

特279

107

Takeda  
1922

准  
一  
出  
世  
心

病弱  
掃  
家庭健康法

織田三郎著



始



特279-107

織田うしを著

誰にも出来る

一病掃

家庭健康法

發行所 家庭健康法研究所

大正  
11. 10. 19  
内文

## 序

本統な心の底からの愉快な心持ちは、眞に健康な人でなくては迎も味うことは出きません。和氣満々たる一家團樂の樂み、元氣に満ちくた人々の活動、共に健康の所産でありまして、その他地位も、名譽も、富も、吾々人間の望める總ての幸福は皆健康によつてのみ、それを完全に遂げ得らるゝのであります。

然るに世間の人々は此健康を求めんと焦慮しつゝ、而も採るべき道に迷つてゐるのではありますまいか。夫れ故に進んで道案内者たり、燈明臺たらんとするのが、本書の生れ出た使命であります。而も本書は議論の叙述でなく、實行の力説であります。千百の名論卓説も一つの事實には如かな

いのでありまして、誠に小冊子ではありますが、皆様は此家庭健康法の眞面目なる實行によつて必ず病弱を一轉して健康に、陰鬱であつた家庭を忽ち明るく、幸福に、お導きになることが出来るのであります。

病弱にお悩みの方を一人でも健康にお導きますことは、私の何よりも愉快とする處でありまして。私は畢生の事業として本家庭健康法を出來得る丈け廣く各家庭へ普及し皆様の健康保全に資したいのが豫ねんくの心願であります。それで若し本家庭健康法に付きお尋ねのことでもありましたならば、私は悦んでお迎へすることを茲に申上げて置きます。

大正十一年七月下瀬

織田 うし を 識

## 題

社會改造、生活改善、現代はあらゆる方面に改造が叫ばれて居ります。然しそんな様式や形式の改造改善よりも、社會生活の根本たる各個人の心身を改造することが、第一急務であるのであります。

私は自己の健康を恢復したさに、久しい間種々の健康法を研究しました。併し一長一短普遍的の良法が無いのに失望しました。偶々織田女史の創始せられた家庭健康法を知るに及び、始めて私の理想に近い健康術を得たことを非常に愉快に感じました。此家庭健康法の特長は何等器具を要せず、誰にも實行し易く而も効果が確實な点でありまして、此法は人體の生活機轉の活動を圖るのでありますから、只一樣の方法で、それが單なる健

康法ごもなり、又どんな病氣の治療にも適するのであります。之れも此法の特徴と云はねばなりません。

私は斯う云う良い健康法が一日も早く全國民の各家庭に普及せられて、日々に低下して行く國民の健康を恢復し、強健は増々強健に、私其の棲息せる地上より一切の病弱を一掃すの日の到來を祈つて已まないのであります。

本書には家庭健康法により健康を恢復した方々の實驗談を採録し該法の効果を裏書して貰う筈でありましたが、織田女史の御遠慮もあり又本書の執筆を引受けた私が折からの炎暑に閉口して怠業をやつてゐた爲め、講習者より本社出版の督促厳しく本版には夫等一切を省くことにしました。

尙本書術式以外の内容に於ては、多少私の所見を挾んだ点もあるのでありまして、若し本書に誤謬がありましたならば、それは私の責任であります。之等の点を明かにして置きたく、茲に一言を題する次第であります。

大正十一年猛夏

箱崎社畔にて

城 一格誌

## 家庭健康法目次

### 一、家庭健康法を生んだ暗示

(2)

縮んだ腺—疲勞と欠伸—伸びくした體—自然の妙用—腹力と膽力—腺で病氣が分る

### 二、家庭健康法の原理

(5)

健康保全の秘訣—姿勢と健康—一種の壓迫法—抵抗力と忍耐力—對症と根本—心身改造法

### 三、生活と意志の力

(7)

血液循環の失調—優柔不斷—自己法は續かぬ—筋肉と精神—世界苦—生活の支配者意志力

### 四、病氣は軽い内に

(11)

保健の要道—病氣は初めは軽い—病氣にならずに済む

### 五、子供の病氣

(13)

大切は出發點—ゴム種の様—to 榮養不良症—風邪引き易い腺病質—俗に云ふ瘡—成績不良兒—神童も實は病的

六、學生の苦痛

個性尊重—試験準備—ズンド、勉強が出来る

七、美顔術ともなる

男の美女の美—玉の肌—六角の顔—天女の寢顔—此法美顔術なり

八、ニコニコの法

軽い神經衰弱—小言が出る—老人の苛々—神經衰弱が癒る—ヒステリーも癒る

九、酒量も自ら減る

飲んで酔はぬ—やめさせやうの失敗—自然に減酒す

十、老衰を防ぎ若返る

人壽二百年—老衰を復活す—敬遠さる、老人—或る欲求—若返り法

十一、魔術ではない

生活機轉の活動—眞の生命—究極する處神秘—僅かに其の一端のみ

十二、施術上の注意一斑

術者の態度—被術者の姿勢—避くべき病氣—壓迫の力度—施術の時間—爪は剪れ—反應—特異質—醫療と併用

十三、術式の説明

(一)顔面、顛頂—(二)側頭部、後頭部、頸部—(三)肩、上膊、前膊、手—(四)背部、腰部、臀部—(五)大腿、下腿、足—(六)胸部、腹部—(七)背部(背部は前後二回)

