



Title	私の健康法
Author(s)	廣岡, 千鶴
Citation	makoto. 1994, 87, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85915
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

東大阪市東保健所

所長 廣岡千鶴

上記の題で一文を求められましたが、正直言って、今の私には、人様に言えるような健康法があるわけでもなく、非常に困惑してしまいました。

昭和36年から平成3年迄の30年余、産婦人科の勤務医として、緊張と激務の毎日を送っていました。その間は忙しさに紛れ、健康チェックも疎かにながれていきましたが、幸いにも大病を患うこともなく経過し、縁あって平成3年より今の保健所勤務となり、一転、規則正しい人間らしい生活に戻ることとなりました。今、振り返ってみると「健康で元気に働くことこそ、最高の幸せである」という気持のもと、毎日、生きがいの感じられる生活を送らせてもらえたことが、健康に繋がっていたのだと思います。今は、今迄の健康に対する自信が、過信になってはいけないと、各種の健診機会を抱えては受診し、そのデーターを経時的に診ることによって、セルフケアに役立てています。日頃は、「その日の疲れは、その日の内に癒やす」をモットーに、ゆったりと時間をとった入浴で、心身のリフレッシュを、

また、眠る気になれば、すぐ眠れるという特技を活かして、5時間余の熟睡で元気回復を図っています。心の健康のためには、適度（？）の自己主張とプラス思考で、努めて落ち込まないようにしています。気の合った仲間との「おもいきりのお喋り」は、最高のストレス解消法です。

齢60近くになって、目下の目標は、日常生活に適度な運動習慣を定着させることです。運動を通して、免疫能を高め、脳細胞を刺激し、老いや衰えを先送りし、好奇心一杯、前向きの人生を歩み続けたいと思っています。



創立47周年記念永年勤続表彰

当協会創立47周年記念に当り、5月15日永年業務に精励されたつぎの各氏が理事長より表彰されました。



埴渕 義夫



深江 茂久



九野 春雄

20年	第一事業部	10年	第二事業部
	埴渕 義夫		田頭 春雄
	深江 茂久		千秋 清子
	第三事業部		ビルメン事業部
	九野 春雄		有川 秀勝
15年	本 部		三木 三郎
	辻野 守典		第三事業部
	第二事業部		沢下 サヨ子
	日光 鍵三		野中 定聞
	第三事業部		小林 重一
	長谷 喜市		田中 廣行

編集後記



☆夏本番となりました。如何が御過しでしょうか。豊島、廣岡両先生には御忙しいところ原稿を賜わりまして、厚く御礼申し上げます。

☆表紙の写真は大阪市城北公園、城北菖蒲園です。