



Title	私の健康法
Author(s)	岡, 好治
Citation	makoto. 1990, 69, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85971">https://doi.org/10.18910/85971</a>
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

南海電気鉄道株式会社

鉄道事業本部 岡 好 治  
運輸部運輸第二課長

お互いの人生、困難、苦難はないに越したことはない。遭わずにすめばまことに結構、そうはいかないのが世の中であり、人の歩みである。思わぬ時に思わぬことが起こってくる。人間の体も病気や怪我に合わずは結構、なかなかそうはいかないものである。気をつけていたり節制することにより防ぐことも出来る場合がある。

私は4人の男兄弟の次男坊として生まれましたが、既に兄と弟が病気のため他界しておりますので、健康については人一倍関心を持っております。

まずは肥満になり過ぎないように、次に酒を飲み過ぎないことであります。飲み過ぎは肝臓障害を引き起こしがちであると聞いていますので、週一日位は禁酒日を守っています。月曜日か水曜日であります。

人というのは汗を出し、新陳代謝をすれば老化防止、体力の維持につながると思います。進んで早足で歩いたり、棒を振り回したり、畑仕事を手伝うよう心掛けております。又肥満防止のため脂肪分の

多い肉食を避けております(私は魚の方が好きだから実行出来るのかもしれませんが)。又カルシウム分の補給にジャコを二杯酢で食べることにしております。

なんといっても朝は一日の始まりでありますから朝食は必ず食べる(ごはん)にしております。肥満対策として、一食抜きは相撲取りがそうであるように異常栄養吸収の作用により体重を増す結果になると聞いておりますので、食べるのを抜く事は良くないと思います。しかし胃を小さくするため控え目にするのは大切であります。ゆっくりとよくかんで、脂肪分の多いものを出来るだけ避けることが必要であります(妻からよく言われております)。

食べることばかり言いましたが、食べ過ぎないように、飲み過ぎないようにすることが健康を保つ第一ではないでしょうか。また、タバコをやめていることもつけ加えておきます。

## 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。

### ○総合ねずみ駆除運動

期間 1月16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

## 知事表彰

平成元年度、大阪府環境保健関係功労者として、去る11月15日フェスティバルホールにおいて、当協会着本部長補佐が知事表彰を受けました。

## 編集後記

☆明けましておめでとうございます。お陰をもちまして、makotoは満18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、着本部長補佐が豊中市服部緑地1-2。(財)日本民家集落博物館内・摂津能勢の民家(正月飾付)を写したものです。

ニコンFM2、ニッコール35-50mm、F8、 $\frac{1}{60}$ 、ストロボ使用、コダカラー200