



Title	私の健康法
Author(s)	三上, 等
Citation	makoto. 1986, 55, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86015
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

大阪市保健所長会会長

三 上 等

近時私達は、あふれる様な情報にさらされ、ややもすると、その対応に苦慮して流されそうになることもしばしばあります。いい換えれば、多量のストレスに対する、ストレスの重圧になやまされているともいえます。現在の私達の健康を維持するためには、このストレスをいかに軽減、或は解消するかにかかっているのではないかと考えられます。

さて私個人の健康法と申しまして、ことさらに、或はそのために心がけているというのはございませんが、医師になってから現在まで、病気らしい病気もしないで、非常に健康であったことを考えますと、これまでの生活態度が、現在の健康を維持している要因ではないかと思われまます。

それでは私自身の一日の生活様式を御紹介いたしますと、朝5時に起床し、(年間を通じて)すぐ犬につれられて40分程散歩、帰宅後庭の落葉拾いや、

芝の手入れ、草引き、春から夏にかけては、草花、植木の手入れを約1時間半位続けます。7時すぎに必ず朝食を摂ります。8時前に家を出て出勤します。保健所の勤務は午後5時半までですが、その後いろいろと行事、会合等があり、帰宅はまちまちですので、夕食を摂る場合は、午後9時以降にしております。就寝は大体午後11時頃で、熟睡します。(ここ14~15年以上も夢を見た事がありません)このようなパターンは日曜日、祝日も変わりませんが、何も用事のない時は、ゴルフ、釣りにあてる事にしています。又そうでない場合は大抵太陽の下で、一日庭いじりをしております。

以上のとおりで、こと更に自分の健康法を考え実行してはおりませんが、この生活様式が、今日の私を支えてくれているものと思われまます。

創立39周年記念永年勤続表彰

当協会創立39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理事長より表彰されました。



30年
事務局
梶 田 稔



30年
第2事業部
山 下 シヅミ

15年

第1事業部 横田伸一郎

第2事業部 松野千鶴子

第3事業部 木原チズエ

10年

防疫資材部 池上 シヅ

第2事業部 東 政美

第2事業部 藤井美代子

第3事業部 土津井能雄

" 山本ツヤ子

" 山口 忠雄

" 大東 浅吉

" 加賀マサエ

" 菅原 武夫

" 吉永 君子

" 西村 捨雄

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。

○食中毒予防月間

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