

養生日程

11
505

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

始

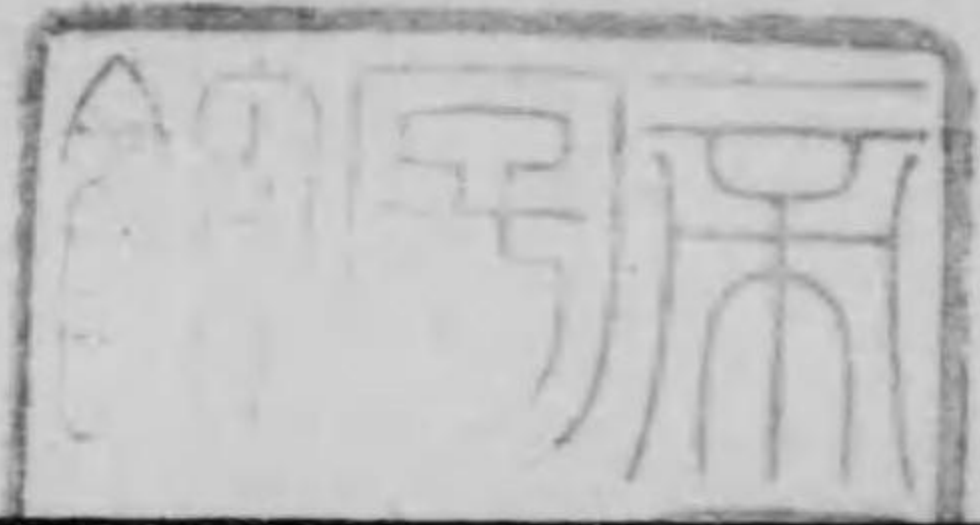


11
505

養生日程

全

11-505



大正辛酉開雕

養生日程

細川氏藏板

大正
10 10.24
内交

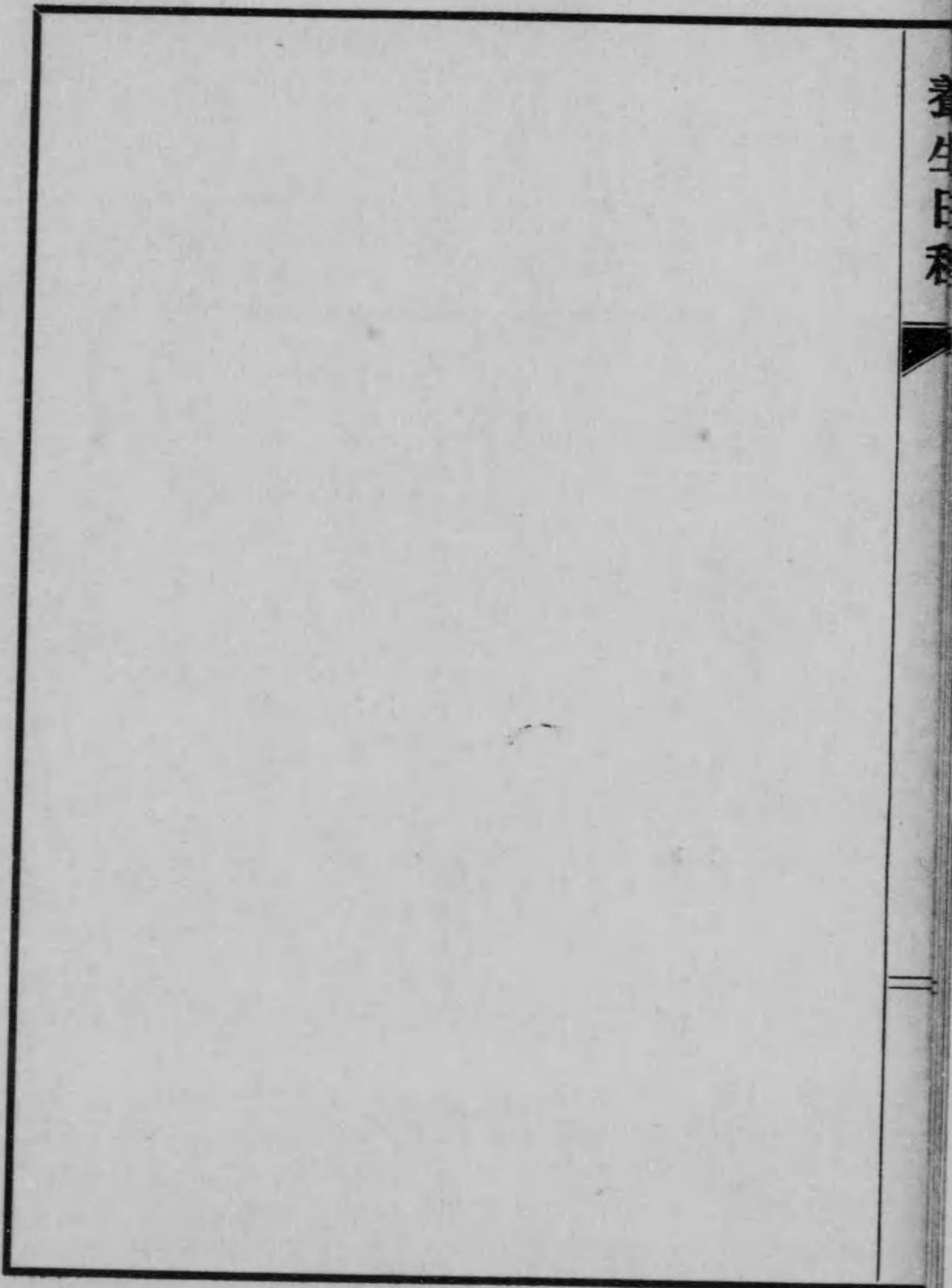
養生日程目次

- 一、緒言
- 一、起床の事
- 一、洗面の事
- 一、祈禱の事
- 一、體操の事
- 一、朝飯の事
- 一、朝飯後の雑事
- 一、午飯の事

- 一、晩飯の事
- 一、就寝の事
- 一、衣服に關する事
- 一、居處に關する事
- 一、運動の事
- 一、嗜好物に關する事
- 一、澡浴の事
- 一、斬髮の事
- 一、按摩の事
- 一、午睡の事

- 一、家事を幫助する事
- 一、補養藥の事
- 一、消閑の雜事
- 一、三宅博士後序

養生日程目次畢



養生日程

八十八老人細川潤次郎編

緒言

余曩に養生新編を著し、又其の拾遺を著して、共に
刊行せり、然れども余が平生日用の事に至ては、淺
近なりとして省きたり、近日余が起臥飲食等の事
に付き、人に問はるゝことあり、想ふに余が本年に
至るまで、餘喘を保つことを得たる所以の者は、却

て日用淺近の事に關すること少からざるべし、乃ち一一之を敘述して人に示さんとす、養生日程の著ある所以なり、

一身の主宰は心なり、心を主として言ふときは、形體は第二の位置に在るものなれども、形體は心の宿る處にして、形體と心とは相離るべからず、故に形體を大切に、各人各個の本業を仕遂ぐる精神の宿り處となさざるべからず、此の如くにして形體を養ふことは、微細の事に至るまで、忽略にすべからず、淺近の事の様なれども、一も輕視すべき

ものに非ず、

凡そ一家の事は、士農工商を擇ばず、家人相與に經營するのみならず、僮僕下婢を雇ふて之を助くべく、其業愈大なれば、助手を要することも亦愈多し、然るに養生の事に至ては、恰も疾病と同じく、渾て一人の擔當する所にして、他人に分擔せしむべきものに非ず、是を以て日程に掲ぐる所の法度森嚴にして、條目も繁多なり、此れ實に已むことを得ざるに出づ、見る者怪む勿れ、

