



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」という気持ちのもと、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。



埴淵 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
- ・飼い犬の管理に関する条例強調月間
9月中

20年	第一事業部		10年	第二事業部	
	埴淵	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。