

Title	私の健康法
Author(s)	佐藤, 拓代
Citation	makoto. 2002, 118, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85821
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

私 4章 康 法 \bigcirc

大阪府富田林府民健康プラザ 所長 佐藤拓代

私には、これという健康法は特にない。何 人かの方がやはり同じようなことを書かれて いるのを眼にしたが、私のは正真正銘本当に 運動オンチで、体を動かすことと言ったらこ の大根足で大地を踏みしめて歩くことしかな い。幸い(?)私生活が火の車状態のため、 家の中を駆け回り、頭の中では「あれもこれ も | と同時進行で動かざるを得ない。朝出勤 で家を出るまでに3000歩弱歩き、通勤で2駅 乗り換えているがぎりぎりに出ているので階 段を駆け上がり(河内長野では乗り換え時間 が3分、電車が遅れでもしたら全力疾走であ る)、事務所にあっては極力椅子からの立ち 座りを多くし、職員がいやがるのにおかまい なくウロウロとあれを探しこれを捜しては動

- 府 政 だ よ りー

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22日~28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

- ○ゴキブリ駆除強化月間 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23日~29日

き回り、めでたく家にたどり着くとだいたい が10000歩近くとなっている状況である。ひ ょっとしてこれが唯一の健康法になっている のかもしれず、健診データではコレステロー ルが190付近、HDLが80付近と、あとは多 発目ポリープなど不都合がたくさんある中で 私の誇れるものとなっている。

どうせ人間が1日に3食しか食べられない のならおいしいものを、それが無理なら妥協 できる範囲のものを食べたいと昔から考えて きた。品数が多いものをついばむのが好きで、 結果的にバランスのよい食事をとっているこ とになる。しかし如何せん太りやすい体質で、 私の家系には子どもも含めてガリガリはいな い。幸い高校の頃と今とで体重がそう変わら ず (BMI 22.9)、今でこそ周りの同年輩は中 年太りが多くこの体型でも目立たなくなった が、高卒後20年ぶりに出会った淡い思いを抱 いていた同級生に、「昔は太っていたもんな あ | と言われたのはショックであった。そう か!もてるにはダイエットに励まなければな らなかったのかと気がついたが後の祭りであ った。

☆桜の季節になりました。当協会は本年5月 で創立55周年を迎えます。今後ともご支援 の程よろしくお願い致します。

☆笹川先生、佐藤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、京都府立植物園のネコヤナ ギです。