



Title	私の健康法
Author(s)	福田, 雅一
Citation	makoto. 2000, 109, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85848
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



堺市西保健所 所長

福 田 雅 一

日常生活で健康を特に意識することは少ないのですが、最近健康について考えていることを述べさせていただきます。

アメリカのプレスロー博士提唱の7つの健康習慣（①適切な睡眠②肥満防止③適度の運動④禁煙⑤節酒⑥朝食をとる⑦間食をひかえる）に照らすと、私の場合②③以外はほぼあてはまり、まず及第かと思うのですが、青年時代はやせ型であった私が40代以降10kg以上体重が増え内臓脂肪が気になるようになりました。通勤で歩く以外にこれといった運動をしないことと、勤務における肉体労働が若い頃よりずっと減ったことが体重増加に拍車をかけたようです。血压も少々高めになり、何とかしなければと思い始めています。

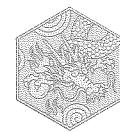
手軽におこなえることとして一日一万歩歩行を考えています。通勤他で五、六千歩は歩きますが、昼休みに20分ほど歩く、また帰り道を遠回りして余分に歩くことで達成できそうです。また山歩きが好きなので近郊の低山を週末に歩こうと思っています。中高年の登山ブームで百名山などが賑わ

っているようですが、かえって半日程度で登れる近郊の山で静かな山歩きが楽しめます。道ばたの草花に、あるいは鳥の音に季節を感じながら登ると、一、二時間で頂上に着けます。汗を拭きながら梢をゆらす風の音に聞き入っていると、遠い世界に来たような錯覚におちいります。日常のストレスの解消にもなるでしょう。

ストレスといえば普段からストレスをあまりためこまないように、職場の問題は家庭へ持ち込まない、適度に自己主張をする、あまり頑張りすぎないことに心がけています。周囲からは「ぐうたらで自分勝手なだけと違うか」との陰口も聞こえそうですが、新しい年もぼちぼちマイペースでやっていきたいと思います。

謹 賀 新 年

理 事、監 事 一 同
職 員、従 業 員



編 集 後 記

☆新年明けましておめでとうございます。

おかげさまを持ちまして *Makoto* は満28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、水間寺の餅つき風景です。

撮影は、阪南出張所 所長 相良武彦。

府 政 だ よ り

大阪府保健衛生部では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29日

○'99総合ねずみ駆除運動

期間 1月17日～2月29日

○プロの日

2月6日