



Title	私の健康法
Author(s)	深田, 芳子
Citation	makoto. 1989, 68, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85974
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

堺市鳳保健所

所長 深田 芳子

私の健康法という題を頂いた。

私は、あと半年足らずで高齢者の仲間入りをすることになるが、今迄に大きな病気をした事がない。それならば、健康法の一つや二つは、心がけて続けているものが有るだろうと言われるかもしれないが、とくに見当らない。夜ふかしは毎晩の事だし、運動は、見るのは好きだがやるのは苦手。栄養、全く関心なし。空腹が満たされれば充分である。健康作りの三本柱と言われている運動、栄養、休養の、すべてに落第である。これでは今回、御依頼頂いた御厚情にそむく事になるので、健康に役立っていると思われる事柄を探してみよう。

第一は、寝る事かと思う。心配な事が有る日も、一晩寝ればケロリと忘れる。「果報は寝て待て」、この言葉が気に入っている。

第二は、煙草をのまない事。のみたいのを我慢しようという殊勝な気持は全くないが、生れつき煙草

の煙りの匂いが嫌いなので得をしたのだろう。

第三には、歌う事が私の健康のバロメーターである。体調の良い時は、たとえ音程がはずれていようと、声を出す事が楽しくて仕方がない。また悪い時でも、歌っていると気分が晴れてくるのである。

他には、意志や努力で変える訳にはゆかぬ事だが、女である事。嫁、妻、母、仕事と、毎日の生活が心身共に変化に富んでいるので、自然とスムーズに気分の転換が出来る。一般に男性より女性の方が長命であるが、その原因は、案外、このあたりにあるのかもしれない。

五年前に義父母を、一年前に義妹を見送り、今のところ、夫は健康、子供も社会人であり、定年退職で仕事からもやがて解放される。むしろ、それからが、健康保持に格別の努力が要るのではないかと覚悟をしている。

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

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。

- ガスエソウム抗毒素（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

☆ここちよい秋の頃となって来ました。如何がお過しでしょうか伺い申し上げます。吉田先生には貴重な時間をさいて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葛城山頂で写したものです。

ニコンFM₂、ニッコール 35-70 mm, F 11,
フジネオパンSS, $\frac{1}{125}$, オレンジフィルター