



Title	私の健康法
Author(s)	松下, 彰宏
Citation	makoto. 2004, 125, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85800
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



東大阪市保健所

所 長 松 下 彰 宏

「数値に一喜一憂するのではなく、運動・栄養・休養・節酒・禁煙など生活習慣の見直しをきっかけに、日々自分がイキイキしていることが健康ではないかと思うんですよ。」と人前では話をするのですが、いざ自分の健康法と言われてもタバコを吸わないことを除いてはあまり胸を張れるようなものはありません。運動は好きですが定期的にはできていませんし、アルコールも食べることも好きでつい食べ過ぎることもあり、体重は見た目以上です。ストレスをためないように心がけていることとしては仕事やお誘いを貴重な経験ととらえ、自分も前向きに楽しむようにすることかなと思っています。

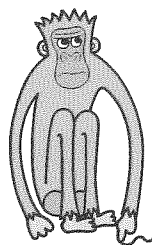
さて、この一年で日常が少しイキイキするようになるとはじめてのは自宅のわずかなスペースでの家庭菜園です。ガレキや石を取り除き、土や肥料を入れて夏のトマト、ピーマン、ナスから始まり、ブロッコリー、チンゲン菜、春菊、キャベツなど2株ずつ植えています。幼稚園児の子供らと一緒に成長を確認し、水やりや間引きをしたり、青虫にびっくりしたりして最後は収穫が食卓を飾

ることになっています。当初は子供が興味を持てばと始めたのですが、子供は咲いているきれいな花を集める方がいいようで、軽い運動として屋外に出るきっかけにもなり、私が一番楽しんでます。失敗もありますが手間をかけた分だけ比較的短期に成果が出るのでよいのかもしれません。

いつか実現したい目標を、「すぐに帰って来い」と言われても無理な場所にゆっくり出かけて、おいしいものを食べ、きれいな景色を見、適度な運動をすることにして、そのための情報収集や、健康的な日常生活を心がけています。作物も子供も仕事も育てながら自分育てもと、手間をかけてやるべきことが多く、目標の実現はしばらく無理かなと思っています。

謹 賀 新 年

理 事、監 事、職 員
一 同



— 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

○2004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

編 集 後 記

☆明けましておめでとうございます。

おかげさまで持ちまして *MaKoto* は満31年を迎えました。今後ともよろしくご支援をお願い申し上げます。

☆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、琵琶湖畔の小白鳥です。