附録 伸筋法圖示

目次終

## 家庭健康法

織田うしを著

治療の経過 家庭健康法の施術を受けると、被術者の皮膚には温味が生じまして、體が軽くなつた感が致します。不眠症の人にもよく眠る様になります。尿の量が増して大便の通じもよくなります。食慾が増進して、弛緩した皮膚に弾力が付いて血色がよくなつて參ります。日々に活力加はつて頭腦も明晰になり、遂には心身共に健全になるのであります。

### 一、家庭健康法を生んだ暗示

私は家庭健康法を完成する迄には、種々苦心したのでありますが、而も此法を組織する最初の暗示を得ましたのは、萎縮した體の腺を伸ばすと云う、簡単な事實に過ぎないのであります。

私共が心身の何れかに疲労を覺えますと、無意識に欠伸が出たり手や足を突き出して體の伸びをしたりします。之れは疲労の恢復を圖る生理的現象でありまして、自然の妙用は實にこの無意識運動によつて、私共の健康を保持して行くのであります。

眞理は近きにあります、私共が平生無關心に看過してゐる、かうした卑近

な事實の中にも驚くべき自然の理法が含まれてゐるのであります。私の長い間の經驗によりますと、體の何處に觸れて見ても、少しの鬱滯凝結した處がなく、體全体が伸びんとしてゐる人は、必ず心身共に健全な人でありまして、皮膚は艶々として血色がよく、そして弾力があつて筋肉が引縮り、體力が旺盛であると同時に、一方精神的には頭腦明晰であつて、氣分も快活で且膽力が据つてゐるものであります。でありますから、健全な身體に健全な精神が宿ると共に又健全な精神から健全な身體が生れるのであることは、明かなことで實に心身は相關であるのであります。

そして少しでも凝りや、硬結があつて體の腺が縮んでゐると、必ず血色が悪しく、活氣が欠けて夫れに相應した異常や病氣があるのであります。



病氣が進めば進む程堅く引釣つて來るのでありまして、此徴候はたゞへ官能的疾患であらうと、機質的疾患であらうと總ての病氣に現はれるものがあります。故に私は腺の收縮の位置によつて大抵その病原を知ることにも出来るのであります。

私共は平素壯健で氣持のよい時は伸び縮みとしてゐると云ひ、疲勞したり體に異常があつたりすると、退屈したとか屈托であるとか申します。體全体が伸び縮みとしてゐるのは健康の象徴であつて、屈したり縮んだりしてゐるのは異常や病氣の確證であります。實に體の腺の伸び縮みは健康のバロメーターであるのであります。

## 二、家庭健康法の原理

常に全身の腺を伸ばしてゐることは健康保全の秘訣であります。伸び縮むのは縮むの反對であると共に、弛緩した状態ではないのであります。ゆるやかに伸びた中に一種の彈力があり、一種の緊張がなくてはなりません。そこに大切な生命があるのであります。常にダラシのない起居をしてゐる人が心身共に懦弱であることは申すまでもないことで、姿勢を正しくしてゐることは只それだけでも充分に健康を保全して行くことが出来るものであります。

家庭健康法は、本來腺を伸ばすと云うことからは出發はして居りますが

その主眼とする處は生の喚起を圖ることにあるのでありまして、本法は一種の壓迫法により、全身の要所に適度の刺戟を加へ合理的な神経の興奮を促すのであります、そして一面機械的に縮んだ腺を伸ばし、病的産物や脂肪の沈著等を緩解して、淋巴系統の吸収力や、血液循環を催進するのでありますから、その必然の結果として新陳代謝即ち榮養の攝取力と老廢物の排除力が旺盛になり、自然療能作用も昂まり、抗病力が強大となつて健康増進するのであります。且つ皮膚が健康になつて寒暑の抵抗力が強くなるから忍耐力も強くなります。體温調節が完全になり、全身の血液分布状態が整調せられますから、腦の榮養は可良で貧血や充血を來たすことがなく自然頭腦は明晰となるのであります。斯様な譯でありますから家庭健康法

は單純な對症的療法でなく、根本的療法であつて而も心身改造法であるのであります。

### 三、生活と意志の力

心身の相關であること前述の通りでありまして、心に煩惱あれば忽ち身を傷ひ、身體に疾病あれば攸ち精神の働が害せらるゝことは、私共が日常經驗する處であります。心の悶へにより先づ第一に影響を受けるのは消化器系統であります。次に血液循環にも失調を來たしまして、心臓や腎臓又は肝臓等も害せられます。慢性胃腸病や心臓病、糖尿病、腦神経衰弱等多くは、精神就中感情の變動から起るのであります。延ひてその他の種々の

