The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	中山, 厚子
Citation	makoto. 1992, 77, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85947
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

大阪府和泉保健所
所長　中山厚子

保健所にいると健康に関する情報には絶えず接する機会があります。私の様なものぐさには大変ありがたい環境といえます。「1日4000歩以上歩かないと骨粗鬆症になりやすい」とか「1日30品目以上の食品を食べましょう」とか「おへその横をつまんでみて、電話帳の厚さがあれば相当の肥満です」等々。どちらかというと食べることが好きで、身体を動かす事が苦手なのですが、何度もくりかえしこの手の情報がはいり、人にも伝えなければいけないとなると、やはり気をつけなくてはと思うわけです。

そこで、食べる量を全体に減らすように努め、運動については、愛犬トム君の助けを得て、散歩をすることにしています。室内でトムと名付けたミニコリーを飼っているのですが、いつのまにか子供が散歩をさせてくれなくなり、トム君も飼い主と同様じわじわと太ってきました。早起きも苦手な飼い主は、夜に出かけます。夕食後一段落すると、トム君がすりよってきます。このトム君「散歩しょうか？」と「シャンプーしょうか？」の区別がはっきりとは聞き分けられません。大好きなことと大嫌いなことを一度にいわれて、しっぽを振って喜ぶべきか、つかまらないように逃げ出すべきか、彼なりにとまどっているのを、少しからかって遊んでから出かけます。

暗い道をゴソゴソ探索してきますので、帰ってみると全身にネバネバする草の汁をつけていたりします。そんな時は家族の白い目を横に見ながら、部屋を暖めて、「タオルとって」とか「ブラシとって」とか大騒ぎをして真夜中にシャンプーをします。散歩とシャンプーのセットはトム君には迷惑な事でしょうが、双方とも疲れてしまって、よく熟睡できます。残念なことに、飼い主のおへその横の電話帳はあまり薄くはなっていませんが、ストレスの解消には役立っているようです。

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29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

謹賀新年

平成4年1月1日

理事
職員　一同

編集後記

☆明けましておめでとうございます。Makotoは満20年を迎えることになりました。平素の御支援に御礼を申し上げますと共に、今後もよろしく御支援を御願い申し上げます。

☆大変御忙しいところ、貴重な時間を割いて原稿を賜りました諸先生方に御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、当協会着本部長補佐が堺市「百舌鳥八幡宮」で写したものです。ニコンFM$_2$、ニッコールズーム35～70㎜、$\frac{1}{125}$、F8、コダカラー200。