



Title	私の健康法
Author(s)	和田, 吉衛
Citation	makoto. 2018, 181, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85546
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

寿命を考える歳になりました

忠 岡 町
町 長 和 田 吉 衛



喜寿を迎え、せめて健康年齢までは人並みにと思い、人間ドックで診てもらいました。結果は、一部に注意が出ました。飲酒に楽しみを求めておりましたが、自重の心が芽生え始めた今日この頃です。

私はこれまで、仕事や付き合いなどで、追いまわられている生活ですので、体のことを気に留めていませんでした。あえて言うなら、食後の歯磨きと帰宅後のうがい・手洗いだけ

はしていますが、他にといえば睡眠を取るように心掛けているぐらいです。

思えば、20代の中頃、風邪をひいて辛かった時、先輩から、風邪は「ひく前に治せ」と怒鳴られたことがあります。それ以来、喉がおかしい・寒気がする…と感じた時は、温かい物を食べて早寝することにし、それからは風邪に負けたことはありません。

緊張型の私です。よくもここまで勤められているものだと思います。だから、自分の体はストレスを解消できる体なのだと言い聞かせているのが「健康の源」なのかもしれません。

仕事に情熱を注ぎ、趣味を持って時間や暇を上手にこなすすれば、平均寿命までは「元氣まちがいなし」と思う今日この頃です。

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、新しい年を迎え、これまで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、「トキ」
(神戸どうぶつ王国にて)

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28日

○総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月28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