



Title	私の健康法
Author(s)	森脇, 俊
Citation	makoto. 2009, 147, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85733
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

大阪府守口保健所

参 事 森 脇 俊

「パパってメタボやん」最近特に生意気になってきた愚息が、よく口にする言葉である。

以前、日曜日にメタボに関する講演を某市に頼まれたが、一人で家に置いておけないので、会場に連れて行って「お父さんのお仕事拝見」よろしく隅に座らせて聞かせたことがあった。その時は、父が大勢の前で颯爽と(?)しゃべっていることにいたく感動したらしく、しばらくは父株がバブルを起こしていたが、ようやく父の口先と実際の体型の矛盾に気づいたようで、現在の日本経済と同様、評価は底辺を迷走するようになった。

「パパがアウトなのは、腹回りだけで、あとはセーフだからメタボと違うぞ」と強がりを一応言ってみても、家族全員から鼻で笑われ、冷たい目で見られるだけである。

その現状を打破するために何をするか、ということになると、結局、月並みな話、「歩く」ことと「エレベーターを使わない」しかしていない。

だが、今までジョギングやフィットネスクラブ通いなど、いろいろな事を試してきたも

のの、小生のような意思の弱い人間にとって継続できる運動とは、負荷が少なく、気が向いた時にできるものとなるのは、とっくに自覚している。

とはいえ、実際に「歩く」ことを継続してみると、意外に効果は大きい。まずよく眠れる。そして、血の巡りも良くなるのか、肩こりも少なくなる。そして、ご飯がおいしくなる！ただ、この効果は、ヤブヘビである。

冬の間は寒いので中止していたが、気候が良くなってきたので夜の歩きを先日再開した。

(その途端、新型インフルエンザが出現したので、ちょっとお休み中)

なかなか体重計に反映しないのは残念だが、まずは5キロ減！を目指してがんばろうと思う。

「千里の道も一歩から」であり、「5キロの道(?)も一歩から」なのだから。

創立62周年記念永年勤続者表彰

当協会創立62周年に当たり、去る5月15日、永年勤務に精励された次の3氏が理事長より表彰されました。



森田 恵美子

20年 森田 恵美子
(防疫資材部)
15年 新立 憲司
(防疫資材部)
10年 石田 臣彦
(阪南出張所)

編集後記

☆新型インフルエンザの騒ぎは収まったのでしょうか。まだまだ油断大敵です。

☆表紙の写真は、神戸フルーツフラワーパークで撮影した「ひまわり」

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。

- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
6月20日～7月19日
- 薬物乱用防止広報強化月間
7月1日～31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間
(献血の推進) 7月1日～31日
- 夏期食品一斉取締り月間
7月1日～31日
- 救急医療週間
9月6日～12日
- 自殺予防週間
9月10日～16日
- 結核予防週間
9月24日～30日