



Title	私の健康法
Author(s)	西尾, 章治郎
Citation	makoto. 2024, 205, p. 16
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/93349
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

大阪大学
総長 西尾 章治郎



岐阜県高山市の豊かな自然の中で生まれ育った私は、少年時代、とにかくスポーツが大好きでした。野球や陸上競技もしましたが、冬は毎日スキーに明け暮れていました。その

ようなこともあって、昔から、スポーツをすること、身体を動かすことが私の健康のバロメーターになっています。

大学教員になってからも、スキー、登山、テニスなど、時間を見つけてはスポーツを楽しみ、健康に心がけてきました。しかし、平成27年8月に大阪大学総長に就任してからは、忙しさのあまりそのような時間を持つことが難しく、さらには自動車で移動することが多くなり、すっかり運動不足に陥ってしまいました。

そのような中、令和4年10月に公用車を廃止したことを機に一念発起し、今はどこへ行くにもできる限り歩いて移動するようにしています。大阪大学の本部が所在する吹田キャンパスだけでも約100万㎡ありますから、キャンパス内を歩くだけでも相当な運動量になるのですが、キャンパスのあちこちに咲く四季折々の綺麗な花や、クラブ活動で汗を流す学生の元気な掛け声、学内保育園の園児たちの屈託のない笑顔など、車窓からでは感じることもなかった小さな発見の連続に、つい時間

を忘れ、歩くことに夢中になることもしばしばです。

今ではこうして歩くことが私の健康法になっていますが、それは単に身体の健康にとどまらず、その道中でのさまざまな体験が心の健康にも大きく寄与していることを実感しています。

我が国における高齢化が急速に進む中、ただ長生きするだけでなく、生活の質（QOL）を考慮すべきという認識の高まりから、健康寿命の重要性に着目されることが多くなりました。また、大阪大学では、そこからさらに一歩踏み出し、全ての人が心身の健康を保ちつつ、社会参画ができ、Well-being（一人ひとりの多様な幸せ）を実現できる社会の実現を目指しています。これらの取り組みを進めていくうえでも、私自身が心身ともに健康でなければならないと強く念じながら、今日もどこかを歩いています。

編集後記

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆協会は、新しい年を迎え、多くの方々にご協力頂きながら、これまで以上に社会に貢献すべく努力を重ね一層の充実を図っていきます。

☆当協会の機関誌「*MaKoto*」はささやかな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及、発展に少しでも寄与できればと考えております。

☆第12回ストップ結核パートナーシップ関西：ネパールに学ぶこれからの日本の結核対策（仮）：2024年3月16日14：00～16：30、会場：大阪大学中之島センター（WEB配信有）

☆表紙の写真は「オホーツク海」

撮影者 阪南出張所 高道 智行

☆校正・査読者

林田 雅至（大阪大学名誉教授）

府政だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○はたちの献血キャンペーン

1月1日～2月28日

○総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月28日

○女性の健康週間 3月1日～8日

○自殺対策強化月間 3月1日～31日