



Title	私の健康法
Author(s)	南出, 賢一
Citation	makoto. 2020, 191, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85536
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



学生時代に日本一を目指してボクシングをしていたため、減量を長期にわたって経験してきました。独学で栄養学を学び、自分で料理をして、自己管理をする習慣が、おかげで身につきました。厳しい減量の反動から、食に対する関心が強くなったことで「食」がライフワークの一つになり、健康を考える原点になっています。

さて、私の健康法について3つご紹介させていただきます。

一つ目は食です。

自宅で食べる時は、玄米、味噌汁を基本にして、旬の野菜を中心にした粗食です。

また、年に数回、断食（ファステイング）をして、内臓を休めることで、免疫を高め、食や自然の恵みへの感謝を実感します。料理をして好きなものを家族と一緒に食べることも大事にしますが、仕事柄時期によっては夜の会合で外食が集中する時期があります。ですので、ちゃんと内臓を休めてあげるという作業を大切にしています。現代の病気の原因は、栄養の摂りすぎや過多からくるものも多いと考えています。

二つ目は運動です。

必ず二日に一度は自宅で自重でできる筋トレをやっています。コロナによるステイホー

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
- 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
- 結核予防週間 9月24日～9月30日

泉大津市

市長 南出 賢一

ムになってからは家族と一緒にやることも増えました。地味ですが約15分以内で正しく負荷をかけることで効果的なトレーニングができます。おかげで体脂肪率は約10%を保ち、体力気力も充実しています。

三つ目は、自分でケアする整えることです。

足のケアや、体軸や骨格筋を正しい位置に戻すためのエクササイズを定期的にセルフで行います。また、毎朝祝詞を唱え、毎晩寝る前に瞑想と呼吸を整える作業をします。自分の健康は自分でケアする整えることを、未来のあたり前にしていきたいと考え、様々な取り組みも進めています。

感謝とプラスの感情で朝を迎え、夜を終えること、そして使命によってエネルギーと健康の源になっています。

新理事長就任

2020年6月25日の評議員会及び理事会
により(一財)大阪防疫協会の理事長に
今田 光三が就任しました。

創立73周年記念永年勤続者表彰

当協会創立73周年に当たり、
5月15日に福留 稔(阪南出張
所)が理事長より勤続30年の
表彰をうけました。



編 集 後 記

☆「Makoto」第191号をお届けします。

今回の特集は、「大阪府内の公園で捕獲された新女王バチの捕獲調査結果について」です。

原稿をご執筆いただきました、泉大津市南出 賢一 市長並びにスズメバチの調査に協力していただきました一般財団法人大阪府公園協会 服部緑地管理事務所様に厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「ヨットハーバー」(岬町)

撮影者 阪南出張所 福留 稔