起床の事

一定の時刻に至り、目醒たるときは、起きて蓐上に坐し、先づ両手交互にて、胸部を打つこと六回、以て鬱氣を散じ、胸膈を開くべし、此事は支那の書にも見えたり、傳家寶の中に睡醒欲起、先拍心胸とあり、又毎夜調攝の部にも、夜間或有事、或小便、先拍心胸三四掌、然後穿衣起身とあり、本書には此の如き引例は一切省きたれども、拍胸の事は人の多く知らざる所なれば、茲には一の引例を示したり、此事畢て、両手にて頭部を摩し、面部を摩し、胸部を摩し、又右手を以て左手を摩し、左手を以て右手を摩し、次

に両手にて兩膝を摩し、又蓄積せる胸中の鬱氣を吐き、清晨の空氣を納るゝこと十回なるべし、此の吐納の事に付ては、養生新編拾遺中呼吸の條を參看して、其の中の最利なる方法を擇ぶべし、然る後衣を換へ帶を束ねて洗面所に赴くべし、此事は起床の時蓐上の事としたれども、洗面所に至りたる時、之を行ふも可なり、又起床の時にも、洗面所にても、兩度之を行へば更に可なり、成る丈け夜來の睡思を去り、十分に醒覺せむが爲めなればなり、此の如く日程に定めたりと雖も、全身を摩擦する

が如き深呼吸の如きは此時に限らず、苟も閑暇無事の時あらば之を行はんことを要す、

洗面の事

洗面所に至りたるときは、齒上に端坐して、頰面すべし、暖足瓶を用ふる時ならば、瓶中の湯を用ふるを可とす、暑天なれば冷水を用ふ、耳目鼻口を洗ふには丁寧ならんことを要す、眼渣まじりの如きは尤も取れ易からぬものなればなり、先づ両手を洗ひ指を口中に入れ、食鹽又は燒鹽にて齒を摩擦すべし、殊に上下の齒を磨き、又其の内部を磨き畢て、身を屈

め両手にて湯若くは水を掬し、頭部面部を遺漏なく洗滌し、頭髮鬚髯は夫夫力を用ひて洗滌すべし、洗滌已に畢るときは、身を屈したるまゝ、乾きたる布巾にて善く摩擦して、濕氣を去り、始めて身を起すべし、然らざれば頭部の湯若くは水滴りて衣服を濕すことあるべし、此事已に畢りたれば、両手の無名指を左右の耳孔に入れ、善く填塞して急に兩指を放つべし、此の如くすること六回にして、頭部の洗滌畢る、頭部の洗滌畢りたるときは、湯或は冷水を鼻孔より吸ふて口より吐き出すこと三四回

