



Title	私の健康法
Author(s)	辻, 宏康
Citation	makoto. 2020, 189, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85538
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

和 泉 市
市 長 辻 宏 康



健康な時は、その有り難味を忘れてしまいがちです。しかし心身共の健康は、幸せな人生を送る上で最も大切な要素です。私の場合、3つの点を意識して健康維持に努めています。まず1つ目は規則正しい生活、2つ目はストレス対策、3つ目はちょっとハードな運動で、その3つの基本で生活のリズムをつくり、年に1度人間ドックを受けて健康状態をチェックしてもらっています。

規則正しい生活で心掛けている事は、早寝早起きです。着床は11時まで、起床は5時までと決めています。ストレス対策は、早朝と就寝前の10分程度の瞑想です。瞑想で心をリセットすることで、ストレスがなんとなく解消されているように思います。

運動は早朝のランニングが基本で、毎月

123キロ以上走るようにしています。123キロは、1イ、2ズ、3ミの語呂合わせです。その他いくつかの運動を行っていますが、今回は自彊術を紹介させていただきます。

自彊術は大正時代に誕生した健康体操で、何千人もの不治の病を治癒させ超能力者ともいわれた中井房五郎氏によって考案されました。この体操は自然的活動を円滑に行えるよう組み立てられていて、31の動作を以って構成されています。自然的活動とは上下・左右・前後の6方面に全ての機能を動かすことで、この31動全体を以って1つの体操とみなされています。第1動は第2動の準備運動、第2動は第3動の準備運動となり、互いに不可分の関連を保っています。人の身体のすべての器官を関連した一つの生命体と見なしており、自彊術はこの大原則に順応し案出された体操です。そのようなことから、31動全体を一気呵成に行います。朝、自彊術を行うとその日の体調がわかります。

次の私の目標は、初出場の大阪マラソンです。この記事が発刊されている頃には結果が出ていると思います。完走に向け、がんばります。

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、新しい令和の年を迎え、これまでに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「令和の光」

撮影者 本部 今田 光三

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29日

○総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月29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