



Title	私の健康法
Author(s)	松本, 昌親
Citation	makoto. 2017, 178, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85640
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

千早赤阪村

村 長 松 本 昌 親



役場の新入職員との金剛登山研修

男の厄年42歳の頃。からだはいたって健康だと思っていたのに、人間ドックで糖尿病の疑いがあると指摘された。ホームドクターからは、「まずは運動が大切」と指導された。当時よく聞いていたラジオ『おはようパーソナリティ道上洋三』では、ホノルルマラソンの話題が沸騰しており、新しいもの好きな私は、「運動はこれしかない」と悪友をそそのかした。なんと20人もの挑戦者が現れ、大選手団を結成し、意気盛んにホノルルに乗り込んでマラソンに初挑戦した。しかし、残念な

がら15kmでリタイア。「次こそは」と挑戦した2年目。5時間ちょっとで完走。それから51歳で村議会議員になるまでの8年間、ホノルルマラソンに参加した。議員になってからは、12月議会があるためホノルルマラソンはあきらめ、『新高山のぼれ』を思い出し、台湾の新高山（戦前の日本で一番高い山）へ挑戦した。それからというもの、またまた悪友と「一番とつく山へ登ろう」と、ヨーロッパアルプスからキリマンジャロと、毎年登山遠征をした。

そして今は、日頃の鍛錬を兼ねて、我が村の金剛山に年間50～60回登っている。登山は下半身だけでなく上半身も使って全身運動になり、澄んだ空気をたっぷり吸ってリラックス効果もある。金剛登山を続けることにより、糖尿病とはお別れできた。

それからは、野菜を大量に食べて、一日一万歩、東京出張時は靖国参拝と皇居1周（1万歩プラス）を可能な限り続けている。たばこについてはモンブラン登山からやめ、お酒は少々にしている。「運動・野菜・適度なお酒」これが私の健康三大要素です。

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）

編 集 後 記

☆「MaKoto」第178号をお届けします。

今回の特集は、「ワクチンの最新の動向について」です。

原稿をご執筆いただきました国立医薬品食品衛生研究所 三瀬 勝利 元副所長並びに千早赤阪村 松本 昌親 村長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「ムスリカ」

（和泉市内にて）

撮影者 阪南出張所 西山 知子