The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

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

職業や生活環境によって又健康状態に応じて、健康法といっても人それぞれ違ったものになると思います。共通した健康法といえ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ょう。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、胃酸過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。お陰で習慣になりご飯は軽く一膳、お惣菜も淡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ったことがありましたが、三年ほど前に毎夜激しい咳の発作がつづいたのを契機に止めることが出来ました。禁煙後肥満しはじめ五㌔も増えて五十八㌔にもなりました。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って体調をそこなうことになりかねませんので、以前からやっている毎晩三十分位の散歩をつづけています。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に水割一杯という程度です。これ位のことでは不充分なのか年に四、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水とくしゃみで二、三日は不快な日がつづきます。以前に肺炎で倒れた経験がありますので風邪の時は体温に注意して安静にするようつとめています。

老人にとって一番の敵は孤独とイ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気力をもって、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イ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。

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

○結核予防週間
期間　9月24日～30日

編集後記

☆暑中お見舞申しあげます。「せみ」の声も今年はすくない？　とか。諸先生方には、お忙しいところ、時間をさいてご寄稿賜り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、河内長野で写したものです。ニコンF2ニッコール35㎜　F8　1/125　ネオパンSS

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り、五月十六日、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

三十五年

理事　山口　繁夫

二十年

第三事業部　北浦カズヱ

十五年

第二事業部　田中　重良

十年

理事　遠藤　斉彦
第一事業部　山本　初枝
〃　辻野マツノ
第三事業部　北浦　多聞