The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	美並, 義博
Citation	makoto. 1995, 89, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85909
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

堺市鳳保健所

所長 美並義博

人生80年の超高令化社会を迎えて、誰しもが健康でありたいし、而も高度の精神的安定を保つことが願望である。

現在、健康を阻害する因子として、栄養摂取の誤り、運動不足、昨今の社会環境によるストレスがあるが、健康づくりには、バランスのとれた栄養、適度の運動、及び健康休養の三要素からなりたっている。

以前は臨床にたずさわり、自由な時間もなく、自分自身の健康など考える余裕すら全くなかったが、保健行政にたずさわっている現在、他の人々に予防医学、健康づくりのための栄養・運動・休息が、如何にあるべきかの健康講話をする立場にたゝされているため、自分も健康づくりの三原則にのっとり、指針通り心がけている次第である。

現在社会において、ストレス反応をひきおこす環境は非常に多く、ストレスが健康に害を及ぼしていることは衆知のことであるが、私もストレスをためないように、又緊張と弛緩とのバランスをとるため、心身の健康に座禅をくみ写経にとりくんでいる。先ず座禅をくみ、精神状態を安定させ、かたよらない心、こだわらない心等々、これが般若心経空の心なりの心境にて、般若心経の260余文字の写経をしております。写経したものを薬師寺に奉納することにより、み仏様の慈悲と智恵にめぐまれて、自然と心のゆとりができ、心のやすらぎがわかってまいります。この座禅と写経は以前より実行しており、大きな精神的身体的解放感がえられております。

職場における仕事もストレスの原因になり、常に緊張を強いられており、心からリラックスするために、時々、趣味のゴルフも楽しんで満足感を味わっている。

以上、私の健康法を述べさせて頂きましたが、これからも心豊かに楽しい人生を送りたいと願っております。

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。

○総合ねずみ駆除運動
　期　間　　1月17日～2月28日

○成人病予防週間
　期　間　　2月1日～7日

○フロの日　　2月6日

謹賀新年

理事、監事
職員、従業員　一同

編集後記

☆明けましておめでとうございます。当協会は創立50周年（平成9年5月15日）を前にして一同がんばって居ります。今後ともの御支援をよろしく御願い申し上げます。

☆御忙しいところ、貴重な時間を割いて原稿を賜りまして有難うございました。

☆表紙の写真は、雪の降る京都市北区深泥池。