なるべし、此事は鼻加答流を治すと云ふ、此事畢りたれば、杯水に少許の食鹽を撮み入れて、三口四口斗り之を飲むべし、此事は通利を善くすと云ふ、余曾て齒科醫に聞きたることあり、人は多く齲齒を患ふるものなれども、前齒の如きは此病に罹ること少なし、前齒は常に摩擦せらるゝを以てなりと、其言理あるに似たり、左右の無名指を以て兩耳を填塞して急に之を放つことは鼓膜を刺戟するを以て老後の聾を豫防すべしと云ふ、此等の事は或る老人より聞きたる故、實行せるものなり、

余が家の洗面所は、平坦にして坐席と高低の差なきを以て、頰面の時大に身を屈せざるを得ず、若し木造の臺ありて、其上にて頰面する時は、身を屈すること少くして便利なり、余が別邸には此臺を設けたり、旅館の如きは大抵此設あるものなり、洗滌已に畢り洗面所を出で、後、姿見の玻璃鏡に對し、木梳を執て頭髮鬚髯を梳り、又毛刷を執て頭髮鬚髯を梳り、其の毛刷を以て、兩頬をも摩擦すべし、兩頬微熱を覺ゆるは、一部の氣血循環するの徴なるべし、

祈禱の事

盥嗽已に畢りたるときは、神前に至り端坐合掌して祈禱すべし、養生新編拾遺に曰へるが如く、敬神家の祈禱には宜く中臣祓を用ふべしと雖も、日程としては聊か長きに過ぐるの虞あるを以て、清めの祓を讀むこと三回、次に産土神及び祖先の靈位に向て、其の永く庇佑を垂れ給はんことを祈願するものなり、何れも誠實誠意を以て祈願するものなれば、一切の悪念消除し、善念興起すべくして、自然災厄を免がるゝ端緒となるべし、

養生新編に曰へるが如く、養生は道德と並行すべきものなるを以て、恒に善念を養成せざるべからず、我が祖宗の大神及び祖先の靈に向ふて崇敬を致すは、即ち忠孝の端緒なり、

體操の事

祈禱已に畢りたるときは余は一家の體操を實行せり、此の體操は本西洋の式なれども、取捨折衷して今は一家の體操となれり、以下逐段に敘述すべし、

第一

此の體操には鐵啞鈴を用ふ、其の鐵啞鈴は人に由りて輕重あれども余は每個五封度のものを用ふ、直立して此の鐵啞鈴を兩手にて握り、兩手を下げ、交互に之を前後に振り、一手に十五回、兩手に三十回にして止む、

此の鐵啞鈴は寒天には冷却して、把握に不便なるを以て、澁糊を以て厚紙を糊すること數回にして、鐵氣の冷を隔つべし、綿絲の類を以て纏裹することあれども、永用に耐へ難し、

第二

第一の舉動畢りたるときは、直ちに兩手を身の前方へ水平に伸ばし、鐵啞鈴の重力に由り兩手の腕力を發展し、直ちに之を胸前に近づけ、左右交互に衝くが如く引くが如くすること合せて三十回にして止む、

第三

第二の舉動畢りたるときは、右手を上に向け鐵啞鈴を握りながら、上方に向けて圓形に回轉し、左手も此の如く上方に向けて圓形に回轉すること、左右合せて三十回にして止む、

第四

第三の舉動畢りたるときは、右手を下に向け、鐵啞鈴を握りながら下方に向けて、圓形に回轉し、左手も此の如く下方に向けて、回轉すること左右合せて三十回にして止む、

第五

第四の舉動畢りたるときは、兩足を十分に左右に開き、鐵啞鈴を握りながら、右手は上げて鐵啞鈴を耳側に近づけ、左手は下げて手掌の外部を股の外部に觸れしむ、左右交互に此の如くすること合せ

て三十回にして止む、

第六

第五の舉動畢りたるときは、直ちに兩足を引き寄せ、直立して鐵啞鈴を握りながら、之を肩の上より上に向け、左右交互に上下すること三十回にして止む、

第七

第六の舉動畢りたるときは、兩手に鐵啞鈴を握りながら、一齊に下方に向けて前後に振ること三十回にして止む、

以上は専ら身體の上部に力を用ふるものなり、

第八

第八以下は専ら身體の下部に力を用ふるものなり、徒手にて直立し、兩手を上に向けて交互に之を伸ぶること十回にして止む、

第八の舉動に又一法あり、兩手を腰部に當て、身體を交互に左右に曲げること各五回、合せて十回にして止む、

此の二法は宜しく隔日交互に用ふべし、

第九

直立のまゝ、左右の足を交互に前の方に踏み出すこと合せて十回にして止む、同じ姿勢にて左右の足を交互に後方に向け蹴るが如くすること合せて十回にして止む、又左右の足を交互に左右に開くこと十回にして止む、更に左右手を握固し、左足より始めて斜左方に開き、原形に復すること五回、右足を右方に開きて原形に復すること五回、左右合せて十回にして止む、

