



Title	私の健康法
Author(s)	柴田, 敏之
Citation	makoto. 2014, 165, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85679
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



大阪府藤井寺保健所

所 長 柴 田 敏 之

新年あけましておめでとうございます。

新春を迎え、一般財団法人大阪防疫協会の皆様には益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。旧年中は保健所業務に温かい御支援と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

1月は新年会などで飲酒の機会が増える方が多いと思います。お酒が大好きな私にとって、この時期に限らず飲酒をストレス解消のための健康法としています。好きな言葉は“酒は百薬の長”で、逆に“メタボ”とか“γ-GTP”を見たときは死んだふりをしています。

自分の健康を意識していることとして、まずは水泳。学生時代には水泳部に所属し、最近近所のプールで泳いでいます。時に海で行われるオープンウォーター（遠泳）大会に参加しており、昨年は沖縄の久米島という離島で5km泳いできました。こういったマニアックな大会は参加者も少ないので、スタートしてしばらくすると、まわりには誰もいなくなり一人になります。海水はとても透明度が高く背は届きませんが、遠浅の海には熱帯

魚のようなきれいな魚もたくさんいましたので、とても気持ちよく泳げました。

スポーツといえばもう一つ、最近自転車にはまっています。はやりのロードバイクというハンドルが曲がりくねっていて、やたらタイヤの細い自転車です。これで堺の自宅から奈良や和歌山、京都まで走りに行きます。車に積んで琵琶湖一周や淡路島一周もしました。自転車は自力でしかも手軽に高速に走らすことができ、ぐんぐん変わる景色を楽しむことができるので、おすすめです。

水泳も自転車も両方とも全身を使う有酸素運動で、ランニングに比べ関節や靭帯への負荷も少ないというメタボ体型にはとてもいい運動です。このように体を動かすことは好きなのですが、残念ながら体型には全くと言っていいほど反映されていません。そのあとの一杯が「一杯」だけでなく、「たくさん」なのがダメなんでしょうね。

編 集 後 記

☆「MaKoto」第165号をお届けします。

公務でお忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚くお礼申し上げます。

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く所存でございます。

「MaKoto」についても、新しくキャッチフレーズ「安全・安心・健康な街づくりに向けて」を作成しました。

また、前回第164号において訂正がありますのでお知らせします。

2頁「環境省ホームページのデータより作成」を「環境省ホームページより」に訂正をお願いします。

☆表紙の写真は、「神馬」（石切劔箭神社・東大阪市）

撮影者 事務局 島田 輝明

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25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(予定)

○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