

Title	私の健康法
Author(s)	信田, 真里
Citation	makoto. 2007, 138, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85760">https://doi.org/10.18910/85760</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 私 の 健 康 法

東大阪市東保健センター

所 長 信 田 真 里

「子どもは未来からの使者」という言葉が大好きで、小児科を選びました。大学病院小児科、市民病院小児科を経て、保健所に来て、幸い大病もせず、産科以外の入院もなく、22年になります。今までは、親からももらった身体と周囲の温かい応援のお蔭で、多少の無理も、不摂生も、乗り越える事が出来たと思います。いろいろと彼方此方に不義理をしながら、これからだ、今からだ、とにかく前向きに考えることで過ごしてきました。

身体を鍛えた事は皆目ありません。ここ数年家事の量が減るとともに体重が右肩上り、高齢者は小太り位が丁度良い、脂肪細胞の中に女性ホルモンもある、と慰めています。

最近勤務医の大ベテランの先生が卒後65年現役の産業医、同級生の中で残っているのは1割位だと話しておられます。そして元気の秘訣は、とお伺いすると、「歩く事かな、歩く事が苦にならない」と話しておられます。大ベテランの先生は電車の中でも立ったまま

ですし、おしゃべりも実に達者です。よく歩く事と、よく話してストレスを発散する事が非常に大切みたいです。これからは、是非見習っていききたいと思います。

仕事を続けた事で、色々和我慢を強いた事もあった子供達が周囲の皆さんに支えられてそれぞれが社会人、大学生、高校生と育っている事は本当に有難く思っています。これからはまだ山あり、谷ありかも知れませんが、残りの人生をどうしたら、恩返しができるのか、自分が花を咲かせるのではなく、後輩のために種子を植えて一生を終えるような事が出来ないか、と悩みながら、よく歩く事とよく話す事で、健康長寿を目指したいと思っています。



## 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11日・12日
- 肝臓週間 期間5月22日～28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24日～6月30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

- ☆地球温暖化の影響か、この冬は記録的な暖冬になり、桜の開花も早くなりそうです。当協会は本年5月で創立60周年を迎えます。今後ともご支援の程よろしくお願い致します。
- ☆久留飛先生、信田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。
- ☆表紙の写真は京都乙訓寺のぼたんです。撮影は防疫資材部 森田恵美子