Osaka University Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	松村, 智子
Citation	makoto. 1990, 72, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85962
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

大阪府松原保健所
所長　松　村　智　子

先頃、日本人の平均寿命はさらに延びたと厚生省の発表があった。50才60才は実年と言い、身心ともに充実した年代と言われている。たしかにこの年代へ持っていたイメージより、若々しく活動的に格好よく生きていられる人も多くエージレス時代の実感があり嬉しく、楽しいことである。

幸い、今まで大病も持病もなくやってこられたためか、若い気でいるかと思うと、時には年相応かと思ったり、複雑であるが、実年らしく生きたいものと思っている。

私の健康法では月並なことしか思い浮かばないが、やはり食事と思う。

塩分の摂り過ぎや偏食には注意、野菜類は充分に等は一般的なところである。

夕食をメインに材料からの手造りをモットーにしている。仕事もあることで、ままにならない時もあるが、元来、料理は嫌いではないので献立から考え、一品は山、里、海の旬の物を作るようにしている。気が付くと姑、母から教わった料理になっている。昔風の物で時間がかかるが、これがまた気分転換、些細な手指の運動、栄養的にも充分満足できると思って続けて来ている。

運動は、特技のスポーツがないので二本足で立ち進歩してきた基本の歩くことに専ら努めている。私の場合、歩くことの延長線上に登山、山歩きへの思いがある。多分、山坂に抵抗感がなく、若い時大台に登ったことが動機になっている。これが、50代半ばに富士登山となり立山へ登ることになった。それがまた出来るだけ歩き、体力、脚力をつけようということになっている。

日常余暇には、素麺の産地三輪、ここには円錘形の三輪山がある。古松古杉の間を登って行くと冬でもじっと汗ばむ。あまり高くない山頂には小さな社があり、木陰と冷気の感触が気持ちよい。登山者は少なく、実に静かである。

丁度、半日の行程で手頃な山歩きと思って家族とよく登る。多分この先も続くだろうと思っている。

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。

○腎移植月間　期間10月中

○薬と健康の週間　期間10月17日～23日

○目の愛護週間　期間10月10日～16日

○目の愛護デー　期間10月10日

○覚せい剤等薬物乱用撲滅運動
期間10月1日～11月30日

○精神保健月間　期間11月中

○大阪府献血推進月間　期間12月中

○食品及び食品添加物等の年末一斉取締
期間12月中

編　集　後　記

☆今夏はことの外きびしい暑さが続きましたが、御変りありませんか、お伺い申し上げます。松村武男、宇賀、松村智子先生には大変お忙しいところ原稿を賜わ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、豊中市、東光院　萩の寺で写したものです。ブロニカETRsi，ゼンザノン75mm，F2・8，F8，$\frac{1}{125}$，Y2フィルター，フジネオパンSS