

Title	私の健康法
Author(s)	坂戸, 純也
Citation	makoto. 1998, 102, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85869">https://doi.org/10.18910/85869</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 私 の 健 康 法

## 大阪府寝屋川保健所 所 長 坂 戸 純 也

今回は、運動にしぼって書かせて頂きます。

私は、運動は幼い頃より嫌いで、又病院勤めの間は、朝は早いうちから夜遅くまで、日曜祭日は無しという時代でしたので、運動には無縁でしたが、保健所勤めになりまして、まあその頃は、のどかな時代でした。

毎日昼休みには、皆んな近くのグラウンドで保健所の必修課目、のソフトボールをやりました。私は、学生時代を通じて球技は目の良くなかった関係もあって逃げまわったものでしたが、遂につかまったという感じで毎日毎日、雨の日も風の日も、人数の少ない時は三角ベースで、時にはピッチャーもやらせてくれて、又皆んなが、こうしろああしろと教えてくれて人並みとは行かないまでも人並み以下には近づく事が出来ました。その時毎日皆んなが教えてくれた内容は、ソフトボール日誌として手元に残っています。

東大阪への出向の3年間は、行政は夜やられるもの、とうそぶいて、毎日の様に職員と飲み、さすがに翌日はアルコールの臭いのついた息をしている自分を振り返って、これでは体がもたない、なんとかしてアルコールを抜くには汗をかくしかないと思い、又その頃運動が強調され出した時代でもあり、毎日、朝昼晩と走り出しました。休みの日も近くの公園を走って回り、その頃スポーツクラブが富士山に登ると言うので、一緒にバスで連れて行ってもらい、その時の征服の快感は今でも忘れる事は出来ません。

尾崎保健所へ転勤になった時は、通勤で新今宮から約45分間電車に乗りましたので、気功の中の八段錦と導引を毎日やりました。又若い頃から一度剣道はやりたいたいと思って出来なかったのが、職員の中に師範がおり、これも毎昼素振りと打ち込みをやりました。もちろん走る事も続けておりましたが、丁度その頃オーバーユース症候群、即ち使い過ぎて体を痛めると言われ始めておりました。自分自身も年令の事も考えて、そろそろおだやかな運動へ変える時期であると考えている頃、貝塚へ転勤となりました。

この職場は、駅から歩いて15~20分要する所、最初の一月だけ自転車で通いましたが、後は雨の日も歩いて通い、何の努力もなく健康作りをする事が出来たと思います。又その頃から呼吸と体の関係、運動力学という事に興味が湧いて来て、周辺を少しずつ勉強する事になりました。朝早くは近くの公園でやっている太極拳を練習に行き、昼は気功をし、夜は呼吸と体を知るにはヨーガが必要なことは分かっていたので、近くの公民館での練習に週一回3年間くらい通いました。倒立なんて自分には不可能と思っていましたが、やれば出来るのだと分かりました。元々体の硬い私は、どうしたら体をゆるめる事が出来るのか、又心もゆるめる事が出来るのかという課題が、いつも気にかかる様になり、現在も続いています。

その後、寝屋川へ転勤となり、現在は1日1回はどこへ行こうと毎日毎日、1日も休まずに気功を続けています。現在は、たまにしか走らなくなりましたが…。

### — 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。

- 狂犬病予防強調月間 期間 4月中
- 看護週間 期間 5月10日~16日
- 不正大麻、けし撲滅運動 期間 5月~6月
- ゴキブリ駆除強調月間 期間 6月中
- 性病予防月間 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月下旬 (予定)

### ～ 食中毒及びO-157等の 感染症にご注意～

これから暖かくなってくると、食中毒やO-157等の感染症が増加する傾向にあります。手洗いの励行、食品の十分な加熱など注意するよう、心掛けましょう。