第十

兩手を上げ、水平にして、一齊に前方に伸ばし、身を

曲げ、両手の指を足の甲に觸れしめ、直ちに直立の姿勢に復すること五回、最後に兩肩を牽縮して止む、

第十一

直立して両手の掌を合せ、腰を屈して蹲踞の状をなし、直ちに直立して原形に復す、此の如くすること五回にして止む、

第十二

第十一の舉動畢りたるときは、両手を左右水平に開き、両手を胸前に回はし、結繩の狀の如くすること

と五回にして止む、

第十三

第十二の舉動畢りたるときは、同じ姿勢にて両手を同時に撒開し、傍人をして其聲を聞かしむること五回にして止む、

第十四

第十三の舉動畢りたるときは、左足より始め、斜に足を左方に踏み出し、次に右足を斜に右方に踏み出して撒脚し、傍人をして其聲を聞かしむべし、撒脚五回、左右合せて十回にして此の體操全く畢る、

撒手撒脚の快捷なるときは必ず聲を發して傍人に聞ゆるものなり、傍人の立會を要するものに非ず、

起床を始め洗面、祈禱、體操の畢るまで時を費すこと大略三十分に過ぎず、然れども筆記して人に示すときは極めて繁雜なるが如し亦已むことを得ざる所なり、

朝飯の事

體操已に畢て、始めて朝飯の食卓に就く、余は毎朝梅干を喫す、梅干の小なるものは一箇、大なるもの

は二回にも三回にも分けて、之に砂糖を和して用ふ、此時番茶一小碗を以て嚥下す、梅干は口腔を清爽にし且つ健胃の効ありて食慾を増進するものなり、已にして朝飯を喫す、寒天には粥を用ふ、其粥は餘りに稀薄ならず、甘藷を片切して之に混じ、以て其の甘味を助く、粥の上には少許の胡麻鹽を糝す、此の胡麻鹽は粥に糝するのみならず、毎飯必ず用ふ、胡麻の芳香と鹽分と相須て用をなし、以て人の健康を助く、食養家の推賞する所なり、粥は僧家に十利ありと謂ふものにて、其の詳なるは養生新

編拾遺に在り、參看すべし、朝飯の菜は味噌汁なり、汁の實は或は蔬菜を用ひ、或は海藻を用ふ、材料は全く精進ものなれども、鯉節雜喉魚の類を用ひて其の味を助く、飯と味噌汁の外に、漬物あり、漬物には淺漬あり、澤庵漬あり、何れも食を侷むるものなれども、澤庵漬は毎食缺くべからざるものなり、此の粥二碗と味噌汁一碗とにて、朝飯を終り、水にて口を漱ぎ、又義齒を脱して毛刷にて之を水中にて摩擦し、其の汗穢を去り、義齒を填むべし、此の飯後に口を漱ぎ、義齒を洗ふことは午飯の時も晩飯の

時も皆同じけれども一一之を載せず、

朝飯後の雜事

朝飯の後、讀書することあり、著作に従事することあり、又客に接することあり、人を訪ふことあり、時として樞密院に參することあり、議定官、審議官の用務あり、帝國學士會の用務あり、余は樞密顧問官の外、議定官、審議官及び帝國學士會員を兼ねたればなり、此外神田區教育會の用務あり、日本鑑定會長の用務あり、山内家商議人の用務あり、余は神田區教育會長、日本鑑定會長、山内家商議人たればな

り、右の外諸人に贈るべき書柬を作り、又諸人より受けたる書柬の返書を作ることあり、需に應じて書を作ることあり、大抵は謝絶すれども峻拒することを得ざるものあり、官報新聞雜誌等を閲することあり、此等の事は午飯後にも亦之あり、讀書著作の如きは、余が本業として力を盡すべきものなれども、老後に至りては、一事に長く時を費やすを好まず、久坐の養生に害あらんことを恐るればなり、

午飯の事

粥は養生に適したる食物なれども、甘藷と共に煮

る故、之なきときは止む、朝飯にのみ粥を用ひて午飯と晩飯とに常の飯を用ふることは、處世上已むを得ざることなりとす、家人の中には辨當を携へざるを得ざるものあればなり、余が家にては少許の麥を米に和して炊き、之に胡麻鹽を糝して二碗を用ふ、菜は蔬菜又は魚類を用ふ、要するに淡泊なる食物なり、淡泊なるものは老人の養生に適するものなればなり、肉類も時ありて用ふれども極めて少量なり、何に由らず飯を本食とする故、副食物の少量なるは勿論なり、糯米を炊ひて搗きたる餅

養生叢書
は、人の嗜好に適し、營養の効ありて、古來老壽の人
多く之を用ひたり、又糯米に小豆を和したる赤飯
の如きも、常飯に比すれば淡泊と曰ふべからず、然
れども糯米は縮溺の効あるを以て老人には必要
なり、但し過食せざらんことを要す、余は數年前臥
床前に搗餅一二片を焼きて食したることあり、其
時は晩飯の量を少しく減じたりき、近年に至りて
は湯茶を多く飲まざる故か、便溺の量減じて度數
も從ふて頻繁ならざるを以て臥床前搗餅を食ふ
ことを止む、

