



Title	私の健康法
Author(s)	藤井, 睦子
Citation	makoto. 2018, 182, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85545
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

大阪府健康医療部

部長 藤井 睦子



「風邪もひかない頑丈さ」が子どものころからの取り柄でしたが、人並みに40代後半から体調・体力が急降下。自分のための時間も十分とれず、手軽な運動として始めたのがランニングです。

そもそも走ることはむしろ嫌いで、最初は500m程をヨレヨレ走り、「今日はこれくらいにしといたろ」と新喜劇ばりのオチで引き返すところからスタート。こつこつと距離を伸ばし、翌年、フルマラソンを何とかギリギリ4時間台で完走。以来その達成感にすっかりはまり、毎年フルやハーフマラソン大会に出場、昨年は勢い余って山を長距離走るトレラ

ンにまで足（手）を出す始末。

走り出してから、肩凝りとそこからくる不調が大幅に軽減。体への直接的な効果だけではなく、ランニングの良さは、自分のタイミングで走り出し、自分のペースで進めること、例えば頭や心にモヤモヤしたものがあっても走るうちにすっきりすることにあります。週末のお決まりのコースは大阪城から大川沿いに毛馬の閘門まで抜け、そこから、体力と時間に余裕があれば淀川を上流に向かうコース。生粋の大阪人ながらこれまで知らなかった大阪のまちの顔、壮大な淀川の眺めに触れ、すれ違う人たちのそれぞれの様子を観察しながらの時間です。

どう見ても「颯爽」からは程遠いランニングフォームをこれ以上重苦しくしないために、体重や栄養バランスにも気をつけています。大会後のラン友メンバーとの打ち上げの解放感といい、良い健康法と出会えたことに感謝です。

54歳をピークにマラソントイムは目下のところ頭打ち。まだまだうなぎ上りに早いランナーになれると、厚かましく思い込んでいただけにちょっとへこみましたが、これからは、神戸マラソンで横を快走していた70代の女性を目標に、「何歳まで楽しく走れるか」に挑戦です。

編集後記

☆「MaKoto」第182号をお届けします。

今回の特集は、「死に至ることのある食中毒」です。

原稿をご執筆いただきました神戸市環境保健研究所 飯島 義雄所長並びに大阪府健康医療部 藤井 睦子部長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「こいのぼり」

(堺市堺区にて)

撮影者 阪南出張所 西山 知子

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。

- 禁煙週間（5月31日世界禁煙デー）
5月31日～6月6日
- 水道週間
6月1日～7日
- ゴキブリ駆除強調月間
6月1日～30日
- 歯と口の健康週間
6月4日～10日
- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
6月20日～7月19日
(6月26日国際麻薬乱用撲滅デー)