



Title	私の健康法
Author(s)	瀧澤, 智子
Citation	makoto. 2024, 206, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/94696
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

池田市
市長 瀧澤 智子



冬の訪れと共に迎えたある朝、目を覚ました瞬間に感じる喉の違和感。「あ、風邪ひいたかも」と少しショックを受ける事があります。「昨

日の夜までは元気だったのに…」と思いながらビタミンを摂取し、悪化を避けるべく最大の警戒態勢に入ります。自分の事は、分かっているようで分かっていないのかもしれませんが、元気な体があればだいたいの事は乗り越えられると思っています。そんな私は、健康に欠かせないのが運動だと思っています。学生時代は剣道やラクロスに打ち込みましたが、今は胸を張って運動をしていると言える状況ではありません。強いて言うならば、愛犬との時間をかけたお散歩で運動時間を確保しています。私がお散歩バックを持つとすぐに反応し「リードをつけて！」と言わんばかりに尻尾を振りながら寄ってきます。夜、静かな住宅街を約30分、緩急をつけながらお散

歩をします。外の空気を吸うこの時間が良い気分転換になっている事は間違い無く、星がきれいだなと夜空を見上げ、仕事や子供の事を考えます。何よりも、リズムカルに歩く愛犬の姿がとても愛おしいので、疲れていても散歩を欠かさないように心がけます。

私が、体調を崩してしまうと、家族や職場など周りへの影響は計り知れませんが、食べ過ぎない事や、野菜を摂る事など無理のない範囲で健康的な食生活も意識しています。近年、女性の健康課題にデジタルの力でアプローチする「フェムテック」という技術も注目されています。女性には、妊娠、出産、更年期などライフステージに応じた健康課題があります。私自身もこれらに気合いや根性で乗り越えてきた側面がありますが、多くの女性が自己実現できる社会になるためにも、フェムテックの視点などを取り入れたいと思いますし、人生100年時代、健康寿命延伸の取り組みも進めていきたいです。

編集後記

☆「MaKoto」第206号をお届けします。

今回の特集は、「第二次世界大戦後の感染症対策としての産学官連携スキーム—結核対策を事例として—」です。

原稿をご執筆いただきました、京都外国語大学教授 佐藤 晶子 様、大阪公立大学講師 安本 理抄 様並びに池田市長 瀧澤 智子 様の諸先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「立山」(富山県にて)

撮影者 本部 今田 光三

☆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。

○禁煙週間 (5月31日世界禁煙デー)

5月31日～6月6日

○水道週間 6月1日～7日

○ゴキブリ駆除強調週間 6月1日～30日

○歯と口の健康週間 6月4日～10日

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

(6月26日国際麻薬乱用撲滅デー)