



Title	私の健康法
Author(s)	高山, 佳洋
Citation	makoto. 2015, 169, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85667
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



大阪府茨木保健所

所 長 高 山 佳 洋

新年あけましておめでとうございます。新興再興感染症対策がますます重要となり、貴協会のご支援ご協力に感謝するところ大です。今年もよろしくお願いします。

生活習慣病予防、健康づくりをライフワークにしてきましたが、あまり健康法といえるものを実践してきた訳ではなく、いつしかメタボ予備軍、アル中ハイマー、老人性痴呆公務員の仲間入りをしました。しかしながら、60歳を超え、知力体力の変化や衰えがはっきりと自覚されるようになり、あらためてようやく健康づくりに取り組んでいます。

これまでも少しは歩き、階段もできるだけ歩いて登り、毎週末に4km程度ジョギングは続けていましたが、昨年神戸でバレンタインランプランという10km走に参加し、長距離走イベントの楽しさにはまっています。一念発起して、地元三田で毎年末に開催され、いつかは参加したいとあこがれていたハーフマラソン完走を目指して、毎週10km以上をニコニコペースでジョギングしています。おそらくこの原稿が刊行される頃には完走しているはず。その悪乗りでの延長線上で、数

年以内にフルマラソン挑戦を考えています。但し、無理はせずストレッチ、水分、果物、牛乳をきちんととり、靴やサポーターもランニング用に奮発し、少しずつ距離を伸ばしながら、膝、腰を傷めないよう留意しています。

食べ物は、野菜と魚は好物で、納豆や、ヨーグルトも高頻度に摂っていますが、ご飯好きなため減塩は失格です。また、5年前から日記をつけ、漢字と人の名前を忘れると辞書や名簿ですぐに確認しています。さらに、長時間の通勤中に英語のニュースを聞き流していますが、宣伝で言うようにはヒアリング力はいくつも向上しません。たばこは元々すわないが、節酒は苦手で、エボラへのオンコール対応を契機に取り組みはじめました。

心の健康のための平常心の維持が一番の難物です。怒りやいら立ちの度に、宮澤賢治の雨ニモ負ケズを思い起こすことにしていますが、我執や煩悩は御し難いものがあり、サファイアモノニ、私ハナリタイと思うことしきりの毎日です。

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、「樹 氷」三峰山・八丁平にて（三重県、奈良県）

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

○平成26年度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

○子ども予防接種週間 3月1日～7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