The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	井戸, 正利
Citation	makoto. 2003, 124, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85803
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

大阪府松原府民健康プラザ
所長　井　戸　正　利

特に健康のためというわけではなく、むしろビールをよりおいしく飲むために、約15年間、ほぼ週２～３回のペースで、ほとんど休むことなくフィットネスクラブに通っている。最近は施設間の競争が激しく、盆も正月も休みなしで営業してくれるので、ここ数年は元旦から行っている。また、午前７時から営業しているので、朝早い時間に30分ほど泳いだりもしている。昔はマシントレーニングやプールが主だったが、約５年前に今のクラブに変わってからはスタジオプログラムが主になってきた。

40過ぎたおっさんが、恥ずかしげもなくエアロを踊っているわけで、中でもお気に入りはニュージーランドからやってきた「ＢＯＤＹＳＴＥＰ®」なるプログラムである。曲にあわせてステップ台の上でジャンプしたりするので一見ハードそうであるが、実はシンプルな動きが多くてだれにでも楽しめる。元々運動音痴なうえに、年を取ってきて運動の組み立て能力が低下しているので、通常のフロアのエアロでは、少し複雑になると行く方向を間違えて大迷惑になったりするが、ステップ系エアロではそういう心配が少ない。一曲５分くらいのメニューとなっており、少々動きが激しくても、燃料切れや酸素切れで途中でへたり込むようなこともない。また、膝への負担が多そうであるが、筋肉を意識して着地に気をつければ、フロアも適度に柔らかいのでトラブルは少なく、むしろ大腿四頭筋や腹筋などが鍛えられて、整形外科的な障害の予防になるのではないかと思っている。

今のクラブを宣伝するわけではないが、大阪府職員は法人会員で月6,500円、子連れで時々行く弁天町のプールでも使える。私のように定期的に行けば極めて割安である（忙しい人にはこれは非常に難しい！）。現任研修をしている健康科学センターにも立派な施設があり、少しばかり申し訳ないと思いながらも、今のクラブに足繁く通っている。

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。

○臓器移植普及推進月間　期間10月中
○骨髄移植推進月間　期間10月中
○覚せい剤等薬物乱用撲滅運動期間　期間10月１日～11月30日
○目の愛護週間　期間10月10日～16日
○薬と健康の週間　期間10月17日～23日
○こころの健康づくりフェスティバル2002　11月27日
○エイズ予防週間　期間11月28日～12月４日
○大阪府献血推進月間　期間12月中
○年末食品一斉取締月間　期間12月中

編集後記

☆'93年以来の冷夏の為、農作物にも被害が出ていますが、９月に入っても残暑は厳しく夏が遅れてやって来たようなこの頃です。
☆杉本先生、井戸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、高野山のモミジです。
撮影は、阪南出張所部長補佐　相良武彦。