

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	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

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

Osaka University

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まいりました。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、振り返ってみますと「健康で元気に働けることこそ、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と、各種の健診機会を把えては受診し、そのデータ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「おもいっきりのお喋り」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 瀨 義 夫



深 江 茂 久



九 野 春 雄

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。

- 「愛の血液助け合い運動」月間
7月中
- 覚せい剤等薬物乱用防止広報強化月間
7月中
- 夏期食品の一斉取締り
7月中
- 食中毒予防強化月間
7月中
- 「救急フェア '94」の開催
9月8日(予定)
- 救急医療週間
9月4日～10日
- 結核予防週間
9月24日～30日
- 飼犬の管理に関する条例強調月間
9月中

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

編 集 後 記



※夏本番となりました。如何が御過してでしょうか。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。