



Title	私の健康法
Author(s)	原, 昇
Citation	makoto. 1986, 54, p. 12-12
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/86019">https://doi.org/10.18910/86019</a>
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

岸 和 田 市 長 原 昇

これまで何ひとつとして病気を知らない私である。若い頃の目いっぱい鍛練が、ものをいってきたのだと思うが、なんといっても、これほどの頑健な体を受けてくれた両親には、心で常に感謝している。

それでも、5～6年前からごく自然に、健康に留意しはじめた。まず禁煙。私のように喋ることが仕事のウエイトを占める人間にとって、気管をやられることはつらいので、思い切ってやめた。「タバコ消費税に影響が……」とひやかされると「酒税では人の3～4倍ほども納めている」とやり返す。

生理学的にアルコールの害も喧伝されている。たしかに注意しなければならないが、殊に私の場合、人とのつき合い、ストレスの解消には大いに効用があると思っている。それでも近頃は、自分に合った飲み方を心得るようになってきてはいる。ちなみに、私は大の焼酎党である。

次に、運動とまではいかなくとも、いかにして体を動かすか、毎日時間に追われている身では、ジョギングの類もままならず、幸い、自宅近くに自足、楽しみ程度の農園やみかん畑がある。これの手入れにひと汗流すのが、毎早朝の日課となっている。私の出身は農家であり、従ってこれは少しも苦にならず、むしろどんな運動よりも、効果があるのではないかと。私の健康の“秘密兵器”である。

そして、役所へはバスを利用して、できるだけ歩く。またエレベーターは使わずに、階段を登る。これらは易しいようで、しかし習慣として身につけることが、案外にむつかしいものでもある。

総じて「健康法」というほど心を配ってもないが、要は何事であれ“自然体”で処するという心構え、これが根本だと思っている。

## 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23～28日
- 水道週間  
期間 6月1日～7日



第28回公衆衛生大阪大会において当協会に(財)大阪公衆衛生協会から掲の感謝状が贈られました。

## 編 集 後 記

☆若葉の頃となって来ました。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。諸先生方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、奈良県長谷寺で写したものです。ニコンF2 50mm F5.6 1/250 Y2号フィルター、ネオパンSS