晩飯の事

晩飯には少量の晩酌をなすことあるを以て、魚膾
などにて酒を侑むること亦欠くべからず、而して
蔬菜も亦欠くべからず、魚類も蔬菜も四時各其の
時節のものを用ふべし、飯は午飯の如く、少許の麥
を混じたるものを用ふ、時に由りては飯に少許の
小粒豆を混することあり、少許の食鹽を和して之
を炊くときは飯に甘味あり、此外蠶豆あるときは
之を和して飯とす、飯に糯米を加ふるときは更に
美味となる、又小豆を和して小豆飯とすることあ

り、小豆飯には糯米を多く加ふるに宜し、是れ其大略なり、晚酌の酒は極めて少量にして酔ふに至らず、只酒氣を假りて食慾を増進するに過ぎず、菜の中には油煎のもの養生に利あること、食養家の恒に言ふ所なれば魚類蔬菜を擇ばず、胡麻油にて之を揚げて用ふ、油は那篤倫鹽と加里鹽との媒介物なればなり、飯の何たるを問はず二碗にて止む、副食物の少量なること勿論なり、

就寝の事

晩飯後幾もなく寝に就く、枕の外、上被下蓐は言ふ

までもなく枕と被との間に空隙を填塞すべき小被の如きものあり、余は鳥の毳毛を布にて包みたるものを用ふ、寒夜の隙風を防ぐべし、脚部には金屬製の暖足瓶を用ひて以て温を取る、又滾毬爐ありて爐中に炭火を貯ふ、火氣強からずと雖も、被を以て之を覆ふときは、火氣透りて其温餘りあり、之にて手を温め臥して書を閲すべし、眠らんとするときは、滾毬爐を被外に押し出すべし、數年前には夜間書を閲するとき、手の冷なるを以て一種の腕囊を作りて用ひたれども、手指は露出せる故、矢張

冷を防ぐこと能はざりき、さて雙脚を伸べて仰臥
することあれども、必ず展轉反側するを可とす、臥
法は養生新編に詳なり參看すべし、老人は便溺頻
煩なるを以て、漚瓶を被の近邊に置き、時時使用す
べし、以上は大抵寒夜の心得なり、

暑天の夜は清涼を要するを以て、褥上には必ず一
枚の藺席を用ふ、又常用の枕を藺席の小片にて包
むべし、又必ず薄被を以て胸腹を覆ふべし、涼氣を
貪りて蒸發氣の閉塞を來すことなからんことを
要す、余は平生職工輩の用ふる胸當の如きものを

作りて胸腹を覆ふ、風痰の豫防となるべし、但し毛
織の襯衣を用ふるときは之を脱す、

就寢の時間には時に由りて多少の差異なきに非ず
と雖も、大抵夜の八時に寢れ、朝の七時に起きるこ
と、なれり、然れども毎夜十時頃までは臥して書
を閲し、睡に就くの後も溺を催すことあるを以て、
睡眠時間は正味五六時間に過ぎざるべし、

衣服に關する事

衣服の事は養生新編に曰へるが如くなれども、茲
にも其の要件を反復せざることを得ず、衣服は氣

候の變化に由り、更換すべきものなれば、常に四季の寒暖に由りて更換すべきのみならず、晴雨に由り、朝夕に由り、寒暖の變化するものなれば、衣服の更換も亦頻繁ならざるを得ず、若し其の頻繁なるを厭ひて、因循時を移すときは、感冒となりて、其の感冒は諸種の病因となるべし、此の感冒を恐れて、衣服を重襲し、徒に溫暖を貪るときは、慣習となりて溫暖を覚えざるのみならず、却て感冒に罹り易し、夜間は溫暖を必要とする故、衾褥は厚く綿を入れたるものを重ねべけれども、寢衣は必ず單衣を

用ふ、單衣は寢返りに便利なるのみならず、衾褥と能く貼接して、衾綿入の類を用ふるよりも、却て溫暖なるものなり、尤も夏日には湯帷を用ひ、冬日には毛織を用ふるが如く、地質に差別あること、勿論なり、

盛暑の外は毛織の襯衣を用ふ、就寢の際、寢衣と更換すること勿論なり、さて其外余が寒天に用ふる綿入羽織の如きものは大抵紬類なり、紬類は粗なる繭糸を績ぎて作れるもの故、手に觸れて滑ならず、従ふて冷氣を感じざればなり、

居處に關する事

居處の事に付きても亦養生新編に載せたる事を
反復せざることを得ず、居處の養生に關すること
言ふまでもなし、都會に住するものは、都會以外の
地に住居するものに比すれば、養生に忌むべき事
項甚多し、都會の地は屋宇櫛比して、日光風氣の透
らざるが如きは、一般の事にして殆ど避くべから
ざるものなるべし、有害なる煤烟の襲來する處は
力めて避けざるべからず、汽車電車の線路に沿ひ
たる處は、交通には便利なれども、聲響喧騒にして

夜間睡眠の妨ともなるべければ、養生に宜しから
ず、卑濕の地も亦然り、

居處は清潔なるべし、居處の清潔を要するは、猶衣
服の清潔を要し身體の清潔を要するが如し、故に
居室の内外を問はず、宜しく灑掃して、汚穢を除き
塵垢を去るべし、要するに有害の物質をして身邊
に近づかしめざる様心懸くべし、然しながら絶對
の清潔は、残念ながら得て望むべからざること、
知るべし、

