

しんにちは つるおか

No. 119

医療とスポーツの融合を目指して

しみず ひろやす
清水 宏保 さん



1998年の長野五輪スピードスケート男子500m金メダリスト。同1,000mで銅メダル、2002年のソルトレーク五輪500mで銀メダルに輝く。2010年引退。現在は札幌市内でリハビリテーション中心の訪問看護・通所介護施設等を運営する。弘前大学大学院医学研究科博士課程在学中。介護のお仕事プロモーションイベントの講演会講師として来鶴。北海道出身。

「小さな選手は大成しない」。高校生の頃までずっとそう言われ続けてきました。私の身長は162cmです。体が大きくなければ、190cmを超えるような海外の選手には対抗できないというのが、当時のスピードスケート界の常識でした。それを覆して、国際大会などで結果を出していくことが楽しかったですし、競技を続けていくエネルギーになりました。

私には持病があります。ぜん息です。3歳のときにスケートを始めたのも、ぜん息を少しでも改善しようと、運動療法を取り入れたのがきっかけでした。ぜん息の人が運動をするのは、大きな発作につながるなど注意が必要ですが、私の場合は、運動をしてあえて発作を起こして肺に刺激を与え、強くすることを狙ったのです。結果的に世界で戦えるレベルに

まで心肺機能を高めることができました。

また、私はぜん息に加えて、腰痛も抱えていました。

ソルトレーク五輪の3か月前、交通事故に遭い腰痛が悪化してしまいます。練習もままならず、五輪への意欲を保つのが難しい状態でした。しかし、「このけがには何か強くなるためのメッセージが秘められているんじゃないか」と前向きに捉え、どうしたら回復するか、腰痛についての情報を集め、学びを積み重ねるようになりました。

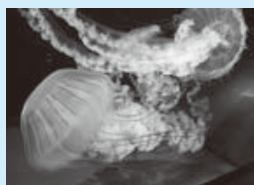
現在の事業を展開しているのは、現役時代に身長やぜん息、腰痛といったハンディキャップを乗り越えようと学び、工夫してきたことを生かしたいと考えたからです。医療とスポーツの融合。今、私が目指していることです。スポーツ選手としての経験と、自分が抱えてきた疾患やけがの経験を、うまくつなぎ合わせることであれば、新たなリハビリテーションの形や介護職のイメージ、そして介護施設の可能性が見えてくるのではないかと感じています。

しっかりと目標を定め、これからも事業への理念と情熱を持って取り組んでいきたいですね。



講演会の様子（1月15日／東京第一ホテル鶴岡）

降の来館の際にお渡します。



申請したその日に発行しますが、ゴールデンウィーク等繁忙期は翌日以降の来館の際にお渡します。

A 4月1日に年間入場券(年間パスポート)を導入します

加茂水族館では、もっと多くの方から利用してもらうため4月1日に年間入場券の取扱いを開始します。料金は大人が2,500円、小・中学生が1,250円で、申請日から1年間有効です(原則、申請したその日に発行しますが、ゴールデンウィーク等繁忙期は翌日以降の来館の際にお渡します)。

Q 加茂水族館をお得に利用できる割引を導入してほしい

魚の観察が大好きな息子を連れて、よく加茂水族館に行きます。月に2・3回利用することもあり、去年は20回以上利用しましたが、回数券等入場料の割引があればもっと利用しやすくなると思います。割引の導入を検討してください。

