



Title	私の健康法
Author(s)	森定, 一稔
Citation	makoto. 2017, 177, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85643
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



高槻市保健所所長
森 定 一 稔

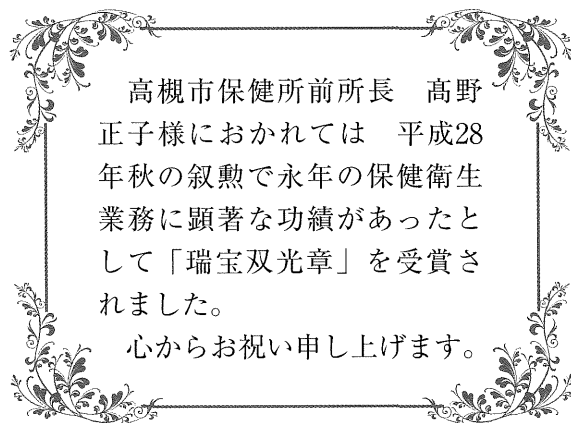
健康法といえば、多くの方がまず思い浮かべるのは運動と食事でしょう。私自身も立場上、運動と食事については気にかけるようにしています。

運動については特別なことはできていませんが、毎日の通勤で計4kmほど歩いてますし、会議等で市役所に出向くときも一人ならば保健所・市役所間の1.4kmの距離を歩いて移動するようにしており、日常生活の中で結構歩いているのではないかと思います。とはいえ、歩くだけだと強い力がかからず、下肢の筋力が低下しがちなので、最近は朝食の前に膝の屈伸運動をするように心掛けています。つい忘れてしまうことが多いのは我ながら困ったものですが、冬場の下肢の冷えが少しましになった気がしています。

食事については、野菜を多めに摂るようにしたり、糖質の過剰摂取を避けるとともに摂るのは後回しにしようとするといったことを心掛けてはいますが、おおらかなものです。塩分摂取についても摂り過ぎないようにとは思っていますが、血压は高くないので、そんなに厳格な制限はしていません。

私の運動と食事についての取組みは褒められたものではありませんが、もう何年も継続

できていて、少しは他人に自慢できそうな私の健康法は、毎朝体重計に乗ることです。朝起きてトイレに行った後、洗面場に置いてある体重計に乗っかり、その結果を表計算ソフトで記録するようにしています。大学を卒業したときの体重は65kgでしたが、今でも体重を65～67kgの間で維持することを心がけています。朝計った体重が65kgを下回れば普段より多めに食べ、67kgを上回れば逆に食事の量を抑え、おやつを控えるといった調整が自然に出来ており、だいたい目標体重を維持しており、健康管理に貢献してくれています。



高槻市保健所前所長 高野
正子様におかれては 平成28
年秋の叙勲で永年の保健衛生
業務に顕著な功績があったと
して「瑞宝双光章」を受賞さ
れました。

心からお祝い申し上げます。

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、「日の出」

串本にて（和歌山県）

撮影者 事務局 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