



| | |
|--------------|---|
| Title | 私の健康法 |
| Author(s) | 山口, 秀美 |
| Citation | makoto. 1993, 81, p. 6-6 |
| Version Type | VoR |
| URL | https://doi.org/10.18910/85935 |
| 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

大阪府泉大津保健所

所長 山口秀美

生まれてこの方、大きな病気に罹ったこともなく、風邪もあまりひきません。まあまあ健康なほうだと思っています。しかし体力には自信がありません。そのせいか無意識に体力に合った生活をしているようです。若い頃から睡眠時間は、特別なことが無いかぎり8時間は確保し、家族にもあきれられています。仕事でも無理がきかず、そのしわよせが周りの人に及ぶことになり、ずいぶん迷惑をかけていることでしょう。

過去に勤務した保健所で、長寿番付1位に選ばれるという名誉？にあずかりましたが、どういう意味かなと考えてしまいました。確かに鈍感なせいか精神的なストレスは人より少ないかもしれませんが。お酒もタバコものまず、規則正しい生活をしております。食生活では、子供たちがいた時は、私も保健所に勤めている立場上、食物教育をしなければならぬと栄養面を考えてがんばって食事をつくっていました。しかし子供たちが独立し、

夫婦だけになると、つい好きな食べ物に偏りがちで、品数も少なくなってきました。この原稿を書くにあたり改めて反省しております。今後、老化防止のためにも運動が必要ですが、生来、運動神経が鈍くスポーツは苦手ですし、時間がないこともあり、なかなか実行できません。幸い大阪府では昨年8月より週休2日制になりました。これからは私でもできる散歩、ハイキング、サイクリングなどで楽しみながら少しでも体を動かしたいと思います。昨年の春から大阪市内に住んでおりますが、けっこう楽しいところがあり、市街や郊外などどうろうろしています。問題は暑い季節や寒い季節にどれだけ実行できるかです。

長寿番付1位になったからには、寝たきりや、痴呆にならないように心がけなければならないと肝に銘じております。

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。

○総合ねずみ駆除運動

期 間 1月16日～2月28日

○麻薬覚せい剤等乱用事犯取締強化月間

期 間 2月

○成人病予防週間

期 間 2月1日～7日

○フロの日 2月6日

知事表彰

平成4年度、大阪府環境保健関係功労者として、去る11月4日フェスティバルホールにおいて、当協会長谷部長が知事表彰を受けました。

編集後記

☆新年の御挨拶を申し上げます。協会は昨年で創立満45年を迎えることが出来ました。厚く御礼申し上げますとともに、今後とも御支援を御願ひ申し上げます。

☆御忙しいところ、貴重な時間をさいて原稿を賜りました諸先生方に御礼申し上げます。

☆表紙の写真は、当協会着本部長補佐が、大阪府河内長野市神が丘で写したものです。プロニカ ETRsi、ゼンザノンEⅡ75mm、F5.6、 $\frac{1}{30}$ 、フジクロームベルビア