The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	堀井, 富士子
Citation	makoto. 1983, 42, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86060
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

大阪府門真保健所
所長　堀井富士子

私が心筋梗塞で死ぬ夢をみて10年たった。

肥満、食道楽、好刺激物、夜ふかし、運動不足と、どうも不養生だと原稿依頼があったように思える。振り返ってみると、あの夢以来、毎年人間ドック健診をうけるようになり、近頃は二ヵ月毎に献血をし生化学検査成績をもらって、それらを健康チェックに役立てている。今のところ正常で、戸籍年令よりウン年は若いとお墨付をもらっている。

子供時代、スクスクと育ち、当時は国をあげて体力増強の日々であり、発育期に厳しく鍛えられ、小学六年の時健康優良児になったり、今日のスタミナ源はそこらで作られた。

青春時代、薙刀術、槍術、銃をもって這い廻る訓練で傷だらけだったが、それに耐える体力があった。たくさんの仲間に死なれ、戦後生き残ったのだからと医学の道に入り、自己の可能性に挑んだ。何かに何時も燃えた。

初老時代を迎えた今、208本の骨と639個の筋肉に週休を与えまいと自分で続けられる事だけは努力。それは朝の背伸び、通勤時は家の坂道大股歩行、駅の階段、電車内の爪先立ちだけは私の最少限の毎日の運動である。

肥満は犯人扱いの時代である。先づ台所から砂糖を追放。麦飯、不飽和脂肪酸の魚、野菜、ヘルスメーターが大歓迎されている。

職業婦人兼主婦で余暇作りが下手。シンデレラタイムを時々越す。一日単位で睡眠管理が出来ず二日単位で必要量を確保している。

以上健康増進三本柱といわれる運動、栄養、休養を巡る私の微々たる努力であって、最も大切に考えているのは心の健康法である。

「すこやかな心」の保持への努力、即ちすなおに事を見極め、こがれる情熱を失なわず、やさしい人間愛、今日生きる自分にかんしゃする――そんなすこやかさを親にしつけられ、子に伝え、衛生教育でしゃべっている。

喜怒哀楽をわかちあうすばらしい仲間もたくさんいてくれる。私の財産である。

趣味はファッションコーディネート、時には手製造も、これは楽しい。一日々々悔いないよう情熱の中で生きている。

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（国有ワクチン払下品）
○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―三
防疫資材部
電話(06)七二四―〇五三三(代)

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

○「建築物における衛生的環境の確保に関する法律」にもとづく事業登録の周知徹底を図る
期間　5月

○不正大麻、けし撲滅運動
期間　5月中

○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19日～25日

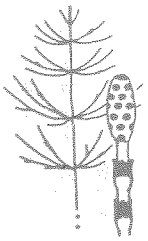
○水道週間
期間　6月1日～7日

編集後記

☆暖冬といいながら、きびしい寒さの冬も漸く去って、桜の季節を迎えました。ご一同様にはお変りございませんか、お伺い申し上げます。

☆諸先生方には本当にお忙しいところ、時間をさいて、原稿をたまわり有難うございました。厚くお礼申し上げます。

☆麦紙の写真は、当協会着本部長補佐が〝浅香山浄水場〟で写したものです。

ニコン　F2
ニッコール35㎜
F8　1/250
フジネオパン SS

T