

Title	私の健康法
Author(s)	谷田, 収
Citation	makoto. 1996, 96, p. 12-12
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85887">https://doi.org/10.18910/85887</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

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

Osaka University

# 私の健康法

阪堺電気軌道株式会社

運輸課 課長 谷田 収

「私の健康法」と問われ、ハタと困ってしまいました。私は、こと健康に関しては、いたって無頓着に日々過しており、皆さんに紹介できるものは何もないからです。

「こういう事は身体に良い」とか「これは悪い事」とか意識したことは無くとも、いま現在の私は心身とも極めて健康であり、成人病の気配すらありません。

私は59才、身長166cm、体重74kg、ウエスト94cm典型的な肥満体であります。

意識しなくとも結果として健康を維持しているについて思いあたることを一部披露させていただきます。

私は夏バテの経験もなく、夏大好き人間です。それはアユ釣りができるからで、アユ釣りについて触れてみたいと思います。

釣歴40余年、昨シーズンは6月初旬から10月中旬の間に延30余日、奈良・三重・和歌山・兵庫県の各河川にでかけました。行先によっては午前3時出発、帰宅は22時を過ぎる強行スケジュールのときもあります。

早朝から夕方まで1日中、河原・岩場・水の中と広範囲に動きまわり、一旦清流に竿を延ばせば、竿に伝わる友鮎の動きに全神経を集中させ「無の心境」になれるものです。

ときにはウグイスの声、河鹿蛙の鳴声を聞きながら

大自然に溶けこんでいると、それはもう別世界であり、心身ともにリフレッシュし、健やかな気分になれます。

真夏の炎天下、ジリジリ照りつける太陽の下、スゲ笠を被っていても水面の反射で日焼けし、汗ばんでくると冷たいビールで喉をうるおす（私は水分補給と思っているがビールを飲むから汗が出るのか、汗が出るからビールを飲むのか?）、もう気分は最高!!

冬の私は、薄着を習慣づけています。これは決して「伊達の薄着」というオシャレ感覚でなく、平素からの慣れであると思います。真冬でも肌着はランニングシャツで通します。小学生が真冬でも半ズボンで元気に通学する姿から、慣れれば薄着で通せるのではと思ったからであります。（約20年前から）

薄着でも厚着でも「寒い時は寒い」それであればと身体を徐々に慣らしたもので、べつに風邪も引かないし、また肩のコリというのも経験したことがありません。

私は、日頃から「お酒を楽しく飲む」ことを心掛けています。ストレスを発散し、明日への英気を養うために、毎日適量を飲んでいる。友達・同僚と飲むもよし、行きつけのお店で常連さんと、たわいのない話をサカナに飲むのもまた楽しいものです。

つき合い等相手に合わせて飲んだときは、後で場所を替え気分転換をはかり、常にマイペースを保つようにしています。

「休肝日」もない、タバコも喫う、しかし疾患もなく丈夫なのは多分に生まれつきの体質のせいだと親に感謝しなければと思いつつ、何事も楽観的にとらえ、明るく悔のない人生を送ろうと考えています。

## 編集後記

☆記録的猛暑の夏も通りすぎ、秋のたたずまいとなってきました。

☆鶴川先生、谷田課長には大変お忙しいところ、原稿を賜りお礼申し上げます。

☆表紙の写真は岸和田、だんじり祭り。撮影は阪南出張所職員、植田文博氏。

## 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         |