OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	星野, 茂藏
Citation	makoto. 1984, 47, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86042
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

箕面市医師会

事務長　星野重藏

防疫協会から私の健康法について何か書けという注文であるが、さて何を書いたら良いものか……広辞苑によれば、健康とは、すこやか、達者、丈夫、壮健というように注釈されている。私は特にこれといった健康法は、やっていない。以前は疲れを感じない程度の軽いジョギングをして躰を動かしていたが、今は毎日100有余段の階段を朝夕踏みしめて昇降しているので良い運動となっており、疲れを翌日に残さないよう、睡眠を十分に摂り、爽やかな朝を迎えるように心がけている。趣味として永年続けている詩吟や民謡は、声を腹の底から出して唄うことで腹筋運動、腹式呼吸にもなり、声を出すことによってストレスも解消するので、健康保持の1つの手段でもあると心得ている。寝たきり老人や呆け老人になりたくないためにも躰を動かし、すこやかに老いて行くよう常に体調を整えることが大切ではなかろうか。健康は決して人から与えられるものではない。自分の健康は自分で守るという気持ちをもって物事にくよくよせず、栄養と休養、適度の運動を生活上の糧として取り入れ、毎日実行して行く努力も又大切ではないか。人生最大の幸福は健康である。齢七十路にして、なお矍鑠として元気でおられるのも十分な睡眠と休養によって疲労の回復などに努めるよう心がけているのが健康に繋っているのではないかと思っている。

創立37周年記念永年勤続表彰

当協会創立37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。

表　彰

20年
第2事業部
青木リチ子

20年
第3事業部
中川　重夫

15年
第3事業部　山野留次郎

10年
第1事業部　大谷　和義
〃　深江　茂久
〃　松尾　延江
〃　埴渕　義夫
第2事業部　村田百合子
第3事業部　九野　春雄
〃　山田　久枝
〃　野間チヨ栄

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
  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
  強化月間　9月中
- 結核予防週間
  期間　9月24日～30日