



Title	私の健康法
Author(s)	谷掛, 千里
Citation	makoto. 2010, 152, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85718
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

大阪府和泉保健所所長 谷 掛 千 里

秋となり過ごしやすい時期となりましたが、皆さまにおかれましては夏の猛暑の疲れがようやく取れてきた頃ではないでしょうか。

本年4月の人事異動で、昨年まで3年間徒歩圏内で通勤していた職場から、自宅から職場まで約1時間半の通勤の職場となりました。府の職員は1時間半の通勤は当たり前となっているようですが、私の中では、毎日の生活リズムがまだつかめないため、「今の健康法は？」と聞かれると、休みの日にはとりあえず睡眠不足の解消のため、休日に朝寝坊や昼寝をすることぐらいというような不健康な生活を送っています。

子どもの頃から運動が苦手だったこともあって、運動系のクラブに入ることもなく学生時代を過ごしてきました。この影響からか子どもまで運動が苦手で、自宅でひきこもりの

ような生活を好んでいます。子どもって親の影響が大きいのだなあと感じています。

通勤では、電車の乗り降りぐらいが徒歩時間となったため、片道20分近く歩いていた昨年までと比較すると1日の歩数がかなり減少してしまいました。このため何か継続して運動などをしなければという思いはありますが、なかなか実行できない状況が続いています。単に意思が弱いだけなのかもしれませんが。

メタボ対策では、ウォーキングが運動の中では、もっとも手軽であるということを言われているので、休日のうち1日ぐらいは歩く日を作ろうと思っています。

手始めに、週末の土曜日は子どもの習い事があるので、その送り迎えなどの時に歩くようにすることで、1日1万歩を超えて歩くことを心がけるように夏から始めました。1週間に1日の運動で、簡単に今の体重が減少するとは思えませんが、継続する中で、体重が適正体重に近づいていけたらと思います。

運動は三日坊主になりがちな私がどこまで続けることができるのか不安がいっぱいですが、少しでも健康な生活に近づけていければと思います。

編 集 後 記

☆「*Makoto*」第152号をお届けします。

今回の特集論文のテーマは「麻しん」です。府立公衆衛生研究所ウイルス課の宮川先生、ご多忙中のところご執筆いただき、誠にありがとうございました。

☆表紙の写真は「桔梗」（花園ラグビー場にて）

撮影者 中央出張所 大荒 美智栄

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。

- 臓器移植普及推進月間 10月1日～31日
- 骨髄バンク推進月間 10月1日～31日
- がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間 10月1日～31日
- 麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間 10月1日～11月30日
- 目の愛護週間 10月10日～16日
- 薬と健康の週間 10月17日～23日
- 大阪府精神保健福祉月間 11月1日～30日
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間 11月1日～30日
- ふぐ販売営業一斉監視期間 11月2日～2月26日
- 医療安全推進週間 11月21日～27日
- エイズ予防週間 11月28日～12月4日
- 大阪府献血推進月間 12月1日～31日
- 年末食品一斉取締月間 12月1日～31日