



Title	私の健康法
Author(s)	箱崎, 健明
Citation	makoto. 1999, 107, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85854
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

大阪府池田保健所箕面支所 支 所 長 箱 崎 健 明

初めてこのコーナーで先輩先生方のお書きになった健康法を拝見した十年前には、現在とは異なりまだ健康法らしい健康法をいくつか持っていましたが、今では他人様にお話しできるような健康法はひとつも実践していない私としては、この原稿のご依頼には大変困ってしまいました。

今、健康の為に心掛けていることといえば消極的な事ばかりです。禁煙は元から喉が弱い方で、煙草を吸ってむせる事はあっても美味しいと思った事は一度も無いのであたり前ですし、酒を飲み過ぎないと言っても酵素欠損のためにビール1本で直ぐ寝込んでしまうからです。時間を見つけてはよく睡眠をとるのも、つつい夜更かしをしがちな上に、睡眠時無呼吸で眠りが浅い為で、心掛けていうより自然にそうなるだけです。

朝食を欠かさず摂るように心掛けていますが、これは抜いた時に困る事が多い学習効果でしかありません。昼前には頭がボーッとしてみたり、昼食後どうしようもない眠気に襲われたり、そして高い確率でそれをきっかけに体調を崩すということが判ってきたからにすぎません。

以前は、月に一度位はスポーツの真似事をしたり、通勤時に一・二駅分を歩いたり、腹筋運動・ダンベル運動をしたりしましたが、それも途絶えて久しくなりました。おかげで風邪の治りが悪く

なったり、带状疱疹らしきものが現われたりと、体力・免疫力の著しい低下を思い知らされている今日此の頃です。

まずは基礎体力を少し回復させた上で、自宅の周辺のハイキングコースなどを定期的に歩こうかと考えています。(本当は朝3時半すぎに原稿書いて体力を減らしストレス貯めるような生活をやめるのが先決なのですが……。)

今は疲労回復療養の為、体調が変な時は直ぐに横になっているのが、私の唯一の健康法と言えます。

創立52周年記念永年勤続表彰

当協会創立52周年記念に当たり、5月17日永年勤続に精励された次の各氏が理事長より表彰されました。



埴淵義夫



深江茂久

25年 第一事業部
埴淵 義夫
深江 茂久
20年 本 部
辻野 守典
15年 第三ビルメン事業部
沢下サヨ子
田中 廣行

10年 事 務 局
藤路 義昭
防疫資材部
森田恵美子
第二ビルメン事業部
加島 喜義
第三ビルメン事業部
藪下 重雄

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。

○「愛の血液助け合い運動」月間 期間7月中
○覚せい剤等薬物乱用防止広報強化月間

期間7月中

○夏期食品一斉取締り 期間7月中

○「救急フェアOSAKA99」の開催 9月9日(予定)

○救急医療週間

期間9月9日(「救急の日」を含む1週間)

○結核予防週間 期間9月24日~30日

○飼い犬の管理に関する条例強調月間

期間9月中

編 集 後 記

☆梅雨明けも間近ですが、各地で豪雨による被害が出ています。被害を受けられた方々へお見舞い申し上げます。

☆第107号においては木村先生、箱崎先生に大変お忙しいところ、原稿を賜り御礼申し上げます。

☆表紙の写真は、神戸森林植物園の紫陽花です。