



Title	私の健康法
Author(s)	一居, 誠
Citation	makoto. 2004, 126, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85797
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

大阪府吹田保健所

所 長 一 居 誠

子供の頃から幾つもの入院を要する病気を経験しているのに、健康には人一倍敏感なはずであるが、あまり食事や運動に気を付けることは無かった。体に気を使って長生きしようと思っても、交通事故にいつ遭遇するとは限らないし、「足腰を鍛え鍛えてガンで死に」というものもある。要は、快食、快便、快眠であれば良いと思ってこれまで気楽に生きてきた。とは言うものの、医師という立場上、患者さんには「たばこは止めましょう」、「お酒はほどほどに」とか、「運動、栄養、休養に気を配って」などと話していた。

ところが、15年前転居した折に、すぐ近くにフィットネスクラブがあり、連合がスイミングスクールに通って、ほとんど泳げない状態にあったものがたちまちクロールはもちろんバタフライまで泳げるようになった。こ

れを見て、一家の長として活券に関わると思いい、スクールに入って4泳法をマスターするべく通いだした。以来13年、すっかりスイミングの楽しさにのめり込み、毎週1、2回は温水プールで泳いでいる。我流の平泳ぎで50mやっとだったものが、今ではクロールで1~2 kmは難無く泳いでいる。おかげで、少なくとも風邪を引くことが激減した。また、体型、体重は20年前とほぼ同じ状態を維持出来ているので、衣装代が安くつくというおまけもある。最近では、生活習慣病で悩んでいる人があれば、是非スイミングをやりなさいと奨めている。

近年は「ヘルス」に代わって、生活の質をも含めたより広い意味を持つ「ウェルネス」という言葉が喧伝されている。単なる健康づくりだけでは立ち行かなくなったということか。いずれにしても、各人に合った運動を見つけ、それを楽しみながら気長に続け、健康寿命を延ばすことではないかと思う。

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17日~23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
- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
期間 6月20日~7月19日
- ハンセン病を正しく理解する週間
期間 6月20日~26日

編 集 後 記

- ☆☆東南アジアを始め国内での鳥インフルエンザ発生で食の安全と人への感染が心配されます。早急なる感染原因の究明と対策が待たれます。
- ☆☆須藤先生、一居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。
- ☆☆表紙の写真は京都府立植物園の山シャクヤクです。