余が本宅は駿河臺に在りて、紳士の邸宅多く、従ふ

て屋宇も櫛比せず、煤烟も少く、汽車は勿論電車の線路にも遠ざかり、喧騒の聲響なく、夜間安眠を得るは、尤も仕合とする所なり、

余が居室の西北は本宅に接屬し、東南は二方とも二間斗り硝子の障子ありて庭園に面し、日光風氣の透る處なるのみならず、掌大の庭園なれども、梧桐あり、榿あり、銀杏あり、石榴あり、庭上には吉祥草蔓延して、四時青葱の色を失はず、吉祥草の中には櫻草、桔梗、秋海棠等あり、其他大小の盆樹、盆花を陳列して、朝夕心目を悦ばしむることを得たり、此れ

も亦養生新編拾遺に曰へる自然物に接するの一端なるべし、

轉地して清潔なる空氣を呼吸することは、養生に有効の事なるべけれども、旅館に旅客の雜選するは、好ましからず、余は時時那須の別邸に過ぎりて留宿することあれども、避暑避寒の目的を以て旅館に留宿することを好まず、

運動の事

上に言へる體操も運動に屬すべきものなりと雖も、茲に謂ふ所の運動は散歩の一名なり、此の散歩

は足力の練習なれば、座上の歩行と違ひ、力を入れて歩を移すべし、余が今日の如く老ひざるときは、市中を十數町散歩し、或は小石川の別荘に往復したれども、此の數年來は近街を一週すること、せり、此の散歩の歩數は一千二三百歩に過ぎざるを以て、疲勞を覺えず又時を費やさざるを以て、日用の事務を妨げず、時間だにあらば數回も反復すべけれども、大抵は三回にて止む、又時として近街一週の距離に二三倍する處に散歩することあり、近來は家人の注意に由り出入必ず付添の人あり、其

人の事務を妨げんことを恐れて遠距離の處に至ることを得ず、遠距離の處に行かんとするときは、小車を用ひざることを得ず、

雨天の時に傘を持て、高足駄を着けて、歩行すること困難なれば、散歩せず、夜間は路上暗黒なれば散歩に便ならず、此の如き場合には室内運動をなすに宜し、室内にて幾回にても曲折して歩數を算し、近街一週の距離に相當するに至て止む、

嗜好物に關する事

嗜好物の中の酒に付てきは晩飯の條に曰へるが

如し、此酒は日本酒の良品なるものなり、西洋酒の如きは其の品類極めて多く、中には吾人の口に適するものあれども、西洋酒は日本酒よりも鋭烈なるもの多し、余は飲量甚た少くして酔に至ることを欲せず、故に日本酒の輕淡にして、甘味を帯びたるものを用ふ、

煎茶家の用ふる上品の茶は、之を飲んで口中の爽快を覺ゆと雖も、動もすれば睡眠を妨ぐるものなり、余は家園自製の晩茶を用ふ、家園自製のものに限らず、晩茶の佳なるものは芳香にして睡眠を妨げ

ず、宇治方角に出づる晩茶の佳品頗る多し、而して其價も亦低廉なり、余は好て莖茶と稱するものを用ふ、因に云ふ、煎茶家の茶は其の價甚だ貴し、尊客に供する奇品として用ふるに宜しけれども、日常茶飯として用ふべきものに非ず、

煙草は効能もあれども、害毒もあるものなり、節用すれば害毒ともならざるべけれども、動もすれば過度に失し、所謂「ニコチン」中毒に罹るものあり、夫れ程に至らずとも、痰咳の如き、病勢を助長するの虞なきに非ず、余は煙草有害の説を聞きて、數回

之を止めたることあり、止めても止めたる丈の利益なきを以て、又之を始めたり、之を用ふと雖も亦害あるを覺えず、蓋自然節用の道に合ふものならん、煙草には種種あれども刻煙草を煙管に装して用ふるを可とす、然れども余は洋服を着けて官衙に參することある故、古來の煙具を携帶するに便ならず、已むことを得ずして紙卷煙草を用ふ、愈節用せざることを得ず、喫煙家は大抵勁烈のものを嗜むものなれども、余は常に輕淡なるものを用ふ、且つ煙氣を口腔内より吐出して之をして咽喉を

下らしめず、然れども咳嗽を患ふるときは、輕煙と雖も猶之を誘發するの恐あり、故に酒と同じく病中には絶て之を用ひず、又之を用ひんことを欲せず、

茶の外に咖啡其外のもの多けれども、余は之を好まず、暑天清涼の飲料に「らむれ」「さいだ」「氷水」の如きものあれども、余は之を好まず、渴を醫するには麥湯若くは清冽なる井水に砂糖或は葛粉を和して用ふることあれども、止渴の効に至りては熱茶を啜るに如かず、

間食は一切之を用ひず、朝晝暮の三回の食物の消化せざる以上は、何物をも食はんことを欲せず、其の次回の食慾を妨げんことを恐るればなり、時として菓物を喫するの外は、間食の味の美惡に關せず、之を用ひず、余は味の美惡を本位とせず、胃の飢飽を本位とするを以てなり、

