



Title	私の健康法
Author(s)	山口, 弘恭
Citation	makoto. 1991, 73, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85959
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

財団法人大阪防疫協会

監事 山口弘恭



私には、健康法と言えるほど、まとまったものはない。強いて挙げれば「腹式呼吸」と、その他に2～3、続けているくらいである。

物心ついてから、丈夫とは言えないまでも入院する程の大病の記憶はない。防疫協会に現役で在職中の40余年間、病欠欠勤はインフルエンザで臥した5日くらいであった。

若い頃（青年時代）は、ひどい胃弱で、食後の胃痛に苦しみ、よく風邪をひき、肩こりのため真剣に悩んだ。健康法を求めて、手当たり次第に、この種の書籍を漁り、あれこれ独自で試みた。そのうち最も長く続いているのが「腹式呼吸」である。

終戦時の過酷なシベリア収容所生活の中でも、僅かの暇をみては、正坐して行った。生還までの2年間を耐え得た大きな支えになったと信じている。

このごろは、あまり正坐しては、やっていないが、気がつけば何時でも、何処でも、努めて行なう習慣

がついた。

第2に「前逆立ち」。これはヨガの体位法の一つで最も重要なものらしいので、これだけを殆ど毎日、約20年ぐらい行ってきた。

第3に「踏み竹」の励行。古くから伝わるものらしいが、足の裏を揉み込む。これを約10年ぐらい。

そのほかに、趣味と健康のため、10年前から詩吟を始めている。これのプラスは、大声を出すことと、禁煙したことらしい。

いまは、昔の胃弱・風邪・肩こり、を全く知らない、と言える程である。体質が変わったものと、自分でも判断している。

これからも、いつも健康でなければならないから、常に新たな努力を続けることになると思う。

自分の健康は、自分でつくり、自分で守らなければならない、と痛感しているから。

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14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

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

☆明けましておめでとうございます。Makotoは満19年を迎えることになりました。厚くお礼を申し上げますとともに、今後ともよろしくご支援をお願い申し上げます。

☆お忙しいところ、貴重な時間を割いて原稿を賜りました諸先生方にお礼申し上げます。

☆表紙の写真は、当協会着本部長補佐が豊中市服部緑地（勳日本民家集落博物館内・大阪府能勢民家の正月門松を写したものです。ニコンFM₂ ニッコールズーム35～70mm F11、 $\frac{1}{125}$ コダカラー200