



Title	私の健康法
Author(s)	今田, 光三
Citation	makoto. 2013, 163, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85685
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

生活衛生室長 今田光三

「私の健康法」の原稿依頼を受けた時に、ふと私も還暦を迎える年になり、もう60年間も生きてきたのかと感じています。

さて、ここで、私なりに健康法について書いてみたいと思います。

若い時からスポーツに爽快感を感じ、空手を始めとする、いろいろな体力の限界をためすことにもチャレンジし、健康には人一倍自身がありました。

しかしながら、今は体力にあわせて、山登りに取り組んでいます。50歳半ばを過ぎると、体のどこかここに支障がでてくるもので、最近ふとしたことから、足のひざを痛め、毎週行っていた山登りも中断しています。

最悪、手術も想定していましたが、本来体が持っている自然の回復力によって直すのが基本と思い、整体や鍼を中心としたリハビリに取り組みサッカーの長友選手ではないけれども、今ではかなり回復してきており、今週末には100万本の山ツツジで有名な大和葛城山への登山も計画しています。

山登りは、年間を通して季節の移り変わりを感じることができ、自然と触れ合うことにより心も癒され、体のみならず精神的な健康

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。

- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
(6月26日国際麻薬乱用撲滅デー)
6月20日～7月19日
- 覚せい剤等薬物乱用防止広報強化月間
7月1日～7月31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間
(献血の推進) 7月1日～7月31日
- 夏期食品一斉取締月間
7月1日～7月31日
- セアカゴケグモ等対策月間
7月20日～8月31日
- 肝臓週間
7月22日～7月28日
- 大阪府食育推進強化月間
8月1日～8月31日
- 健康増進普及月間
9月1日～9月30日
- がん征圧月間
9月1日～9月30日
- 救急医療週間
9月8日～9月14日
- 自殺予防週間
9月10日～9月16日
- 結核予防週間
9月24日～9月30日

も得られることが一番の魅力です。

また、ヨガも週1回ですが丸6年続けており、楽しく通っています。

で何が変わったかというところ、約90分のヨガですが、柔軟体操から始まり、呼吸法や瞑想などの一連の流れを終えると、そのあとスッキリ感があり、心地よい疲労感と合わせて心の落ち着きが体感でき精神安定にはもってこいと思います。

特に瞑想は外の刺激を遮断し、自分自身の内面に向かうことができ、脳がリラックスできます。

私の健康法は山登りとヨガで、心と体をリセットし、リフレッシュしています。

これからも、無理せずに、楽しみながら、気持ちよく続けていきたいと思っています。

創立66周年記念永年勤続者表彰

当協会創立66周年に当たり、去る5月15日、永年勤務に精励された下記職員が理事長より表彰されました。



成 隆光



仲谷 啓三



下出 英明

勤続30年表彰 成 隆光 (技術開発室)
勤続25年表彰 仲谷啓三 (中央出張所)
勤続20年表彰 下出英明 (阪南出張所)
勤続15年表彰 川崎芳明 (阪南出張所)

編集後記

☆「MaKoto」第163号をお届けします。

今回の特集は、「チリダニ類の生態疫学的特徴」です。

原稿をご執筆いただきました元中部大学応用生物学部の須藤千春教授並びに大阪府藤井寺保健所今田生活衛生室長の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は「はす」(日本万国博覧会記念公園日本庭園にて・吹田市)

撮影者 事務局 神戸 正雄