



Title	私の健康法
Author(s)	前野, 敏也
Citation	makoto. 2008, 142, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85748
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

堺市堺保健センター

所長 前野敏也

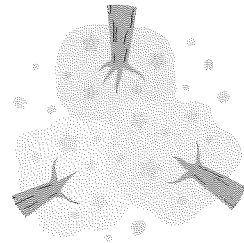
私の健康法はジョギングである。おかげで大学卒業以来ウエストは変わらず、BMIも22を維持している。しかし、私は元来テニス、野球、バドミントン、卓球など道具を使うスポーツが好きで、ただ走るだけというのは好きではない。ではなぜ私は走るのか。

走り始めたきっかけは、スキーをする為の体力づくりである。某国立病院のレジデント時代に新潟大学の先生にスキーを教わった。雪国育ちの彼は「スキーは転んで覚えるもの」とスパルタ教育で、2年間でウェアが擦り切れるほど鍛えてくれた。しかし、彼とスキーに行くと筋肉痛で大変であった。そこで、私は筋肉痛を起こさない為に走り始めた。その後もスキー仲間にも恵まれ、リフトの営業開始からナイター終了まで滑るような「貧乏スキー」（先の雪国育ちの彼の言）を毎年くり返していた。はじめの頃はスキーシーズンが近づく秋口からシーズン終了の間だけ走っていた。

いつでも走るようになったのは、これもレジデント時代に始めたテニスの為である。初めはお遊びで始めたが、そのうち本格的にスクールに行く者が出てきて、私も通い始めることにした。レッスンは少人数でかなりハードであった。ここで息が切れないようにする為に、私はいつでも走るようになった。

その後スキーは2人目の子どもができてからしばらく休んだが、今は家族スキーをゆったり楽しんでいる。テニスは毎週末に楽しみ、毎年1回「テニス合宿」と称して、昔のレジデント仲間と2日間テニスに没頭する。

かくして私は、春先には夏のテニス合宿を思いながら、秋口からはスキーシーズンを待ちわびながら、楽しい気分で走り続けているのである。



府政だより

大阪府健康福祉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。

- 看護の日記念行事 5月9日・10日
- 肝臓週間 期間 5月19日～25日
- 禁煙週間（5月31日 世界禁煙デー）
期間 5月31日～6月6日
- ゴキブリ駆除強調月間 期間 6月中
- 歯の衛生週間 期間 6月4日～10日
- ハンセン病を正しく理解する週間
期間 6月22日～6月28日
- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
期間 6月20日～7月19日

編 集 後 記

XX

☆地球温暖化にもかかわらず雪の多い厳冬となりましたが、ようやく桜の季節がやってきました。

☆上澤先生、前野先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は須磨離宮公園のバラです。

撮影は、防疫資材部 森田恵美子