



Title	私の健康法
Author(s)	福岡, 洋一
Citation	makoto. 2026, 215, p. 8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/105013
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

茨木市

市長 福岡 洋一



残念なお知らせである。50歳になって、とにかく人の名前が出てこない。記憶しているはずなのに名前が出てこない。頭にまさに暗雲がたちこめて

いる。

人の名前など、調べたり人に聞けば事足りる。しかし、そうすると、その脳の回路は死に絶え、二度と元に戻らないらしい。なので、私は、絶対に調べない、絶対に人に聞かない。何とか名前を思い出そうと、あいうえお順に記憶をサーチしていく。脳のどこに名前が隠れているのか、必死に追跡である。脳の老化に抗うという、敗北必至な戦い、撤退戦、そして私の健康法である。

市長という仕事においては、人前で挨拶をすることがとても多い。茨木市は30万人近い人口を抱えるまちであるが、市長挨拶の数を数えてみると、年間約600回であった。市長が挨拶する際には、職員の皆さんがそれぞれきちんと原稿を用意してくれている。いつもありがとうございます。原稿を読むのは楽である。

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・26 国際麻薬乱用撲滅デー)
6月20日～7月19日
- 薬物乱用防止広報強化期間
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27日～8月2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6日～9月12日
- 自殺予防週間 9月10日～9月16日
- 結核・呼吸器感染症予防週間
9月24日～9月30日

しかし、私はめったと原稿を読まない。職員の皆さんごめんなさい。自分の言葉で話してこそ、聞き手に思いや内容が伝わるからである。事前に要点やポイントを押さえて話すことは、短期記憶の反復、脳の訓練にもなっている。

私は、死ぬまでに何とか英語を使いこなせるようになりたいと、隙をみても英語を勉強している。これも脳の老化予防につながっているであろう。

勉強にあたっては、AIのキャラクターたちと会話しながら学んでいくスマホアプリを使っている。AI相手なので、気兼ねなく何度でもトライでき、それぞれとまるで友達のような関係性を感じながら勉強している。英語にも発音のクセやなまりがあるので、理解に向けて、様々な出身地のキャラクターが登場する。アメリカ出身の「Zac」や「Ashley」、イギリス出身の「J」、インド出身の「J」、オーストラリア出身の「J」、ちょっと名前は出てこないが、とてもよくできていておススメである。

創立79周年記念永年勤続者表彰

協会創立79周年に当たり、5月15日、永年勤務に精励された下記職員が今田理事長より表彰されました。

勤続30年表彰

北野 正和

(中央出張所)

勤続15年表彰

山田 昂

(防疫資材部)

編集後記

☆「*Makoto*」第215号をお届けします。

今回の特集は、「自治体におけるHIV/性感染症対策～その挑戦・限界と期待～」です。

原稿をご執筆いただきました、枚方市保健所所長 白井千香様並びに茨木市長 福岡洋一様の諸先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「千畳敷カール」(2021年長野県にて)

撮影者 防疫資材部 山田 昂

☆校正・査読者 林田雅至(大阪大学名誉教授)