

Title	私の健康法
Author(s)	田中, 麗子
Citation	makoto. 1989, 67, p. 14-14
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85977
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

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

Osaka University

私の健康法

大阪府泉大津保健所長

田中麗子

保健所の中庭では、今、木々の若みどりが息吹いて、目にしみいるようです。

チューリップも、バラも、アヤメも一せいに咲き揃って、ほっとさせてくれています。

健康でさわやかな朝を迎えられることは、ほんとにすばらしいことだと思います。

心身ともに健康で長生きすることは、今こそ、みんなの願いであります。

成人病、とくに、がんの予防には、かの有名な12カ条があります。と、衛生教育などで、人様には、いろいろと話をしております。

「ある日、突然、成人病になるのではなくて、青壮年時代からの食生活のあり方や、生活習慣の積み重ねによって、中高年になってから、その結果がでてきます。塩分を控え、食品の種類も豊富にして、まさに、バランスのとれた食生活による高血圧の予防につとめることが、基本としてきわめて大切です。」と。

「お元気ですか?」と聞かれて、ふり返ってみて、

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

なるほど、人間ドックは、毎年、必ず、受けてチェックしているが、自分をよくみつめていなかったな、と反省して、人にばかり言うのではなくて、自分自身としても、がん防止の注意をするように努力しています。タバコは、これまでですったことがないけれども、お酒の方は、控えるようにしようと気をつけて実行しています。

心と体の健康を守るためには、

- (1) ぐっすり眠るように。
- (2) なるだけ、とらわれないように。
- (3) できるだけ、歩くように。
- (4) 太らないように。
- (5) ストレスの解消法としては、スポーツが駄目なので、趣味の時間をもつように。(邦楽を聴いて、頭すっきりと)。

いろいろ工夫しながら、朝の笑顔と、あいさつを大切に、心ゆたかに、過していきたいと思います。

創立42周年記念永年勤続表彰

当協会創立42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表彰されました。

25年	第2事業部	青木	リチ子
15年	第1事業部	埴	義夫
	〃	深江	茂久
	〃	大谷	和義
	第3事業部	九野	春雄
	〃	野間	チヨ栄
10年	本部	辻野	守典
	第2事業部	杉本	伸三
	〃	里中	さわ子
	〃	日光	鍵三
	第3事業部	長谷	喜市
	〃	瀬山	カツ

編集後記

☆暑中お見舞申し上げます。中島、田中両先生には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「旧堺灯台」(着本部長補佐写) ニコンFM₂ ニッコール 35mm ~ 70mm, F8, 1/125, フィルター Y₂, フジネオパンSS