



Title	私の健康法
Author(s)	芝崎, 勲
Citation	makoto. 1987, 60, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85999
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

大阪大学名誉教授

帝塚山学院短期大学教授 芝 崎

勲

私は昭和59年4月1日付をもって大阪大学を停年退職しました。心身ともに現役時代のレベルをできるだけ長く維持しようと決心しました。そのためにはどうすればよいのかについて考えたのですが、何もスポーツはできず無趣味です。それで何となく考えましたのが日に少くとも60分は歩くことで、後に万歩計を購入して1万歩を目標とすることにしました。早速4月1日から実行に移しました。以後、特別なことがない限り、雨天でない限り在宅時は夕方60～90分間歩いてきました。今でも1分間に120歩のスピードを保っています。しかし人間の健康維持にはこれだけでは駄目で、常に何らかの目標を持って仕事をしていなくては頭脳の働きが鈍くなると共に身体の方もなまってくる筈です。今までの職業柄、原稿執筆や講演の依頼があります。少々専門からはずれたことでも引き受けるように心掛け、そのための調査や勉強に時間をかけています。大学での講義も専門の分野は勿論ですが、少々はずれていても積

極的に引き受けて頭の鍛練をしています。一時期講義を年間13コマ(1コマとは90分授業を半期間行うことをいいます)やったこともあります。講義や講演の際には絶対に椅子に腰掛けることはありません。短大での自室は7階にあります、エレベーターには乗らないようにしていますし、駅などでのエスカレーターも利用しません。停年からの2年間は週平均4万歩は確実にこなしてきました。しかし昨春からは通勤距離は長くなったのですが、1日1万歩の達成がむずかしくなりました。そこで泉北高速「泉カ丘」より短大まで専用バスがあるのですが、少くとも片道は歩くことにしました。これで漸く9000歩位となります。このように歩くことと積極的に頭脳を働かすことによって私の健康が保たれていると思っています。

府 政 だ よ り

大阪府衛生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
- 40歳からの健康週間 期間10月10～16日
- 覚せい剤等薬物禍撲滅運動
期間10月1日～11月30日
- 犬による危害防止月間 期間10月中
- 精神衛生月間 期間11月中
- 大阪府献血推進月間 期間12月
- 食品添加等の年末一斉取締 期間12月

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

☆仲秋の頃となりましたが、如何がお過しでしょうかお伺い申し上げます。

☆芝崎、岩城両先生にはお忙しいところ貴重な時間をさいて原稿を賜わり有難うございました。

☆表紙の写真当協会着本部長補佐が、大阪のツイン21の夕景を写したものです。ニコンF₂，

ニッコール 35 mm, F5.6, $\frac{1}{10}$, ネオパン SS