澡浴の事

澡浴の事は大抵五日に一回若くは七日に一回にして足るべし、勞働者は毎日澡浴すと雖も、普通の人にては、餘り頻繁なるを要せず、特に老人に

在りては精力を耗損するの恐れあるを以て、上に曰へる位の程度に止むべし、澡浴は身體を清潔にし、精神を爽快にして、新陳代謝を促がし、且つ脱鹽の効あるを以て、疾病に罹りたるときの外には、欠くべからざることなりとす、世には冷浴を行ふものあれども、溫浴は溫浴の長處ありて垢汗を去るには適當なるものなるべし、溫浴も過熱なるべからず、余輩は家に風呂あるを以て、寒暖適度ならしむること自由なり、強て熱を忍ぶに及ばず、余は澡浴に臨み、衣を脱して浴槽外の板間に至り、

洗面盆に適度の温湯を湛へ、顔面頭髮鬚髯を丁寧
に洗滌すること毎朝洗面の時の如し、但し入浴の
時は裸體なるを以て、身體の下部を十分に洗滌す
るを得べし、而して洗面盆の湯を兩肩より注下し、
垢汗を去り、再び洗面盆に湯を湛へ、前の如くにし
て、其の湯を兩肩より注下し、都合全身を洗滌する
こと二度にして、始めて浴槽に入る、此れ雷に巳が
身を清潔にする爲めのみならず、一家上下の人の
浴すべき湯に、老人の垢汗を多く残さざらんこと
を欲すればなり、

浴槽に入りたるとき自身に手巾を以て身體の諸
部を洗滌するのみならず、下婢をして背部を洗滌
せしむ、若し下婢在らざるときは自身に手巾を背
部に回し、兩手にて其の手巾を左右に回轉して、
背部を摩擦すべし、湯中に在ること百息許、或は百
五十息にて止む、老人は長く湯中に在るを忌むと
曰へる古説に本づきたるものなり、余が一友人八
十後、澡浴中に死せるものあり、古説の偶然に非ざ
るを知る、

夏日には何人も毎日澡浴するものなり、此を淋汗

と稱するは汗を洗ひ流す爲めのものなればなり、冬日の垢汗の如きものなかるべきを以て、固より尋常澡浴の時の如く洗滌すと雖も、冬日の如く多く時間を要せざるべし、

斬髮の事

老人も絶えず頭髪の長ずるものなれば、時時之を薙らざれば逆上の氣味ありて、心持の善からぬものなり、之を薙るときは直ちに頭の重きを忘れて爽快を覺ゆべし、故に斬髮は常に容儀を修するが爲めのみならず、養生の一事なりとす、然れども斬

髮店には數人の客ありて、其の斬髮の終るを待たざるべからず、又斬髮師を招きても、早速に來るものに非ず、故に余は近來斬髮店に入らず、又斬髮師を招かず、頭髪の長く長じたるを覺えたるときは、媳婦若くは下婢をして之を薙らしむ、又剃刀にて面部及び頸部の細毛まで除去ること猶斬髮師の爲すが如くするときは尤も爽快なるを覺ゆ、斬髮と共に必要なるものは耳垢を去ることなり、耳垢を去るときは逆上の氣味及び頭の重きを忘れて、一種の快感あるものなり、耳の痒きときは自

耳垢を下す
に用ゐるは
まなこは
クレンザー
は指を洗つて
まなこを洗つて
まなこを洗つて
まなこを洗つて
まなこを洗つて

身にても或は傍人を雇ひても、輕輕且つ徐徐に耳垢を掻き出すべし、耳垢は存外に溜り易きものなれば頻繁に除去せざるべからず、都下の斬髪店には支那人を雇ひて耳垢を掻き去らしむるものありと聞けり、

按摩の事

身體に故障ありて、其の症按摩を宜しとすることあらば、按摩師を招きて按摩せしむることも可なるべしと雖も、老人消閑の爲め家人若くは下婢をして按摩せしむることあり、家人若くは下婢は固

より按摩を習ひたるものに非ずと雖も、彼等をして項背手足を徐徐に撫摩せしむるときは、氣血の循環を促がし四肢の舒暢を覺ゆ、此も亦養生の一方なるべし、但し多く時間を費すこと勿れ、自身の作業及び家人若くは下婢の作業に妨げあればなり、

午睡の事

毎夜睡眠の外、夏日の午後、枕に就くは休息して暑を消するものなれば、必しも睡らざるも可なり、又睡るも可なれども、長きに過ぐるなからんことを

要す、長きに過ぐるときは却て不快を覺ゆるものなり、余は夏日も枕衾を具して偃臥することあり、多くは臥して書を閲す、休息の一種なり、起坐するよりも偃臥する方、便安なればなり、

家事を幫助する事

余が家には家人及び下婢ありて家事を助くと雖も、老人も亦相當の作業を以て家人及び下婢の勞を分つべし、此れ家長たるもの、本分なり、凡そ窗戸の開閉、枕衾及衣服の始末等は主として下婢の掌とる所なれども、余は微勞を厭はず之を幫助す

ることを力めたり、毎朝洩瓶の尿を厠に覆ぼし、清水にて洗滌することは、成る丈け自身に之を爲すこと、せり、又近邊に在る書籍の出納の如きも、他人に命ずるときは手間取りて却て不便なるを以て、自身にて之を爲すこと、せり、書を乞はれたるとき、磨墨捺印の如きは、大抵自身の仕事にして、時あつては家人の之を助くることあり、揮灑の外は、他人の力を借りても濟むことなれども、殊更に微勞を厭はざるものは、微勞の却て養生に益あるを知らばなり、