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。
◎送り先 本所総務課
☎25-2111内線316

各種相談窓口

※主に市が開設している暮らしに関する相談窓口を紹介します。
その他の様々な悩みごとは「総合相談」へお問い合わせください。

内 容	相談窓口・電話番号	相 談 日 時 等
総合相談(身近な悩みや心配ごと等)	鶴岡市総合相談室 ☎0120 - 866 - 294	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
消 費 生 活 相 談	消費生活センター ☎25 - 2982	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
内職相談、若年者職業紹介	鶴岡ワークサポートルーム ☎25 - 2215	
教育相談(学校教育全般)	教育委員会学校教育課 ☎57 - 4864	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～17:00
// (就学に関すること)	青少年育成センター ☎0120 - 783 - 748	
// (青少年の健全育成)	教育相談センター ☎23 - 9351	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
// (不登校・適応指導教室等)	子ども家庭支援センター ☎25 - 2741	月曜～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:15
子育て・家庭児童相談	障害者相談支援センター ☎25 - 2794	
障害者に関する相談(身体・知的・精神・児童)	お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ	
高 齢 者 に 関 す る 相 談		

今月の各種相談窓口開設日 4/4～5/3

内 容	問 合 せ	相 談 日 時 ・ 会 場 等
行 政 相 談 (行 政 相 談 委 員)	本所市民課 ☎内線158	11日 ☎14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎内線216	28日 ☎13:00～15:00・藤島ふれあいセンター
	羽黒庁舎総務企画課 ☎内線218	18日 ☎13:30～15:30・市役所羽黒庁舎
	櫛引庁舎総務企画課 ☎内線211	5日 ☎、5月3日 ☎10:00～12:00・産直めぐり
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線410	18日 ☎13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター
	温海庁舎総務企画課 ☎内線312	27日 ☎13:00～15:00・温海ふれあいセンター
[特設] 登記相談(土地家屋調査士等)	本所市民課 ☎内線158	20日 ☎10:00～15:00・市役所本所
交 通 事 故 相 談 (弁 護 士)	本所市民課 ☎内線158	28日 ☎13:00～16:00・市役所本所
休 日 年 金 相 談	日本年金機構鶴岡年金事務所 ☎23 - 5040	8日 ☎ 9:30～16:00(要予約)・同事務所

休日診療

☎健康課 (にこ♥ふる) ☎内線362

●急な病気の際は……休日夜間診療所 ☎23 - 5678

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始>
 - ① 9:00～11:30
 - ② 13:30～16:30
 - ③ 18:00～20:30
- <上記以外の月曜～土曜日>
 - ④ 19:00～21:30
- ・診療科 内科、小児科、外科(②のみ)
※小児科は、①のみ小児科医が診察します。

●休日の歯痛の際は……休日歯科診療所 ☎23 - 0372

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始>
 - ① 9:00～12:00
 - ② 13:00～15:00

献血 4/4～5/3

献血会場で骨髄ドナー登録もできます
☎健康課 (にこ♥ふる) ☎内線362

月 日	受付時間	会 場
4. 5 ☎	13:30～15:30	山形トヨペット(株)鶴岡店
8 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こびあ
//	13:30～16:00	//
11 ☎	9:00～11:00	鶴岡ガス(株)
26 ☎	9:00～11:30	消防本部
28 ☎	9:30～11:30	市役所本所
//	13:00～15:30	//

また、団体割引についても、これまで以上に利用しやすいものとなるよう、「20人以上」としていただいた人数を、「10人以上」に変更しました。友達同士などで、ぜひご利用ください。

平成26年6月にリニューアルオープンした加茂水族館は、地元加茂地区の皆さんをはじめたくさんの方からご支援とご協力、ご愛顧をいただき、186万人を超える方から来館いただきました。

まもなく、入館者が200万人を突破する見込みで、「入館者200万人達成記念イベント」等も企画しています。また、ク



ラゲの生態を解説する「クラゲ学習会」等、加茂水族館ならではのイベントも継続して実施していきますので、ぜひお越しください。イベント等の詳細は、ホームページやフェイスブックページでご確認いただけます。

これからも、魅力ある水族館を目指してまいりますので応援よろしくお願ひします。

また、団体割引についても、これまで以上に利用しやすいものとなるよう、「20人以上」としていただいた人数を、「10人以上」に変更しました。友達同士などで、ぜひご利用ください。

〈本所観光物産課〉

