The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	老蛙のくりごと ： 「私の健康法」に寄せて
Author(s)	八木, 明
Citation	makoto. 1982, 37, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86075
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

老蛙のくりごと

「私の健康法」に寄せて

大阪府公衆衛生協会
常務理事　八木　明
（財）千里保健医療センター理事

筆者に「蛙」というニックネームがついたのは、昭和26年守口保健所長時代である。『朝から晩までギャア ギャアうるさい』という理由からしい。あれから30年、その間に数回変わった勤務先にも私の家にも蛙の仲間が多く集まってきた。いわゆる百家争鳴でなく、百蛙、否、千蛙争鳴である。その賑やかなこと。お陰で私は毎日退屈しない。

或る日のこと、一人、否、一匹の老蛙がつぶやいた。

「最近、親父（どうも筆者のことらしい）が年をとってきた。医者のくせにタバコを喫い、酒を飲み、夜更かしをする。あれで長生きできるかしら：：こんな親父に、私の健康法について書けなんて、とんでもない話である」と。

しかし、この親父もよく考えてみると、両親よりも多くの馬齢を重ねてきた。何かあるのかもしれないと、自分なりに考えてみた。

第一に年を忘れること。自分は若いと思い込むことである。時には若い人達と一緒に歌ったり、四角いテーブルを囲むのも一方法である。

次に、くよくよせぬことである。苦しいこと、悲しいこと、厭なことはその日の内に忘れることである。老人の追憶の貯金箱は、楽しかったこと、嬉しかったことで満たされるのが望ましい。

又、周囲の人々に対して腹に一物は策士のすることで精神衛生上誠によくない。

口あけてはらわた
見せる蛙かな

の心境こそ肝心である。

更に三度の食事を楽しんで食べることである。食事は仕事ではない。家族・友人で談笑しながらの食事は人生の幸福の一つである。

最後に、自分は朝風呂に入る。元来、低血圧なので、朝は身体の調子がどうも思わしくない。少しぬるめの湯の中で、髭をそっている内にシャンとしてくる。

これも長年続けている私の習慣である。いつの間にやら「私の健康法」らしきものになってきた。

「どうせ書くのなら始めからちゃんと書けば良いのに」と、先程の老蛙がつぶやいた。

いつの間にやら筆者も老蛙の仲間にひきこまれたような気がする。

呵々！

謹賀新春

旧年中ご指導賜わり
有難うございました。
本年もよろしくご指導
お願い申し上げます。

元旦

理事
職員一同

◇◇◇◇◇
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。

○総合ねずみ駆除運動
期間　1月16日～2月28日

○成人病予防週間
期間　2月1日～7日

○飼犬管理条例強調月間
期間　3月

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―二
防疫資材部
電話(06)七二四―〇五三三（代）

編集後記

☆皆様方のご指導をえて本紙も満10年を迎えることとなりました。ここに厚く御礼申し上げます。

☆「老蛙」は、「ろうあ」と読みます。

☆表紙の写真は警察犬訓練所（和泉市）で着本氏が写したものです。

アサヒペンタックス　フジカラー400
タクマー105ミリ　F 5.6　1/250