The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	廣済, 幸男
Citation	makoto. 1987, 57, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86008
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

大阪府立公衆衛生専門学校長

廣　済　幸　男

私の健康法について書いてもらいたいとの依頼を受けた時、これは弱ったと思ったのが本音である。酒こそ飲まないが、いやむしろ飲めないのであるが、タバコはヘビースモーカーであり、麻雀で夜更かしはするわでむしろ不健康法についての依頼の方がふさわしい気がしないでもないが、それらはすべて横において、この機会によく考えてみると、健康法につながることも日常生活全体としては相当行なっていると思われるので、それらについて思い浮ぶことを記してお許しを願いたいと思います。ただこれらは健康に対する強い目的意識をもって実践しているわけではなく、日常の生活習慣とも云える形でいつの間にかそうなって来たものが大部分を占めております。以下項目をあげて列記しますと、

1. 朝食は欠かしたことがない。

　振り返ってみると、今まで朝食を摂らなかったことは記憶の中に浮んでこない。風邪をひいて寝込んだ時でも朝おかゆ程度は必ず食べた。

2. 体重は絶えず一定である。（身長 178 *cm*、体重 72*kg*）これは風呂上りに体重計に乗って測定する習慣になっている。

3. 間食は殆どしない。

4. 出来るだけ歩くことを心がけている。

　エスカレーターやエレベーターは出来る限り避けて階段を昇り降りする等、これは後に述べる釣りの為に足腰をきたえておこうという意図からであります。

5. 牛乳を１日 500 *mℓ*は必ず飲む。

6. １日１回少量でもシイタケを主にキノコ類の副食を食べる。

7. 新鮮な空気を吸う。

　夏の鮎釣りを始め、四季を通じて釣れる魚が川におり、緑濃き山々と水清き流れの渓流の自然にひたって川原の石をふんで歩きまわる、いわゆる渓流釣りが長年の趣味として続いております。これが今で云う森林浴と適度な運動、さらにストレス解消になっていると思います。

8. 就寝前は心を空っぽにするよう努める。

これらのことが相まって、幸い自覚的には特に気にするようなこともなく、まずまず健康といえる状態を保っているのではないかと思っている次第です。

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。

○総合ねずみ駆除運動

　期間　1月16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

編集後記

☆明けましておめでとうございます。本機関紙も満15年を迎えることが出来ました。厚くお礼申し上げますと共に、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お礼申し上げます。

☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が奈良県飛鳥、橘寺で写したものです。ニコンF_2　ニッコール 50 *mm*　F 8　$\frac{1}{125}$　コダカラー 100