



Title	私の健康法
Author(s)	広瀬, 慶輔
Citation	makoto. 2021, 196, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85531
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



寝屋川市
市長 広瀬 慶輔

健康法といえるほど
自慢できるものはあり
ませんが、特に自分に
課していることが2つ

あります。

1つめは、「食生活」ですね。朝は必ずご飯、
それもお茶碗に3分の2程度に小さな魚の干
物、お味噌汁というシンプルなものです。お
昼はしっかり食べますが、夜も腹八分目。ヨー
グルトや納豆、果物をよく食べます。脂っば
いものも好みませんし、お酒やたばこもやり
ません。年齢に合わせて「食事の量」をコン
トロールすることで体重も昔から一定です。

2つ目は「休息」ですね。現在のコロナ禍

など非常時には特に重要だと思いますが、「難
しい判断」や「重要な意思決定」を行う者は、
「仕事として休む」必要があると考えていま
す。それはより冷静で客観的、合理的な判断
を下すためです。

私はもともとストレスというものはあまり
感じないほうです。また仕事も楽しんでやっ
ているので、仕事とプライベートの線引きも
はっきりしませんが、それでもゆっくり1人
の時間を持ち、「さまざまに“思考を遊ばせる”
タイム」を取るようになっています。そして1
日の最後に、録画を見たり、本を読んだりの
「ルーティーン」で“整え”ます。その後に、
長くはありませんがゆっくりとした睡眠をと
ります。

イメージは「居合の刀」です。抜き放って
刀を振った後に、いったん鞘に納めて次の動
作に移行します。ルーティーンで意識や動作
をコントロールしながら次の間合いをはかり
ます。意識して日常生活に「この所作」を取
り入れることで、「健康」と「判断力」、双方
の維持に努めていますね。

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。

- 臓器移植普及推進月間 10月1日～31日
- 骨髄バンク推進月間 10月1日～31日
- 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間
10月1日～11月30日
- 目の愛護デー 10月10日
- 薬と健康の週間 10月17日～23日
- 大阪府精神保健福祉月間
11月1日～30日
- アルコール関連問題啓発週間
11月10日～16日
- ふぐ取扱施設監視強化期間
11月1日～2月28日
- 医療安全推進週間 11月21日～11月27日
- エイズ予防週間 11月28日～12月4日
- 大阪府献血推進月間 12月1日～31日
- 年末食品一斉取締月間 12月1日～31日
- 生活衛生同業組合活動推進月間
11月1日～30日
- 標準営業約款普及登録促進月間
11月1日～30日

編 集 後 記

☆「*Makoto*」第196号をお届けします。

今号の特集は、「適塾の風貌：公衆衛生
の伝統・自愛心」です。

原稿をご執筆いただきました 大阪大学
名誉教授 多田羅 浩三 様並びに寝屋川市
長 広瀬 慶輔 様の両先生には厚く御礼を
申し上げます。

☆表紙の写真は、

「光の回廊」飛鳥 岡寺にて

撮影者 阪南出張所 石田 臣彦