



Title	私の健康法
Author(s)	野村, 悦子
Citation	makoto. 2005, 130, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85785
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

大阪府八尾保健所

参 事 野 村 悦 子

健康法として特に意識してやっていることはない。強いて言えば山を歩く事であろうか。大学に入学後、機会がある毎に山に行っていた。組織に属するのは苦手なため多くの場合は、単独行であった。現在も冬は、近場の山。夏は遠くの山へ足をのびしている。

先日、＜泊瀬の 弓月が下に 隠したる妻あかねさし 照れる月夜に 人見てむかも（柿本人麻呂）＞と万葉集に歌われている巻向山の最高峰である弓月岳を目指した。観光地図を手に、長谷寺駅で降り、小雪の舞う中を歩いて行った。たかが標高567mの山と甘くみて歩きだしたのだが、急登が続き何度も偽ピークにだまされ、いや励まされながら息絶え絶えに頂上に到着した。木立に囲まれた見通しのきかない小さな広場で、ぶら下がっている

巻向山頂の札がかろうじてここが目指した処であることを主張していた。人麻呂のロマンのまったく感じられないピークであった。しかし、途中の尾根からは、眼下に藤原京跡、遠くに雪に覆われた大峰の山々が望めた。目を大阪の方に転ずると二上山越しに明石大橋がかすんで見えた。遣隋使も二上山越しに初瀬の山々を認めやっと帰国できた喜びに涙したのであろうか。三輪山へ縦走予定であったが逆方向に降り、2時間自動車道を歩くというおまけつきであった。

最後に世界の山について、偏見に満ちた感想を一言。カムチャッカの山には冷戦が残り、韓国の山には気概が満ち、中国の山では石段が頂上に続き、ネパール・チベットの山には生活があり、アフリカの山には殖民地支配が残っていた。まだまだあちこち行きたい山々がある。行けるようにするためには健康が基本である。山への思いが私の健康法の源であらうか。

— 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 5月12日
- 肝臓週間 期間 5月16日～22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
- ゴキブリ駆除強調週間 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19日～25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

☆阪神大震災から丸10年が経ちました。

昨年も新潟や豊岡などで天災が相次いでいますが、備えが疎かになってきていないでしょうか。

☆弓指先生、野村先生にはお忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は奈良公園浮御堂の桜です。