



|              |                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Title        | 私の健康法                                                                       |
| Author(s)    | 梶山, 清子                                                                      |
| Citation     | makoto. 1995, 92, p. 14-14                                                  |
| Version Type | VoR                                                                         |
| URL          | <a href="https://doi.org/10.18910/85900">https://doi.org/10.18910/85900</a> |
| 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

大阪市城東保健所

所長 梶山 清子

私の健康法という題で原稿をといわれ、おひきうけしたものの、健康法というようなものを特別しているわけでもないし、何を書いたらよいか迷ってしまった。

仕事柄、「健康について」とか、「健康管理」とかについて話をする機会も多く、それなりに考えているつもりであったが、いざ、「私」の健康法となると何とも心細いかぎりである。

健康を保持・増進するためには、栄養・運動・休養の三本柱をしっかり樹立することが必要であるといわれて久しいが、このあたりまえとも思えることを実践、実行することがいかにたいへんなことか、いつも考えさせられてしまう。

私は戦争による飢餓の時代を経験したせいか、食べることに大に関心や興味があり、つまりはくいしんぼうであるので、おいしいものを食べるための努力はいとわず、そしておいしいものを食べると腹八分目を忘れてしまって後悔している。

ただ1日30食品を目標にバランスよく食べること、特に野菜を多くとること、肉よりは魚介類をとることには主婦としての立場からも配慮しているつもりである。そのためのささやかな工夫として、せまいベランダで、みつばやパセリを育てたり、ハーブを植えたりして料理のアクセントに使っている。

今はハーブとしては、バジル、フェンネル、ディル、ローズマリー等が暑さのせいもあって細々としか育っていないが、これらのハーブを利用することで、塩分をひかえ目にしたり、魚の臭いを消したりと、料理のレパートリーもひろがってきている。もし、もっと時間に余裕ができ、植える場所があったなら、もっと多くのハーブを植え、ハーブを使った料理で友人達をも

てなしたいというのが、私の夢でもある。

このベランダ園芸は私の休養にもなっている。植物が芽を出し、花を咲かし、実をつけるのを見ると、ほっとする安らぎとささやかな喜びを感じ、ストレスが解消される感がする。休養とは、休むこと、養うことといわれているように、ただぼんやりすごすことも大事だが、自分で自由にできる時間をもつこと、時間に追われるのではなく、時間を使うことも含んでいると思う。これはストレスの多い現代生活ではぜひとも必要なことだと思うが、一面ではぜいたくな望みかもしれない。

私もできるだけ自分の時間をふやし、好きな本を読んだり、思う存分モーツァルトを聞いたりしたいと思いつつながら、睡眠時間も不足の毎日では、なかなか実現できにくい。

運動とはといえば、小学校以来、運動が苦手で、運動神経が鈍いだけでなく、無いのではないかと自分でも思うほどであるから、スポーツクラブに入会しても休眠会員であるし、ゴルフもやったことがないというところ、最近では珍しい存在のように云われている。

運転免許も持っていないので、できるだけ歩くことを心がけている。いつでも、どこでも、一人でもできる健康づくりのための運動として「歩くこと」をすすめているのだから自分でも実行しなくてはと思い、そのために歩きやすい靴、疲れにくい、足に負担のかからない靴を買い求め愛用している。

他に健康法としてはタバコをすわない、アルコールはほどほどとされているが、これは苦しくなく実行できている。そしてこれもあたりまえのことだが、職場の検診、ガン検診も定期的に受診している。ここまで書いてきて何もしていないと思っていた健康法も、私なりにやっているなどと思い、今まで大きな病気もせずすごせたことに感謝すると同時にこれから、「老い」に向いつつあるとき、少しでも元気にすこやかにすごしたいと心から願うものである。

## 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月中旬        |
| ○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月中旬        |
| ○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月中旬        |
| ○食品添加物等の年末一斉取締月間 | 期間12月中旬        |

## 編集後記

☆記録的猛暑の夏もようやく去って、秋のたたづまいとなって来ました。如何お過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。

☆宮田、梶山両先生には、お忙しいところ原稿を賜り、厚くお礼申し上げます。

☆表紙の写真は、大阪城公園(大阪市中央区)のイチヨウ。