OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	伊藤, 龍
Citation	makoto. 1989, 65, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85983
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

財団法人大阪公衆衛生協会

事務局長　伊　藤　　龍

先日、たまたま教育番組のテレビ放送のなかで、堀井寝屋川保健所長さんの「寝たきり防止十カ条」というのを拝見しました。

その内容をご紹介すると、(1)塩味をうすく。(2)繊維食品を十分に。(3)かたまる脂肪1対とけている油2。(4)卵を1日1個。(5)牛乳大好き。(6)体操ー手首・足首・目玉。(7)ぬるめのおふろにゆっくりと。(8)頭を使う。(9)定期検診を忘れずにー。(10)1日20人とごあいさつー社会参加ー。ということでした。

若いときからの生活の積み重ねが現在の健康につながるという観点から、この十カ条を自分に当てはめると(1)・(3)・(4)・(6)・(8)・(10)が該当します。私の場合社会参加即、職場であることは当然としても毎日多くの方々からご指導とご協力を得てのお仕事、時には勉学中の若い学生に接する機会を得るなど、人間関係の中で一日がくれます。

特に(6)にこだわってみると家族の一員？と思われる数えて16歳の雑犬がいます。このところ老化が進み歯も欠け片眼は白内障で視力を失い、数カ月後には残る片方も視力を失うと獣医から宣告をうけています。犬自身は運命も知らず毎日元気で散歩を楽しんでいる。

散歩のお伴は私の役目で春夏秋冬、天候、帰宅時間に関係なくこの歳月を通算して約5千3百日、毎日1時間以上歩きつづけてきた結果として愛犬が私に「健康」という素晴しい贈り物をしてくれたと受けとめています。

やがて全盲となる彼に備えて三輪自転車を用意し、彼が通い続けた散歩道、遊びなれた公園広場でひとときをすごさせてやりたい。それによって今後も私の健康に大きく役立ってくれるでしょう。近所の方も「ゴンちゃん元気でね」と声援があるこの頃です。

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17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

（63.12.22印刷）

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。

○ガスエソウマ抗毒素（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

☆新年のご挨拶を申しあげます。makotoも満17年をお陰様で迎えることになりました。厚くお礼申しあげますとともに、今後ともご支援をお願い申し上げます。

☆お忙しいところ、貴重な時間をさいて原稿を賜わりました諸先生方に御礼申し上げます。

☆表紙の写真は、当協会着本部長補佐が奈良県大神神社で写したものです。ニコンFM$_2$、ニッコール35～70㎜コダカラー200、F8、$\frac{1}{125}$