The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	飯古, 益三
Citation	makoto. 1997, 98, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85881
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

大東保健所
所長　飯　古　益　三

元来、身体頑健で病気に縁がないという健康自慢からは程遠いだけでなくスポーツも苦手な私は、健康のために何かを日常的に実践しているという自覚がありません。ところが日常生活を振り返ってみると、いろいろと健康に配慮していることに気がついたのです。

まず第一は寒冷対策です。そのためには暖房費用を惜しまないようにしています。ガスストーブ・電気カーペットのほか必要に応じてパネルヒーター等の暖房器具を多用しています。目標は冬の湯上がりのあともパジャマ姿で過ごせる程度の室温を保って暮らすことです。このように冬の暖房に気をつけることで、感冒の流行期も乗り越えられるように感じています。

近年、外出時には手袋を愛用することにしました。このことはマラソンレースの解説テレビ番組を見てからです。レースでは手袋を捨ててしまったマラソンランナーが期待された成績を収めることができず、敗北したのです。肩こり防止にはマフラーよりも有効に感じています。

こうして冬場の衣服はなるべく軽装にする一方、寒暖の調節がしやすいよう工夫しています。寒冷対策はすべてありきたりのことですが、アルコール摂取量・食事量の低減につながり、冬場の肥満傾向を和らげているようではなはだ快調です。

寒冷ストレス以外のストレス対策として、長期連続休暇獲得のために力をそそいでいます。現代都市文明のなかで生活するものにとって無為に過ごせる時間こそ心身に安らぎを与えるオアシスであると思います。

幸いわが国では森林浴と温泉浴は同時にかなえられる所が多く、少々のドライブ疲れは吹き飛び、心底からの活力を与えてくれるように思います。どうやらこれが唯一積極的な私の健康法といえそうです。

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。

○狂犬病予防法強調月間　　期間４月中
○看護週間　　期間５月11日～17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）

編集後記

☆桜の季節となりました。阪神大震災から、はや２年３ヶ月が経過し、被災された方々の一日も早い復興をお祈りします。

☆小林先生・勢戸先生、飯古先生には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・西ノ丸庭園。