



Title	私の健康法
Author(s)	熊澤, 安正
Citation	makoto. 2007, 140, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85754
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

財団法人大阪防疫協会

監事 熊澤安正

私の健康法には、肉体面と精神面があります。肉体面では、

- ①一日一回約1時間(約4km)散歩します(雨天の日は中止)。若い時には同じ距離を走っていました。その散歩中に、新聞記事のこととか、孫のこと等、色々と考えます、これが、歩行と共に脳の活性化になると思っています。
- ②毎日風呂に入った時、石鹸を付けた手拭で、足の裏とか、首筋とか血管の通っている所をごしごし磨きます。乾布摩擦でなく、湿布摩擦です。これをする、血行が良くなって、風邪を引きません。
- ③毎日、就寝前に、日記を付けています。物を書くということは、脳の働きが活性化されて、老化防止に役立つのです。

以上が、私の肉体面の健康法です。

次に精神面ですが、私は毎朝、仏様の前で約5分間、般若心経を誦読します。これは、

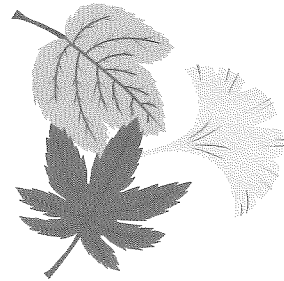
府政だより

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。

- | | |
|------------------|----------------|
| ○臓器移植普及推進月間 | 期間10月中 |
| ○骨髓バンク推進月間 | 期間10月中 |
| ○麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間 | 期間10月1日～11月30日 |
| ○目の愛護週間 | 期間10月10日～16日 |
| ○薬と健康の週間 | 期間10月17日～23日 |
| ○エイズ予防週間 | 期間11月28日～12月4日 |
| ○大阪府献血推進月間 | 期間12月中 |
| ○年末食品一斉取締月間 | 期間12月中 |

過分の欲を出さない様にする為です。人間は欲を出すと碌な事は起こりません。一般的に言って、現代人は欲が多く、特にお金を求める人が多いようです。欲を求め過ぎると、どうしても体を疲れさせ、体に良くはありません。それから日常生活において、物を大切にすることを忘れてはいけません。物を大切にすることは環境保護にも繋がりますが、廻り廻って、自分の体を大切にすることなのです。この事は、仏様を信じない人には、分かり難いことかも知れませんが、是非とも理解して欲しいのです。

以上、私は、肉体面と精神面より健康に心掛けています。どちらが欠けても、本当の健康とは言えません。



編集後記

☆地球温暖化の影響か、74年ぶりに最高気温の記録が更新されるなど猛暑の夏もようやく過ぎましたが、まだまだ残暑厳しい日が続いています。

☆奥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。

☆表紙の写真は枚方市役所前の菊です。

撮影は、防疫資材部 喜田幹男