



Title	私の健康法
Author(s)	杉本, 勇
Citation	makoto. 2000, 110, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85845
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

大阪府中央卸売市場食品衛生検査所
所 長 杉 本 勇

私は今まで、自ら進んでスポーツとか食べ物とかを考慮して、これが私の健康法であると意識したことはありませんでした。

そこでこの度、「私の健康法」なる題で原稿の依頼があった時、何もありませんとお断りしたのですが、更に強く依頼され、初めて自分の健康法とはいかなるものであるのかを考えてみる機会を得ました。

ところで、昔から「病は気から」と言われるように、「心」と「体」との間には極めて密接な関係があることは間違いありません。

人は通常、健康とか長生きとかへの願望を持つと同時に、不安や不満とか悩みなども持っており、これらが適当にかみ合えば適度の刺激や励みとなりいい効果が期待できます。

しかし負の面だけの思い込みだけが先行すれば、ストレスがたまり「心」が疲れ「体」も変調を来とし、不健康な状態に陥ってしまいます。

人生は100%自分の思いどおりになるはず

もなく、又100%自分が正しいわけでもないのですから、50%以上うまくいけばそれなりに満足してもいいのではないのでしょうか。残りりは他の人が満足する分なのですから。

そこで私の健康法とは、やるだけやった後は「物事にあまりこだわらず、くよくよせず、心にゆとりを持ち、人とはいい関係を保ち、明るく楽しく、ユーモアを忘れず、大いに笑う」ことだと思っています。簡単に言えば、「心にゆとりを持ち、笑いを忘れない」ことです。「笑う門には福来たる」です。

ところで今一つ私の健康法は、健康のパロメーターとして、自分の標準体重を維持することです。しかし最近その維持に苦労しているところですよ。

 **すすめよう
人権教育世界の誓い**
人権教育のための国連10年
(1995～2004年)

府 政 だ よ り

大阪府健康福祉部では次の主な行事が行われる予定です。

- 看護週間 期間 5月7日～13日
- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動 期間 6月20日～7月19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
- ハンセン病を正しく理解する週間 期間 6月25日～7月1日

編 集 後 記

☆桜の季節となりました。

阪神大震災から5年3ヶ月、ようやく仮設住宅も解消されました。

☆第110号においては鈴木先生、杉本所長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、京都東山二条の桜です。