



Title	私の健康法
Author(s)	藤井, 茂
Citation	makoto. 1998, 104, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85863
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

運輸課長 藤井 茂

私は、入社以来30年余が経過しましたが、その大部分は、運輸関係の現場で勤務してきました。運輸関係の乗務員の勤務は、一般の会社とは異なり、たとえば午後から出勤し会社に泊まり、翌日の午前に勤務を終了する勤務形態等があり、食事時間帯等は、日によって違い、自分自身で健康管理する必要があるにもかかわらず、特に健康に注意した事もないのに、いたって健康で、これと言った病気にもならず、今日まで元気であるのは不思議なくらいです。

今、思えば、小学校の時に、片道約2キロ余りの通学を約5年間続けました、その効果で自然と基礎体力が出来あがったかも知れません。それにもまして、健康な身体に生んでくれた両親に感謝しております。

しかし、約12年前に事務部門に配属され、ディスクワークが中心になった関係からか、

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
- 精神保健月間 期間11月中
- 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
- 食品添加物等の年末一斉取締月間 期間12月中

体重が増加したので、減量と健康維持のため、天候に関係なく毎日実行できる運動と言う事で、自宅のマンションの階段の登り降りを含め歩く事を実行しております。

また、最近は核家族化が進む中、生活様式も多様化し、家族全員が食卓を囲んだ団らんの時が無くなってしまったが、私の家庭では、1週間に必ず1度は、家族団らんの時を設けるように努め、家族との語らいの場にし、笑いのある家庭である事に心がけており、時には家庭サービスをかねて、主夫として料理を作る事もあります。

これらにより、家族お互いの意志疎通が図れ、ストレスが解消でき、家族の絆が深まると共に、新たな勤労意欲が湧いてきます。健康な身体とストレスの無い状態で勤務することが、公共輸送機関に勤める、私たちの責務であると考えております。

最後に、身体の健康維持については、努力しても年齢とともに落ちますので、いつまでも保つ事ができ、終わりのない「心の健康維持」が、一番大切であると考え、日々精進したいと考えております。

編集後記

☆集中豪雨により被害を受けられた方々にお見舞い申し上げます。厳しい残暑ですがお身体を大切に。

☆第104号においては杉本先生、藤井課長に大変お忙しいところ原稿を賜り御礼申し上げます。

☆表紙の写真は貝塚市木積コスモス園です。
撮影は阪南出張所所長代理 相良武彦。