



Title	私の健康法
Author(s)	小川, 俊夫
Citation	makoto. 1999, 108, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85851
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

阪堺電気軌道株式会社

業務部 営業課長 小 川 俊 夫

私の健康法と申しますか、自分自身が自然体で、自分に合った方法で、行っている事が皆様に参考になるか疑問ですが、先ずは私の一日のスタートですが、毎朝起床時必ずコップ一杯の水に溶いた酢とグリーンミネラル服を欠かさず飲み、その後朝食を摂り食後のコーヒー一杯と必ず排便を済ます事、これら当たり前のパターンが私の毎日のスタートです。

次に心掛けている事を申しますと通勤、外出時は、出来る限り歩くよう心がけています。エスカレーターの設備の有る駅等でも階段を利用し歩くのも他人より早く歩く事に心がけています。

私のタイプとしては、アウトドアタイプでしてスポーツ好きで、観戦することよりも自分自身が体を使って行動プレイするタイプです。

以前は自分の健康管理のため3年間、毎晩いくら遅くに帰宅してもゴルフクラブでの素振りを欠かさず、一汗かくまで行い、直ぐ入浴する事を実行していましたが、職場移動後は、1週間に2日程度のパターンとなっていました。この投稿を機会に以前通り毎日出来るようと考えています。

前段でも述べましたように私の趣味を兼ねた健康法と申しますと、たまにコースに出るのゴルフプレイです。今は職場が変わった関係でコースへ出ることは出来ませんが、仕事をする上ではリフレッシュが必要であり、仕事の活力と健康のため自然の中で1日を過ごし、汗をかくことも良く、何もかも忘れて一時でも「リッチ」な気分になり集中出来ることは良いことで、また仕事に新たな気持ちで臨む事が出来、仕事にも遊びにも気持ちの切り替えが出来1日大切に有効に使え、健康法につながります。

— 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。

- 腎移植推進月間 期間10月中
- 薬と健康の週間 期間10月17日～23日
- 目の愛護週間 期間10月10日～16日
- 覚せい剤等薬物乱用撲滅運動期間 期間10月1日～11月30日
- こころの健康づくりフェスティバル'99 11月中（実施予定）
- エイズ予防週間 期間11月28日～12月4日
- 大阪府献血推進月間 期間12月中
- 年末食品一斉取締月間 期間12月中

編 集 後 記

☆厳しい残暑が続いていますが、至る所に秋の気配が感じられるようになってきました。
☆左近先生、小川課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、岡寺の彼岸花の一種オオスミです。