The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	脇田, 洋輔
Citation	makoto. 2006, 136, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85766
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

大阪府藤井寺保健所
参　事　　脇　田　洋　輔

大阪防疫協会のことや機関紙“Makoto”のことは知っていました。そして諸先輩方が書かれた「私の健康法」を読んでもいました。しかし、私に原稿依頼がくるとは全く考えもしませんでした。それは学生時代も含め今も尚、最も健康とは縁遠い生活を送っていると自負（？）していたからです。就寝時間は深夜。運動は通勤以外なし。体重は生まれてから常に右肩上がり。健診を受ければ、コレステロール、尿酸が…。書き出せばきりがないほど不健康。う～ん困った、何を書けばよいのだろう。

そこで、健康と結び付くかどうか解らないが、日ごろから注意していることを書くことにしました。それは、色々な物事に対して「あれは何？」「どうして？」といつも疑問を感じ、自分勝手にいろいろ考えたり、調べたりすることです。世の中は知らないことや不思議なことだらけですので退屈しませんし、勉強になることも沢山あります。最近は料理やお酒（特にワインですが）をはじめとした“食”の分野に向けられていますが、ジャンルは問いません。くだらない変なことを考えていることも良くあります。

かなり強引に、綺麗に表現するなら“いつも好奇心を持ち続けること”です。巷では、“脳の活性化”や“脳のトレーニング”などと言った書物やゲームなどがとても売れているようです。私の場合はくだらない事を色々考えるだけですので、道具も要らず安上がりですし、肩も凝りません。好奇心を持ちつづけるということは、少なからず脳に良い効果を与えていると信じております。そして何より気分転換には最適です。

身体的な問題については棚上げにして、好奇心を持って料理やお酒を食べたり飲んだり…。これでいいのか？私の健康法。

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
○骨髄バンク推進月間　　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

編　集　後　記

☆猛暑の夏もようやく過ぎ、朝晩には秋の気配を感じるようになってきました。
☆小林先生、脇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。
☆表紙の写真は岩湧山頂の赤とんぼです。
撮影は中央出張所　所長　仲谷啓三。