



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 の 健 康 法

大阪府富田林府民健康プラザ
所長 佐藤拓代

私は、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目にしたが、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(?)私生活が次の車状態のため、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搜しては動

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ません、健診データではコレステロールが190付近、HDLが80付近と、あとは多発胃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质で、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つたが、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」と言わさ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つたのかと気がついたが後の祭りであった。

府政だより

大阪府健康福祉部では保健衛生関連で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

編集後記

☆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。

☆笛川先生、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。