余は夙に袁了凡の積善法を聞き、自身にも之を實行せんとし又他人にも之を勧めたり、然れども日用の事にて功過格中の功となるべき程のものは得易すからざるを以て、責ては家人及び下婢の勞を分つときは、積善の一端なるべしと思へり、此の積善法に關することは詳に丹桂籍に見えて易に曰へる積善之家、必有餘慶の語に本づきたるものなり、袁了凡は雲谷禪師より遷善改過の道を聞き又功過格を示されたるより行ふ所の善事は其數を記し、惡事は之を除き、善事三千條を行ひ科

舉式に中り、又三千條を行ひて男子を生み、更に一萬條を行ひて進士に中ることを得たり、了凡又曰く、書言、天難諶、命靡常、又言、惟命不于常、皆非誑語、我於是而知、凡稱禍福無不自已求之者、乃聖賢之言、若謂禍福惟天所命、則世俗之論矣と、

補養藥の事

疾病に罹りたる時醫師の診断を受けて其藥を服用すること勿論なれども、老人の老態を患へ種種の藥物を持藥と稱して之を服用することあり、余も亦之を試みたり、譬へば朝鮮人參の如きは素

人の慣用する所にして其の靈藥たることを聞き慣れたる故、錠製のものには煎出するよりは手数を要せざるを以て、數月服用したり、格別の効驗も覺えずして止めたりき、余は人參の効驗なしと曰はず、藥功はあるべけれども、余は之を覺えず、其の覺えざる所以は、余が身體に異狀あらざるを以て、藥功をも覺えざりしならん、近日は何首烏の藥功を説くもの少からず、何首烏の事は支那の書中にも見えて或は人參に勝るものあらん、儻し果して無害有効なるときは、余は決して服用を厭ふものに

非ず、二三年前以前より植物質の滋養素と稱するものを食後に用ふ、今日にては精力素と稱するものを用ふ、何れも消化劑なれば大差なかるべし、而して藥の名はあれども、藥といふべき程のものに非ず、先輩齋藤彦磨が著はせる片箱と曰へる書に、人は米は上品の食糧たることを知ると雖も、其の氣根を強くし、腎精を益し、力量を添へ、手足を健にするは米の力なることを知らず、米は無病長壽の靈藥なりと曰へるは誣言に非ず、靈藥を適度に服用するものには、補養藥の必要なかるべし、因に云ふ

本草備用に曰く、甘涼得天地中和之氣、和胃補中除煩清熱と亦以て醫藥の効あることを知るに足れり、

消閑の雑事

家長たるものは、一家の家政を處理すべき主宰なる故、金銭の出納、米鹽薪炭の貯藏に意を用ひざるべからず、而して時ありては小兒を叱責することあり、家人を訓戒することあり、又他人に對して意見を異にして辨論を要することあり、此等は皆必要の事なれども、養生の道とは謂ふべからず、養生

の道としては、其人本分の務の外、平素意を閑事業に寓せざるべからず、此の閑事業は多端にして、其事により利害得失なきに非ず、碁將碁の如きは競争を主としたるものにして、且つ相手を要するものなり、歌舞の如きは人に見聞せしめて始めて娛樂となるものなり、何れも養生の道に非ず、余は書畫骨董を愛玩するを以て弊害の少なき娛樂なりと思へり、然れども書畫骨董を收貯するには、固より多少の費用を要するを以て、若し此に惑溺するときは、或は家道を傷ふに至らん、戒めざるべから

ず、園藝の如きは草木の花を遊び、四時の變化を見て、心目を悦ばしめ、尤も養生に適したるものなるべし、但し灌水の如き、枯枝を剪去るが如きは、自身の仕事とするときは、運動の一端ともなるべし、然れども園藝に惑溺して、名園を作らんと欲するが如きは、鉅費を要するものにして、娛樂とならず、又養生ともならざるべし、

養生日程畢

後序

「スタイナーナフ」氏若返り法、一度世上に公表せらるゝや、老年の人往往此の新法に據りて、強壯の境に駐らんことを冀ふと雖も、其の効驗に付きては、學者未だ容易に信を措かず、今日の學問の程度にては、老衰の早到を豫防するを以て、學理上唯一の可能事と爲すのみ、而して早老豫防の法に付き、古來養生家の說多ありと雖も、高齢者自ら實踐し來りたる養生法には、必ず眞理に適合するものあり、此の養生日程に載せたる各條目を服膺して、不惑知

命の頃より、整然たる起臥飲食の法度を嚴守するに於ては、必ず不老長生の目的を期待し得べきことを確信す、

醫學博士三宅秀識す

大正十年十月十八日印刷
大正十年十月二十四日發行

著作權所有

著作者 東京市神田區駿河臺北甲賀町一番地 細川潤次郎

發行者 東京市京橋區築地二丁目六番地 西川忠亮

印刷者 東京府北豐島郡巢鴨町三丁目十番地 大久保秀次郎

印刷所 東京市京橋區築地二丁目十七番地 株式會社 東京築地活版製造所



11
505

終

