



Title	私の健康法
Author(s)	佐藤, 滋
Citation	makoto. 2003, 121, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85812
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



大阪府門真府民健康プラザ

所 長 佐 藤 滋

これまで、特に「自分の健康法」というのはあまり考えたことがない。私には、飲酒・喫煙の習慣はない。これといった運動の習慣もない。しかし、自動車も自転車も乗らない（乗れない）ので、移動は公共の交通機関か歩くのみである。万歩計を付けていて、一日一万歩は歩く。二万歩以上になったときは、何となく嬉しくなってくる。

ストレスのかかりやすい世の中になってきているのか、一昔前に比べて“こころの健康”を強調する人も多くなってきた。うつ状態になれば別だが、その前段階までは気分転換によって、深みにはまらないですむこともあると思われる。

私の一番の気分転換は、音楽を大音量で聴くことである。しかし、これは家族からすぐブーイングがでて、仕方なくヘッドフォンで聴かざるをえなくなる。休日に家族が出かけて、一人家に残る時のみ、部屋の空間を音楽で満たすことが可能となる。どの作曲家を聴きたくなるかで、自分の精神状態がある程度推し量れる。19世紀後半のロマン派以降の作曲家を聴きたいと思う時は、精神衛生の悪い場合が多く、公私ともに無理をしない

ことにしている。

もう一つの気分転換は、友人と焼き肉を食べることである。年に数度のことであるが、その時は、議論めいたことや、他愛のないことや、種々の蘊蓄の披露など、大いに喋り合う。性格などの個人差もあるが、喋ることを通してのコミュニケーションは、“こころの病”への有効な予防策と思われる。どんな状況の時でも、親しい友人と話をすることは自分の状況判断、認知機能のゆがみを是正するのに大変役に立つ。

実は、上記二つの気分転換よりも、ややいい加減な自分の性格が、ストレス過剰状態への予防の最大の寄与因子かもしれない。職場では迷惑をかけているかもしれないが、同僚の皆さん許して下さい。

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

○2003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30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、琵琶湖畔のゆりかもめです。