



Title	私の健康法
Author(s)	石井, 久隆
Citation	makoto. 1997, 100, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85875
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 石井久隆

入社以来40年になりますが、身体は人一倍健康でこれといった大病に掛かったこともなく、健康管理につきましても教育は行うが、自分ではなりゆきまかせという全く恥ずかしい生活を送ってきました。

日常生活を振り返ってみて、健康に役立っていると思われるのは、学生時代を含めて、毎日家から最寄り駅まで約20分間を、徒歩で行き帰りに早足で歩いていることが、唯一の健康法ではないかと思っております。

あと一つは、よく遊ぶことです。

一般に「あそぶ」といいますと、「勉強」とか「努力」の反対語として用いられ、よい意味に使われません。とくに「あそび人」となると、まったくいただけない言葉になってしまいます。

ところが、皆さん方はご存じのとおり自動車のハンドルには、「あそび」が作られています。これは決して意味のないことではなくス

ピードの高い自動車を、安全に運転するためにこの「あそび」は、重要な役割を果たしています。

人間も、仕事のうえで緊張が連続すれば、肉体面、精神面において体に故障が生じてきます。それゆえに「あそび」こそ日常生活を行っていくうえに必要となってくるわけです。人それぞれが自分に一番適した「あそび」こそ、私たちが安全に導いてくれる遊びであると思います。

ゴルフに誘われれば、OBの連続、3パットなど気にせず同僚に迷惑を掛けないように気を配り、その日一日をエンジョイしてきます。

お酒に誘われれば、断ることなく上手に酒と付き合いをし、後はおきまりのカラオケで、大声を出して下手な唄を楽しみ、今日のごことは明日にもちこさないように努めております。

ただ注意していることは、「あそび」は日常生活の全てではなく一部であることを忘れず、これからも「あそび」と長く友達付き合いをしていくのが、私の健康法であると思っております。

昔の人も言っております。「よく学び、よく遊べ」と……。

編 集 後 記

☆蝉のシーズンも終わり、虫の音が聞こえ、スポーツに読書に最適の季節となりました。
☆第99号においては加納先生、影山先生に、又、今月号においては吉田先生、石井課長に、大変お忙しいところ、原稿を賜りお礼申し上げます。
☆表紙の写真は、大阪城公園菊花展です。

一 府 政 だ よ り

大阪府環境保健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