



|              |                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Title        | 私の健康法                                                                       |
| Author(s)    | 高野, 正子                                                                      |
| Citation     | makoto. 1992, 78, p. 6-6                                                    |
| Version Type | VoR                                                                         |
| URL          | <a href="https://doi.org/10.18910/85944">https://doi.org/10.18910/85944</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

## 大阪府門真保健所

所長 高野正子

今までに病氣らしい病気に罹ったことがなく、健康には自信があったため、どちらかというと健康管理には無頓着な方でした。しかし、私も人生50年の時代であればそろそろお迎えの来る歳に近づき、勿論外見上の老化は言うに及ばず、人の名前がなかなか出てこなかったり、肩や肘の痛みが出て来たり、躓き易くなったり等、老化現象が現れ始めたのです。中でも突然ある日文字が見えにくくなった時は、本当にハジマッタという感じが頭から爪先まで走りました。何とも言えないショックでした。それまではやや速かった老人問題が急に身近なものとなってきたのです。心身共に健康で美しく歳をとりたいという気持が今まで以上に強くなってきたのです。それならば何か特に心掛けていることがあるかということ、残念ながら何もなくて、辛うじて1年に1回は健康診断を必ず受けること、よく歩くこと、なるべく食品数を多く摂ること、くよくよ考えないこと、位かと思っています。

### 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。

- ・狂犬病予防法強調月間 期間 4月中
- ・看護週間 期間 5月10日～5月16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21日～6月27日

- ・水道週間 期間 6月1日～7日

幸いにやや(?)肥満以外に異常を指摘されたことがなく、目下のところ健康に関してはもう少しスリムになることが目標となっています。しかし、大阪市の電話帳にも匹敵するお腹の脂肪をつまみでは、荒塩で揉んでみようかしら、いっそ痩身美容でも受けようかしらと安易な方法しか思いうかばず、薄着の季節が近づきやや憂鬱になってきています。また、歩くことの効果を期待しましたが、毎日1時間半もの通勤のお蔭で、なる程歩くことは多くなりましたが、痩せることとはなかなか結びつかず、歩くのが速くなっただけのような気がします。食事に関しては、元来食べることと作ることが好きなので、食品数を多く摂ろうと、ついつい作りすぎ、食べ過ぎになる傾向があります。これにくよくよ考えないという要素を加えると、結局のところ私には、やや太目のこの身体を現状維持することだけで、スリムという言葉は一生縁がないような気がします。

### お知らせ

当協会事業部では次のとおり血清(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

☆今年も桜の季節を迎えました。御一同様御変わりありませんか、御伺い申し上げます。

☆木村、高野両先生には御忙しいところ原稿を賜り有難うございました。

☆表紙の「テッセン」は当協会着部長補佐が河内長野市茶花の里で写したものです。

ブロニカE TR Si、ゼンザノンE II 75mm、

F5.6、 $\frac{1}{125}$ 、Y<sub>2</sub>フィルター、フジネオパンSS