



Title	私の健康法
Author(s)	金馬, 弘昌
Citation	makoto. 1987, 58, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86005
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

阪急電鉄株式会社

ビル経営部長 金馬弘昌

正直なところ、人にお聞かせするものは何もない。生来無精者の私は、とりたてて健康を意識した習慣を持つでもなく、自分なりに生きてきて結構健康であるからである。

体を鍛え摂生することも必要だろうが、とにかくこの世で健康でいれるには、心の健康、いいかえれば気持、気分の転換をうまくし、常にピンとした元気な気持でいることが大切であろう。人生五十年を過ぎると特にこれが肝心と思うと、私の健康法は私の気分転換法と読むこともできる。

私は低血圧で寝起きが悪い。朝はけだるく気分ものらない。このため起床後すぐ僅か一、二分であるが力一杯のスピードで手足屈伸、体の前後屈をくり返すことにしている。別に短時分の方が良いと思うのではないが、朝の時間は貴重であるし、ギリギリまで寝ていなければ調子が悪いと体が思っているから時間がないためである。しかしこれをやれば体と気持が、スッキリするので不思議である。

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。

- 狂犬病予防月間
期間 4月中
- 不正大麻、けし撲滅運動
期間 5月～6月
- ゴキブリ駆除強調月間
期間 6月中
- 性病予防月間
期間 6月中
- 農薬危害防止運動
期間 6月中
- 歯の衛生週間
期間 6月4日～10日
- らいを正しく理解する週間
期間 6月23日～28日
- 水道週間
期間 6月1日～7日

休日はなるべく体を動かそうと思い、近くの山を一人で歩くことにしている。足を伸し早足で黙々と歩く。まだ自分には充分体力があると安心もするし、一人歩きでわずらわしい思いもなく、恰好の気分転換となる。一人だから山中で何を云っても、叫んでも迷惑をかけないので、この楽しさはゴルフなどの比ではない。

危険だからやめろと云われているが、やめられないのは、スクーターでぶっとばすことである。暴走族と間違われては困るが、年甲斐もなく若者気分で、赤ヘルメット、派手な服でとばす。迷惑をかけぬためコースは淀川堤と決めているが、石ころ道で少し油断すると転倒である。緊張感、緊迫感で心身がリフレッシュされる。

人からみればこんくならぬ事でも、気分がのり、体にリズムが湧き、うまく酒が飲め歌が歌え、体調良く仕事ができれば、これは私の健康法なのである。

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。

- ガスエソ抗毒素（国有ワクチン払下品）
- 乾燥破傷風抗毒素
- 乾燥まむし抗毒素

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

☆桜の季節となりました。ご一同様にはお変わりございませんか、お伺い申し上げます。お二人の先生には大変お忙しいところ、貴重な時間をさいて原稿を賜わり有難うございました。厚くお礼申し上げます。

☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が、京都の「哲学の径」で写したものです。

ニコンF₂ ニッコール 35mm、F 8 $\frac{1}{125}$ 、
オレンジフィルター、ネオパンSS