

Title	私の健康法
Author(s)	真島, 栄一
Citation	makoto. 1990, 71, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85965">https://doi.org/10.18910/85965</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 私の健康法

箕面市医師会

会長 真島 栄一

とくに健康法を意識してやっているわけではありませんが、御依頼の原稿を書くべく考えてみると、運動、食養生、ストレス解消ぐらいの月並みなものしか思いうかびません。

まず運動については、月最低2回のゴルフができるように努力していますが、別に遠いゴルフ場へ出かけなくても、仕事であれ、買物であれ、庭の水まきであれ、一日中歩きまわっておれば何より健康的で、坐って原稿をかくことが一番不健康だと思っています。

食養生については、お付き合いの夕食は別として、家庭での食事を全部たべ、お酒はのみみだけのものがよいと思います。色々食事の制約をうけなければならぬときもありますけれども、いまは何でもたべられることを感謝し、出たものを全部たべることにはしています。家庭でのお酒はそう沢山のめるものでなし、1日1~2合の晩酌は、食

事を楽しくし、1日のストレスを発散し、健康増進に貢献するものと確信しております。

ストレスの解消は自分の健康のリズムを維持するために一番大切かと思えます。しかしストレスも自分の努力なしに解消はできません。ものごとをあまり深刻に考えないということはチャンポランでよいということではありません。経過観察ということは何もしないでほっておくということではありません。晩酌をのんで熟睡すれば、翌朝はまた新しい発想が浮かんでまいります。大局をあやまらず、柔軟な考え方ができるように訓練するためには、囲碁は最適だと思えます。ただし碁に勝ったときはすべてのストレスは霧散しますが、負けたときのストレスはどうしようもありません。どうしようもないストレスの解決方法として“永遠にフケツです”ときめつけられたプロ野球某球団のことを書こうと思っていましたが、幸か不幸か紙面がなくなりましたのでおわります。

## — 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43周年記念永年勤続表彰

当協会創立43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。



池上正成氏



浜口吉弘氏



池田 豊氏

35年	本 部	池 上 正 成
20年	防疫資材部	浜 口 吉 弘
	第二事業部	池 田 豊
15年	“	山 田 トクエ
	“	菅 原 一 郎
10年	第一事業部	植 田 文 博
	第三事業部	浦 正 義
	“	黒 田 鉄 夫