



|              |                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Title        | 私の健康法                                                                       |
| Author(s)    | 神木, 照雄                                                                      |
| Citation     | makoto. 1993, 82, p. 8-8                                                    |
| Version Type | VoR                                                                         |
| URL          | <a href="https://doi.org/10.18910/85932">https://doi.org/10.18910/85932</a> |
| 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

堺市中保健所

所長 神木 照雄

他人様に健康講話などをする立場になってみて、つくづく考えさせられるのが「健康法」ということである。

いろんな人の「健康法」を聞くにつけ、それらが立脚している所以は、科学的な根拠や査証と言うよりは、むしろその人の思い付きであったり、その人の信念に近いものであったりすることが多い。

このことは、「健康法」のもつ役割がある意味でその人の精神的な安らぎに何らかの影響を与えているとも考えられる。

小生は、並の人間でありどんな書物にも書かれてるようにバランスのとれた栄養と食物繊維を含んだ食事、適度の運動と休養をとることをこころがけている。

しかし、なんといっても一番心掛けているものは、

ストレスを溜めないことだ。きんさん、ぎんさんのお二人の元気な姿をテレビで拝見して、お二人に共通することは、今日おこったことを今日のうちに処理すると言う、ストレスをできるだけ蓄積しないことだと思う。

ストレスを蓄積しないために為すことは、ひとつには、物事のけじめをつけていつまでも、ひっぱったり、ひばられたりしないこと、さらに、その次の時点で自分で納得し、一段落させることであり、次いで次ぎの目標へと一歩踏みだすようにすることである。

因みに目標は短期的なものと長期的なものの二つをもち、一方で壁にぶつかれば他方のことを考えるようにすることだと自分に言い聞かせている。

## 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。

- 狂犬病予防法強調月間 期間 4 月中
- 看護週間 期間 5 月 9 日～5 月 15 日
- 不正大麻、けし撲滅運動

期間 5 月～6 月

- ゴキブリ駆除強調月間 期間 6 月中
- 性病予防月間 期間 6 月中
- 農薬危害防止月間 期間 6 月中
- 歯の衛生週間 期間 6 月 4 日～10 日
- ハンセン病を正しく理解する週間

期間 6 月 20 日～6 月 26 日

- 水道週間 期間 6 月 1 日～7 日

## 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

☆今年もうぐいすの囀りと共に春がやって来ました。如何が御過しでしょうか御伺い申し上げます。

☆米本、神木両先生には何かと御忙しいところ原稿を賜り厚く御礼申し上げます。

☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が吹田市千里、万博公園の平和バラ園で写したものです。

ブロニカETRsi、ゼンザノンEII75mm、F8、オート、フジネオパンSS