The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	菱川, 音三郎
Citation	makoto. 1991, 75, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85953
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

吹田市医師会

会長　菱川音三郎

最近の世の中は健康ブームで、商品に“健康○○”“ヘルシー○○”とすれば必ず売れるといわれ、スポーツ関係では施設が増え、体力づくりと健康づくりの区別が曖昧になっています。健康とは「肉体的にも、精神的にも又社会的にも綜合的に捉えて、調和のよい状態」を意味しているので、ただ漠然と長生きすることは健康な人生ではないと考えています。

私は昭和47年から毎年１回、夫婦で健康診断を受け、毎日体重をチェックしております。これは健診データーで、お互いの肉体的な面をチェックし、食事のバランスが悪いと体重が必ず増減するので一番簡単な健康法として実行しています。その他、食生活で気をつけていることは、昔からいわれている①腹八分目に食べる②よく噛んで食べる③“好き”“嫌い”はせず食べる　これらをできるだけ守るようにしています。又、定期的に特別な運動はしませんが、歩くときはできるだけ早歩(はやあし)に気をつけ、ビルの三階位の所に参りますときは、できるだけ一気に階段を駆け昇り、その時の息切れの具合でその日の健康状態を知るように心掛けています。

精神的、社会的な努力は、まず精神年齢をいつも若く保てるよう“おしゃれ学”の基本である姿勢に気をつけ、若々しく歩くよう注意をし、服装も他人に不快感を与えず、流行に左右されず、若さを保てるように心掛けています。日常生活には、いつも満足感を持てるようクリーンな自己主張を忘れず、常に自分に自信が持てるような巾広い興味と話題が豊富になるよう心掛け、与えられた仕事は選り好みをせず、楽しく、短時間に精神集中をして仕上げ、ゲーム感覚で取り組むようにし、できるだけ早く頭を切り換えて、次の楽しみを考えることにしています。ストレス解消はこの方法を実行することだと信じています。

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。

- 食中毒予防強化月間
  期間　７月中
- 夏期食品一斉取締り
  期間　７月中
- 愛の血液助け合い運動月間
  期間　７月中
- 覚せい剤等薬物乱用防止
  広報強化月間　　期間　７月中
- 救急の日
  ９月９日
- 救急医療週間
  救急の日を含む一週間
- 飼い犬の管理に関する条例強調月間
  期間　９月中
- 結核予防週間
  期間　９月24日～30日

創立44周年記念永年勤続表彰

当協会創立44周年記念に当り、５月15日永年業務に精励されたつぎの各氏が理事長より表彰されました。

山下シヅミ氏

横田伸一郎氏

松野千鶴子氏

35年	第二事業部	山下	シヅミ
20年	第一事業部	横田	伸一郎
20年	第二事業部	松野	千鶴子
15年	第二事業部	小倉	捨雄
10年	第二事業部	三上	利則
10年	〃	臼井	昭五
10年	〃	山村	よね子
10年	〃	長田	一太郎
10年	ビルメン事業部	太田	一郎
10年	第三事業部	久岡	千代子
10年	第三事業部	増田	ふさ子

編集後記

✡菱川先生にはお忙しいところ原稿を賜り有難うございました。表紙の写真は当協会着本部長補佐が、大阪府泉佐野市犬鳴山「七宝の滝」で写したものです。

ニコンFM$_2$ ニッコールズーム35～70mm　F16、１／２秒ネオパンSS