



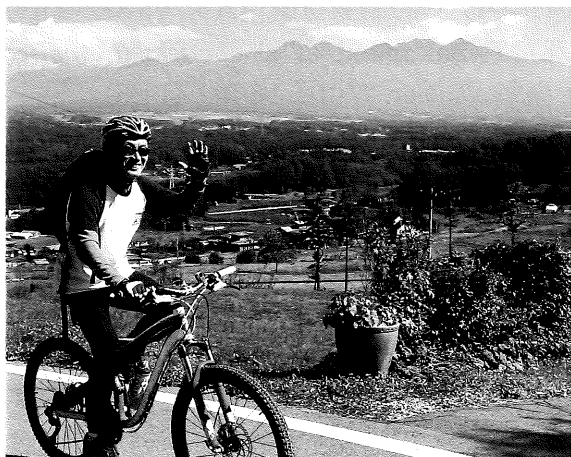
Title	私の健康法 : 「サイクリング・ブルース」
Author(s)	山口, 浩明
Citation	makoto. 2019, 188, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85539
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法「サイクリング・ブルース」



15年くらい前から自転車に乗っています。

きっかけはあこがれの故忌野清志郎さんが自転車に熱中していることを知ったことです。ロードレーサーはカッコよさそうだし、有酸素運動なので健康にも良いだろうと思い、軽い気持ちで始めました。

競技志向は一切なく、週末に近くの山への坂道をゆっくり登るなどして汗を流していま

— 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

○がん検診受診率50%達成に向けた集中
キャンペーン月間 10月1日～31日

○麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間
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29日

○医療安全推進週間 11月24日～11月30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

○年末食品一斉取締り月間 12月2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

大阪市健康局

局長 山口 浩明

す。ほとんどすべての自転車に追い越されますが、マイペースで走っています。

サイクリングクラブにも入会しました。楽しさ重視のクラブで、もっぱら目的地近くまで自転車を積んで車で行き、ランチを背負ってツーリングしています。自然の中をのんびり走り、青空のもと仲間と弁当を広げています。

さらに、ケガが恐くて長年ためらっていたのですが、マウンテンバイクにも乗り出しました。始めてみるとこれがまたおもしろい！私のレベルでも走れるオフロードの林道もあり、自然とスリルを味わっています。

時には、信州などに泊りがけで遠征に行くこともあります。

これまで、乗鞍岳では森林限界を越えハイマツの緑と空の青と雪の白しかない絶景に溶け込んで走り、南八ヶ岳では森から抜け出ると真正面に現れる夕映えの大きな富士山に圧倒されながら駆け下りたことなどが印象に残っています。が、ふだんの風のおいや日差し、木々や草花の中に季節の移ろいを感じて走るのも、なにものにも代えがたく心地よいものです。

今年からは、職場の若者を誘ってのツーリング会も始めたところです。

健康によいのかどうかわかりませんが、気がつくと清志郎さんよりも長生きしてしまいました。最近はクラブも高齢化しツーリングより宴会のほうが参加者が多い状況ですが、足と相談しながらできる限り長く続けられればと思っています。

(題は、忌野清志郎の曲名です。)

編 集 後 記

☆「*MaKoto*」第188号をお届けします。

今号の特集は、「微生物制御の最近の話題—公衆衛生的視野を踏まえて—」です。

原稿をご執筆いただきました元近畿大学農学部 坂上 吉一教授並びに大阪市健康局 山口 浩明局長の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「紅葉」牛滝山にて

撮影者 阪南出張所 福留 稔