



Title	私の健康法
Author(s)	森定, 一稔
Citation	makoto. 2006, 134, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85772
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

大阪府豊中保健所

参 事 森 定 一 稔

昨年12月22日の朝、健康危機管理・総合調整担当会議に出席するために大阪府庁へ向かう途中、地下鉄の東梅田駅に着くと雪による停電のため谷町線がストップしているというアナウンスがされていた。御堂筋線の本町経由で中央線を使って府庁へ向かうことにしたのだが、本町に到着すると今度は中央線がストップしたとのアナウンス。仕方なく、本町から府庁まで雪の中を約30分歩いて、目的地に辿り着いた。

振り返ってみると、毎日毎日よく歩いてきたと思う。小学校は家から750mほどあり、小学校に入りたての頃は、小さな身にとっては重過ぎるランドセルを背負って片道15分ほどかけて通っていた。その後も中学・高校・大学と通学では毎日結構な距離を歩く生活が続けることになった。このような学生生活をしてきたものだから、今でも歩くことはあま

—府政だより—

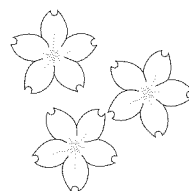
大阪府健康福祉部では保健衛生関連で次の主な行事が行われる予定です。

- 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25日～7月1日
- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
期間 6月20日～7月19日

り苦にならない。ちょっとした距離なら電車やバスを使わずに歩いている。特段意識して健康法を実践しているわけではないが、結果としては、小学校の頃からの歩く習慣が私なりの健康法になってきた。

さて、2年ほど前から私の健康法に新たなメニューが加わった。息子と遊ぶことである。今4歳の息子は遊び盛り。休日ともなると、飛行機を見るために空港(私の家からは大人の足で10分強の距離)へ連れて行ったり、近くの川原で虫捕りをしたり、公園でサッカーをしたりという具合に相手をさせられるのだが、これが結構良い運動になっている。

息子もあと数年で、父親と遊ぶよりは同年代の子供たちと遊ぶようになるだろう。新しい健康法はあまり長く続きそうに無い。息子に遊んでとせがまれなくなったときは、元のように歩くことだけが私の健康法になるのだろうか。その時に備え、新しい健康法を模索中の今日この頃である。



編集後記

☆この冬は暖冬予想が外れ、厳しい寒波により各地で豪雪による被害が続出しました。被害者の方には心よりお見舞い申し上げます。

☆左近先生、森定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。

☆表紙の写真は鶴見緑地の小手鞠です。

撮影は、事務局 経理主任 島田輝明