

Title	私の健康法
Author(s)	上嶋, 勲
Citation	makoto. 1983, 44, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/86051">https://doi.org/10.18910/86051</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 私の健康法

堺市医務監

上 嶋 勲

正直言って、「私の健康法は」と御披露できるものはない。今の私の体自体、健康であるかどうか疑わしい。ただ、毎日休まず勤務でき、食事もおいしく食べられ、夜の寝つきも良い点から健康であろうかと推定しているが、臨床検査や生理機能検査をすれば、肝機能検査値や血糖値及び生理機能値の中にチェックされるような値が発見されるかもしれない。従って、前記の推定域における私の生活を支える要因を御披露する。

運動の面では、毎日の勤務が私の運動につながっている。自宅から職場までの往復の通勤のうち歩行数が約六千歩、ちよつと曲り道をすれば歩数が加算される。最近、ターミナルが広く大きくなり、交通機関の接点歩行数を増加した。

四つ出入口のある一車輛の長さが、私の足で快調に歩くと二十六歩、疲れた足を引きずると二十八歩、従って、この歩数の測定でまずその日のコンディションを推測する。そして、混雑のないプラットホームではできるだけ端から端まで使うようにしている。

次に、食事であるが、朝・夕は妻の調理による食事に頼っており、これが私の体づくりに関係してくる。妻の調理のサジ加減一つが私と家族の命を左右するのである。ウカツにケンカもできない。また、昼は勤務上、どうしても外食となるので、前日の食事の献立と関係した食事のとり方を工夫している。

さて、わが家の食事の献立であるが、それは妻も苦慮しているらしい。テレビや女性雑誌及びクッキング・ブックから抜き書きした季節に合った献立材料

が彼女の手帳に垣間見ることが出来る。時に、「今日は何にしようか」と聞かれるが、食事の偏りを恐れるので返事しない。その代り、出された料理に文句は言わないことにしている。時たま、日曜日など、外食して妻の調理の手を休ませると共に、くだんの手帳に新しい献立のレパートリーが追加されるのを楽しみにすることもある。

最後に、休養の面では、疲れると早い目に休み、ストレスのはけ口として、自分でできるスポーツで体を思い切り動かし、歩数を伸ばすことを心がけている。

## お知らせ

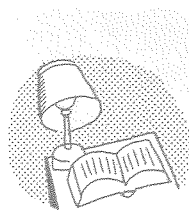
当協会事業部では次のとおり血清（治療剤）を常備しております。

- ガスエソ抗毒素（国有ワクチン私下品）
  - 乾燥破傷風抗毒素
  - 乾燥まむし抗毒素
- 保管場所  
東大阪市中小阪五一六一三  
防疫資材部  
電話(06)七四一〇五三三(代)

## 編集後記

☆野山もすっかり秋の彩りとなつてまいりました。冬の足音もすぐそこに聞こえるようなこの頃ですが、お変わりございませんか。「まこと」の発行が大変遅れましたことをお詫び申し上げます。

☆先生方には本当にお忙しいところ、時間を割いてご寄稿ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。



☆十月九日、盛大におこなわれた「二十世紀博」オープニングパレードの「にぎわい」もいつもの御堂筋の姿に帰っている。表紙の写真は、当協会、着本部長補佐が写した御堂筋の姿です。

ニコンF<sub>2</sub> ニッコール35mm  
F8 1/125 ネオパンSS