

Title	私の健康法
Author(s)	高林, 弘の
Citation	makoto. 2005, 129, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85788
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 所長高 林 弘 の

病院で働いていた頃に、コントロールの悪 い糖尿病患者さんの予後が不良であるのを目 の当たりにしておりました(糖尿病性網膜症 で失明、糖尿病性腎症による腎不全で透析、 その上湯たんぽによる熱傷が治らず、足首以 下を切断したものの血流が悪いためにもっと 上位で切断することになった患者さん等)。 肥満は健康の敵であるとその頃に強く植え付 けられたようで、結構、体重には気を使って います。ただ、気をつけていても日々の生活 の中では、外食が多く偏りがちになるので、 毎朝、野菜ジュースと牛乳は必ず取るように しています。食事はよく患者さんに指導して いたように、和食中心、野菜を多く、あぶら ものは1日1回まで、パンよりお米、毎食茶 碗1膳、お肉は赤身、間食は避けて、夕食が 遅くなれば野菜中心にする等々です。長年の 訓練の賜物か、悲しい職業病か、無意識にカ ロリー計算してしまいます。時々、自分でも おいしいから食べているのか、長年にわたり 自分を洗脳しておいしいと思い込んで食べて いるのか分からなくなります。運動に関して は軽い運動を長時間行うことがカロリーを消

- 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。

- ○はたちの献血キャンペーン
 - 期間1月1日~2月28日
- ○2005年総合ねずみ駆除運動

期間1月15日~2月28日

○フロの日

2月6日

費しやすいとのことでよく歩くことを心がけていましたが、近年、中年になり肥満対策だけではなく、寝たきりの予防、介護予防も心がけないといけないと思いたち、やっぱり筋肉トレーニングよねといいつつ、ごろ寝しながら、腹筋と背筋体操、腕立て伏せに励んでいます(毎日家でできることがいいかなと、かつ運動のやりすぎは却って健康を損ないなと、かつ運動のやりすぎは却って健康を損ないますというのが言い訳ですが、本当は無精者なのでジムやプールに通うのが面倒です)。科学的根拠にもとづき、簡単にできてほどほど、無理をしない、いわばらくらく健康法(?)というのが私の健康法のようです。

謹賀新年

理事、監事、職員

一同



編集後記

☆あけましておめでとうございます。

おかげさまを持ちまして **MaKoto** は満32 年を迎えました。今後ともよろしくご支 援をお願いいたします。

- ☆お忙しいところ、貴重な時間を割いて原 稿を賜りまして有り難うございました。
- ☆表紙の写真は京都府立植物園で撮った 常鶲(ジョウビタキ)です。

撮影は名誉理事長 辻野守典。