



Title	私の健康法
Author(s)	宮本, 一孝
Citation	makoto. 2022, 197, p. 16-16
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85530
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



2021年3月 関西の大学落研まつり
in KADOMAにて

健康に対する関心は年齢とともに意識するようになってきましたが、依然として運動不足は否めず、決して偉そうに語れるものではありません。ただ無理をせずに続いていること、意識していることをご紹介します。

まず、タバコは35歳の時に辞めました。そんなにあっさり辞められるとは思っていませんでしたが、かれこれ16年経ちます。その引き換えに、当時たった2年で10キロ近く体重が増えてしまいました。ダイエットは意識するものの、皆目治まらない暴飲暴食の日々を送り、知人のアドバイスもありレコーディング・ダイエットを一時は取り組みましたが、続かず。加齢に基礎代謝を落とし、みるみるうちに大きくなる一方でした。ところが、体重だけを記録する簡単なレコーディングに切り替え、以来毎朝体重計に乗る習慣が身に付きました。

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。

○はたちの献血キャンペーン

1月1日～2月28日

○総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月28日

○フロの日 2月6日

○女性の健康週間 3月1日～8日

○自殺対策強化月間 3月1日～31日

門真市

市長 宮本 一孝

また、8年前の長男の誕生とともに、生活リズムが変わったことも大きかったと思います。

さほどのことがない限り、早く寝ようになり、時間とともに質のいい睡眠を心がけるようになりました。以前は、ほとんど朝ご飯を食べなかったのですが、今は毎朝の卵がけご飯に味噌汁は欠かしません。加えて、晩ご飯には炭水化物を極力控えるように心がけ、7年ほど前には、ピーク時から10キロ以上落とすことができ、改めて、規律正しい生活リズムの大切さを実感しております。現在、コロナ禍にて、この1年半を毎日自宅で家族と一緒にご飯を食べる生活を過ごし、体重増を気にしつつも、なかなか運動不足解消とはいきません。

最後は、ストレスをためないこと。人とよくしゃべり、よく大声で笑います。もともと学生時代にクラブで落語をしていたこともあり、笑いや文化、人間観察に関心も高く、その上、至ってお気楽な性格のおかげもあり、周囲も心地よく輪がつけれる環境に心がけ、常日頃から「万事機嫌よく」に努めております。

編集後記

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆協会は、新しい年を迎え、多くの方々にご協力頂きながら、これまで以上に社会に貢献すべく努力を重ね一層の充実を図っていきます。

☆当協会の機関誌「MaKoto」はささやかな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及、発展に少しでも寄与できればと考えております。

☆表紙の写真は「梅にメジロ」

撮影者 技術開発室 泉谷 聡一