点!お許の風味でさっぱりと頂くお品を多数取り揃えた、夏にピッタリの爽やかなコースです。
7/26(火)~7/31(日)
(期間中は水曜も営業)
の6日間限定、お一人様4,200円(税別)。この機会にぜひ、ご賞味ください。

使っていないダブルサイズ羽毛ふとん、シングルサイズにリフォームしませんか?
古い羽毛ふとんをふくら再生できるってご存知ですか?羽毛ふとんリフォームでは、痛んだ羽毛を取り除き、新しい羽毛を補充しますが、「ダブルから、シングル」「シングル2枚から、シングル」の場合、元の羽毛がたっぷりある為、補充の必要がなく、お値段もおトクです。
羽毛リフォーム/ダブルからシングル 17,800円(税抜)~ シングルからシングル 19,800円(税抜)~
寝・生活館 よしなが
三原市宮浦 3-6-26
0848-62-0011
9:00~19:00
水曜日

まきの整骨院です!
本郷で6月17日に開院いたしました
尾道で長く修行されていた横野圭祐さんが、この度本郷南に整骨院を開院されました。「慢性的なカラダの悩みを根本から改善して行く姿勢で患者さんと向き合います」とおっしゃられる院長は「ていねいに、誠実に」を第一に、カラダのケアはもとより生活習慣の改善も相談にのられるそうです。スポーツ全体もされているので頼りになる町の整骨院さんですね。
保健適応有り・自由診療は内容により料金等が変わりますのでお気軽にお問い合わせください。
三原市本郷南 3-7-12
0848-86-0828
9:00~12:30 15:00~19:30
日曜・祝日

「しっかり 根をはれ 柿のたね ゆっくり 芽を出せ 柿のたね」
私立幼稚園 昭和園
平成29年度園児募集
年齢 生年月日の範囲 募集人員
5歳児(1年保育) (H23.4.2~H24.4.1生) なし
4歳児(2年保育) (H24.4.2~H25.4.1生) 若干名
3歳児(3年保育) (H25.4.2~H26.4.1生) 約30名
満3歳児保育 (H26.4.2~H27.4.1生) 約20名
保教精神にもとづき、生命を大切にする心、感謝の心、明るく優しい心、やりぬく根拠を育てます。
受付開始 平成28年9月1日(木) 8:00より
(定員になり次第締め切らせていただきます)
お問い合わせは 0848-62-2963
願書は昭和園にて配布しております。(遠方の方には郵送も致します。)

メガネ選びの極意 レンズの合わせ方は大丈夫ですか?
メガネを選ぶ時には、どんな顔になりたいかでフレームを一生懸命選びますよね。それはもちろん大切なことですが、フレームと相性の良いおススメ出来るレンズや、眼鏡にやさしいレンズなど、フレームとレンズがどちらもフィットして初めて良い眼鏡になるのです。メガネサロンくまのはは眼鏡専門員のいるお店。日本の優良レンズメーカーの商品を、専門知識に基づいてお客様に合わせてセレクトし、お求めやすい価格で販売しています。
センス良い老眼鏡 使う目的によってレンズは違います
「どうせ老眼鏡だから・・・」「なにをかけてもいっしょでしょ」という声を良く耳にしますが、老眼のためのレンズも昨今大変進歩しています。運転や屋外での作業、スポーツなどに適している遠近両用レンズ。室内での作業や書類やホワイトボードを見たりする会議、家事などに適している中近両用レンズ。現在ではほとんどのフレームに合わせる事ができます。まずは専門員のもとで視力検査をして、より良い老眼鏡を作りましょう。
メガネサロンくまのは
三原の眼鏡専門員のいるお店です
メガネサロンくまのは
三原市城町 2-3-6
0848-62-7773
10:00~19:00
木曜日

求人情報
調理スタッフ
週3日からの勤務 OK! 調理スタッフ募集
サンライズ大池 調理スタッフ
時給 800円~(試用期間中は時給 780円)
9:00~15:00(休憩 45分) 8:45~16:45(休憩 60分)
シフト制 休週2日 月に2~3日の希望休あり
年に数回提供しているイベント食は好評で、利用者様から喜びの声をいただける現場です。初心者歓迎、調理師資格優遇、交通費支給(上限有)、車・バイク通勤可。まずはお気軽にお電話ください。時間は10:45~15:30 15:30~19:45のいずれかだけの応募でも大丈夫です。また、現場見学してから面接にいらしていただくことも可能です。
株式会社エポカフードサービス
広島市中区大手町 5-3-12 電話:082-248-7010(担当:益田)

Happy Birthday!!
何度お祝いしてもいいよね☆Birthday Photo!
参加費:5,000円(税別)
参加年齢:1歳~12歳までのお子様
毎月2組限定
(ご予約が入り次第受付終了とさせていただきます)
参加費 7,000円+tax でA2サイズポスター写真付き
ぜひこの機会に家族の宝物を残しませんか?
『写真展 紙飛行機』撮影会のおしらせ
「1年に1度、家族記念日を作ろう」ということで始まった撮影会。今年で9回を迎えました。たくさんの方の笑顔に囲まれ来年はなんと10周年!新たなステージへ進むためにリニューアル決定いたしました。今年の撮影会は8月9日まで!
I WILL 土居写真場
三原市東町 2-3-6
0848-62-2984
9:00~18:00
水曜日
第1・第3火曜日