



Title	私の健康法
Author(s)	伊藤, 裕康
Citation	makoto. 2002, 117, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85824
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

大阪府枚方府民健康プラザ

所長 伊藤 裕康

今、取り立てて私の健康法といえるものはないように思うが、幸い健康診断では全く異常がない。喫煙については、学生時代に友達からタバコをもらって吸ったことはあるが、卒業してからは1本も吸ったことがない。アルコールについては、元々あまり強い方ではなかったが、8年余りの本庁勤務の間に人並みには飲めるようになった。但し、晩酌はしないので全くの機会飲酒である。

体を動かすことは以前から比較的好きな方であったので、学生時代はテニスやスキー、社交ダンス(遊び?)などをよくした。社交ダンスは真面目にやればかなりハードな運動で、足や腰、姿勢にもいいと思う。今ではステップもすっかり忘れてしまったが、もう少し年をとったらまた習ってみてもいいかなとも思う。子供が小学校の頃はご近所の人とテニスをしたり、PTAでソフトボールをしたりしたが、子供が大きくなってからはその機会もほとんどなくなってしまった。枚方府民

健康プラザにきてからは、昼休みに講堂で職員の人達と時々、卓球をしている。このようにみていると、私自身の性格からか、ずっと継続して実践している運動は何もない。

しかし、最近、犬を飼うようになって毎朝、散歩に行くのが日課になった。たかが20~30分の散歩であるが、毎日続けることは重要で、散歩に行くようになってから体重が2kg位減り、やや肥満の状態から正常の範囲になった。

やはり何事も継続は力であり、今後も散歩だけでなく、?十年後の老後に向けて、継続できる運動やこころの健康づくりになることをみつけて実践していきたい。

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
- 2002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。
- いよいよ本年4月からペイオフが解禁されますが、銀行は軒並み赤字予想です。預金対策はお済みでしょうか。
- ☆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、大阪城公園の臘梅です。