

輝 ねむろ

We Love Nemuro!



影で支える父

「娘は天才肌ではありませんが、地道な努力が今につながっていると思います」とハニカミながら話してくれたのは、水泳で【根室市スポーツ賞】を受賞した高橋桃子さんの父・孝輔さんです。

娘・桃子さんは、高校2、3年と全国大会に出場権は手にするものの、表彰台までの道のりは遠かったそうです。引退を考えながら望んだ最後の全国大会で、神奈川大学のコーチから「この子をぜひうちの大学で育ててみたい」と声がかかり「本人はかなり悩んでいましたが、私としては、やるもやらないも本人の意思に任せようと思っていました」と振り返ってくれました。

大学進学により一気に環境

が変わり、記録の伸び悩みなどに落ち込む桃子さんに対し、孝輔さんは「これ以上落ちることはないよ。後は上るだけだから大丈夫」と言葉をかけて見守っていたそうです。

今では、日本選手権やジャパンオープンなど、日本を代表する選手と同じ舞台上に立っている娘の活躍に対し、「親としては夢のような光景です」と笑顔で語ってくれました。

「娘のお陰で普通では味わえない環境を与えてもらって本当に感謝しています。これからも娘の意思を尊重し、どのような道に進んでも応援し続けます」と微笑み、親として、この優しい眼差しが桃子さんの力の一つになっているのではと感じました。

profile たか はし こう すけ
高橋孝輔さん
スポーツ賞に輝いた桃子さんの代理受賞

1961年根室生まれ。1982年ラーメン専門店（浅草軒）を継ぐ。3児の父。趣味はつり。
※娘：高橋桃子、1992年根室生まれ。小学1年生から水泳を始める。根室高校卒業。平成25年度根室市スポーツ賞受賞。「第55回日本選手権（25m）水泳競技大会」50m自由形 第7位入賞。



高橋 桃子さん（神奈川大学4年）



練習に励む桃子さん

保健通信

保健師 佐藤文奈

メタボリック注意を

年を重ねても、できるだけ介護を受けずに自立した生活をしたということ、皆さん共通の願いではないかと思えます。自立した生活を続けるポイントとは、【生活習慣病の予防と重症化の防止】です。

根室市では、どんな生活習慣病が多いと思いますか？特定健康診査の結果（平成24年）を見てみると、1つ目として、男女ともメタボリックシンドロームに該当する方が多いことが分かります。グラフは、根室市と全道のメタボリックシンドロームの該当者割合を比較したものです。2つ目としては、収縮期血圧（上の血圧）や血糖値が高い方が男女ともに多く、特に男性の血圧は、2人に1人が正常値より高い血圧となっています。

メタボリックシンドロームに該当する方が多いということは、肥満と高血圧・高血糖・脂質異常症が重なっている方が多いということの意味し、これらが進むと、動脈硬化や心臓病、脳卒中といった病気にかかる可能性が高くなるといわれています。40代以降の方や「最近太ったかな？」という方は、特に注意が必要です。

では、生活習慣病を予防して、健康な期間を延ばし暮らしていくためには、どんなことが必要でしょうか？この続きは、次回（8月号）の保健通信でお送りします。ぜひご覧ください。

