



Title	私の健康法
Author(s)	岡田, 一樹
Citation	makoto. 2025, 211, p. 8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/101984
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

藤井寺市

市長 岡田 一 樹



土を耕し、水をやり、実った野菜を収穫する畑仕事は、私にとって、趣味の一つであり、一年を通じて体を動かすことができる一番の健康法です。

屋外で日光を浴びながら、土を触って畑仕事をしていると、日々の忙しさを忘れ、すっきりとリフレッシュすることができます。

早起きして自分で育てた旬の野菜たちを収穫し、調理をして食べる、あの喜び、達成感は本当に格別です。

日常生活の中で身体を動かす時間が必要だと分かっているにもかかわらず、農作業は、運動不足の解消はもちろん、心の癒しの時間にもなっており、これからも大切にしていきたいと思っています。

また、お茶屋の4代目として生まれ育った私の至福のひとつは、お茶を嗜む時間です。お茶には、水分補給だけでなく、お茶に含まれる成分が相乗的に働いて、疲労回復や老化

防止など様々な効果があるとされています。その日の気分に合わせて茶葉を選ぶのも楽しみの一つです。リラックス効果のあるお茶を習慣としていただくことで、毎日仕事に励むことができ、私にとってお茶はいつもそばにいるパートナーのようなものです。

そして、何と言っても、若い頃から私は、毎年「秋祭り」の準備が始まる時期になると、自然と“心が躍り血が騒ぐ”タイプです。祭本番でみんなが息を合わせて、2トンもある布団太鼓を勇壮華麗に担ぐためには、日頃からの体力づくりが欠かせないのです。住民同士の関係が希薄になってきていると言われる昨今、古来より脈々と受け継がれてきた伝統を守り、若い世代に引き継いでいくことは大切であると、こんな時代だからこそ、その責任の重さを感じます。若者たちの熱い思いに、いつもたくさんのパワーをもらっています。

これからも心身ともに健康で職責を果たしていけるよう日々気を引き締めてまいりたいと思います。

府 政 だ よ り

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
(6月26日 国際麻薬乱用撲滅デー)
6月20日～7月19日
- 覚醒剤等薬物乱用防止広報強化月間
7月1日～7月31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間
(献血の推進) 7月1日～7月31日
- 夏期食品一斉取締月間
7月1日～7月31日
- セアカゴケグモ等対策月間
7月20日～8月31日
- 世界(日本)肝炎デー 7月28日
- 肝臓週間 7月28日～8月3日
- 大阪府食育推進強化月間
8月1日～8月31日
- 健康増進普及月間 9月1日～9月30日
- 世界小児がん啓発キャンペーン
9月1日～9月30日
- 救急医療週間 9月3日～9月9日
- 自殺予防週間 9月10日～9月16日
- 結核予防週間 9月24日～9月30日
- 結核・呼吸器感染症予防週間
9月24日～9月30日

創立78周年記念表彰行事

当協会は創立78周年を迎え、5月15日に記念表彰式を開催しました。本式典では、優れた功績を取めた職員に対し、今田理事長より表彰が行われました。

編集後記

☆「MaKoto」第211号をお届けします。

今回の特集は、「保健医療分野にAIをどのように活用することができるか?—糖尿病網膜症のスクリーニングを事例—として」です。

原稿をご執筆いただきました、大阪大学大学院医学系研究科社会医学講座公衆衛生学教授の川崎良様ならびに藤井寺市市長の岡田一樹様には心より厚く御礼申し上げます。

☆表紙の写真:「蓮の花」(京都市天龍寺にて撮影)

撮影者:本部 事務局 吉峰茉那

☆査読・校正者:林田雅至(大阪大学名誉教授)