



|              |   |
|--------------|---|
| Title        | 私の健康法   |
| Author(s)    | 辻, 忠男   |
| Citation     | makoto. 1983, 43, p. 10-10  |
| Version Type | VoR   |
| URL          | <a href="https://doi.org/10.18910/86056">https://doi.org/10.18910/86056</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

財団法人 阪大微生物病研究会

理事 辻 忠 男

老人にとつて一番の敵は孤独とライラだといわれます。私は周りの方々のご厚情によりま

して幸いにも仕事をつづけています。年寄りの冷や水ではありませんが、体力ではかなわなくて

も頭では負けん位の氣力をもつて、神経の緊張などによる少々

のストレスも苦にせずに、仕事に必要な知識や資料集めに努め

て無理のない勤務にはげむこと

が、どんなに孤独からのがれることが出来ライラから解放さ

れていることでしょう。このこ

とが私の一番の健康法であると感謝しています。

これがことでは不充分なのが年

に四、五回は風邪にかかります。

なりご飯は軽く一膳、お惣菜も

胃拡張、胃酸过多のために食物

や食べ方を医者からやかましく

指導されました。お陰で習慣に

で長寿を全うするようにつとめ

ねばなりません。

病は口からとか病は気からとかいわれています。私は過去に胃拡張、胃酸过多のために食物や食べ方を医者からやかましく指導されました。お陰で習慣になりました。腹八分目を長年心掛けてきました。煙草も一日四十本以上も吸つたことがあります。

職業や生活環境によつて又健康状態に応じて、健康法といつても人それぞれ違つたものになります。共通した健康法といえれば栄養に気をつけること、適度な運動をすること、よく眠ること、といった平凡なことになりました。自分の身体のことは自分が一番よく知っている、自分の健康は自分の努力で長寿を全うするようにつとめ

ました。禁煙後肥満はじめ五キロも増えて五十八歳にもなりました。今さら急にジョギングなど新しい運動をはじめるのも却つて体調をそこなうことになりかねません。

休日は庭いじりや草刈りで汗を流し、二、三時間の日光浴で気分転換をしています。晩酌は一合を楽しみ就寝前の眠り薬は水割一杯という程度です。これは「合を樂しみ就寝前の眠り薬」といふべきで、これがことでは不充分なのが年に四、五回は風邪にかかります。

寝込むほどではありませんが鼻の味を好むようになり、甘いもの塩辛いものは出来るだけさけるようにして、腹八分目を長年心掛けてきました。煙草も一日四十本以上も吸つたことがあります。

# 創立三十六周年記念 永年勤続表彰

当協会創立三十六周年記念に

当

協

会

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三

十六

年

記

念

に

當

協

會

創

立

三