



Title	私の健康法
Author(s)	岡澤, 昭子
Citation	makoto. 1993, 84, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85924
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

大阪府岸和田保健所

所長 岡澤 昭子

月並みだが、早朝ジョギングを開始して、もう10数年になる。シェイプアップが目的で始めたのだが、脚はたくましくなるし、体重もかえって増加して、やせる目的は達成できずじまいである。とはいえ、低血圧で悩んでいたのが、献血可能域まで上昇して、朝5時の起床も苦にならなくなった。ことに、凍てつくような冬の朝、白い息を吐くごとに体の芯から暖まってくる心地よさ、早朝から照りつける夏の日差しの中で、体中の毛穴という毛穴から汗をどっと出す充実感は、何にもかえがたい。

一緒に走り出した彼は、連日の仕事疲れか、ゴルフのしすぎか、ここ数年は週1回にペースダウンしてしまった。替わって1年前から登場した長女は、私以上に走る喜びを感じているらしく、ほとんど毎日一緒に走っている。

この早朝ジョギングとともに、あるいはそれ以上に、私の健康を支えているのは、私の心の極楽トン

ボではないかと思う。娘二人から、「よくそれで医者になれたわね」とバカにされ、「子供みたいだね」とあきれられるほど、私は実は極楽トンボなのである。

彼からも「僕は男ヤモメだ。しかも三女（私のこと）に一番手がかかる」と嘆かれるが、そんなことで動じる私ではない。日々すっかり悪妻愚母にひたりきっている。短気でせっかちで、すぐ頭に血がのぼるけれど、たちまち自分に都合の良いように解釈してケ・セラ・セラと居直ってしまう。

この極楽トンボのおかげで、腹の立つこと、困ったこと、嫌だったこと、情けなかったこと、恥ずかしかったことなど、もろもろの人の世のしがらみを、宵越しにしたことがない。夜も10時になればもうまぶたが重くなるので、「またあした考えよう」と思いながら眠りにおちたが最後、翌朝にはすっかり忘れてしまっている。そしてまた今日も真っ赤なジョギングウェアを着て、走り出す。

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。

- 腎移植推進月間 期間10月中
- 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月間
期間10月1日～11月30日
- 精神保健月間 期間11月中
- 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
- 食品添加物等の年末一斉取締
期間12月中

お知らせ

当協会事業部では次のとおり抗毒素（治療剤）を常備しております。

- ガスエソウマ抗毒素（国有ワクチン払下品）
- 乾燥破傷風ウマ抗毒素
- 乾燥まむしウマ抗毒素

保管場所

東大阪市中小阪5-16-3 防疫資材部

電話 (06) 724-0533代

編集後記

☆紅葉のシーズンとなりました。如何が御過しでしょうか御伺い申し上げます。岡澤、遠藤両先生には御忙しいところ原稿を頂きまして有難うございました。御礼申し上げます。

☆表紙の写真「石菖の花」は当協会着本部長補佐が河内長野市延命寺境内で写したものです。ニコンF₃HP、ズームニッコール35～135mm、F5.6、オート、ネオパンSS