疾病を惹起すること固よりであります。又身體の異常疾病の爲めに受ける心の障害も多數でありますが、一番關係の大きいのは意志力の減退であります。不健康者が兎角優柔不斷になり勝ちなのは、茲に原因するのであります。まして、現今流行してゐる各種の健康法が夫れんの特長を持つてゐながら、充分徹底せられないのは、意志が弱くなつてゐる體の弱い人や病人では夫れを持続して實行することが出来難いからであります。そこで私は弱い人に對しては、健康な人から他力的に施術してやらねば充分實績を擧げることが出来ないを考へまして、此の家庭健康法を創始したのであります。又呼吸法や運動法はその人の年齢、體質、病症によつて、加減せぬこと却つて害を招くことがあります。此法はそんな必要がないのであります。

す。併し或る程度迄健康が恢復したならば、進んで自ら健康を圖るのが極めて肝要なことであり、又健康な人は益々健康に保全して行く爲めに自己療法的の運動法の必要もありますので、私は別に家庭運動法を創案しました附録伸筋法が即ち夫れであります。

一面から申しますと筋肉は一つの神經終末品に過ぎない様なものであります。筋肉と心との關係は頗る密接であるのであります。意志の力の弱るのも畢竟筋肉殊に腹筋が弱くなるからであります。例へば彼の座禪によつて心の修養が積み、膽力が据りますと、腹の筋肉は隆々として太鼓の様に膨脹し、米俵の二俵も平氣で腹の上に積むことが出来ること云う位腹筋の力が強くなるので、其の位腹筋が強くなれば心力も強くならないので

あります。よく彼奴は面の皮が厚いと申します。餘り贅めた側ではないのでありますが、面の筋肉の強い處には或る一つの意志の力の強い處があることを伺はれる一例になるではありませんか。

男女年頃になりますと殊に女の子は、世の中の事が總て悲しくて淋しくて堪らない氣がしまして、獨り靜かに物思ひに耽る時代があります。之れを世界苦と申しまして誰でも經驗することであります。之れは無論病的ではないのでありますが、心理學者高島先生は其の頃は恰度非常に總ての發育が旺盛な時代であつて、骨格の發育が筋肉の發育に打ち勝つ爲め筋肉が引張られて、其の結斯様な精神感動が起るのであると申されてゐます。誠にそうであらうと思はれます。筋肉と精神の關係が如斯密接であるのを考

ゆるにつけても私共は益々健康を増進して生活力の支配者たる意志力を強大にせねばなりません。右の世界苦の如きは、此の家庭健康法を施してやりますと、何時の間にか無くなつて了うのであります。

#### 四、病氣は軽い内に

健康の要道は固より攝生にあるのでありますが、人は病の器とも申します通り、一寸した機みで病氣に取り付かれるものであります。一旦病氣になつたならば速かに醫師の診療を乞はねばなりません。その前に各自は少しの注意によつて、病氣を未然に防ぐことが出来るのであります。

病氣は殆んど突然に重症として現はるゝものではありません、相當な潜

伏期があつたり又は軽い症状で暫く経過します。皆が醫師よ薬よと云ひ出した時は、病氣が侵入してから相當日数が経つてから後のことでもあります。

家族の内殊に老人や子供の様子が少しでも平生と變つて、顔色が悪いとか、何となく力がないとかの徴候が見られたら、躊躇なく家庭健康法を施術してやらねばなりません、そうすると大抵病氣にならずに済むものであります。大事の前の小事、病氣になつてからの治療よりも此際であれば効き方も早く、本人も苦しまず、側の者も手数が少いのでありますが、兎角は放任し易いもので殊に子供などは病氣の初期には遊ぶ方に氣を取られて、そんな事に耳をかさないのであります。又大人でも怠り易いものであ

りますから、特に注意してその時放棄しない様に心掛けねばなりません。

### 五、子供の病氣

何事も最初の出發點が大切であつて、それがやがて其のものゝ運命となります。人も双葉の時から教養の如何によりその人の一生の榮否が、運命付けらるゝものでありますから、子供の保健については一層深甚の注意が肝要であります。

元來子供は周圍に反應する力が強く、皮膚などもゴム毬の様に弾力に富んで、血色がよく常に快活で一時も靜止してゐることが出来ないものであります。

然るに顔色が冴えず皮膚が蒼白で何ごなく不活潑で肥り切れない様な子供は、多く營養不良から來たもので、此種の消化器障礙の病氣は子供に一番多いのであるから、自制心のない子供に無闇に食ひ物丈けを八ヶ間敷云はずに、家庭健康法の施術をして健康を恢復してやりますと、子供は自然に自分の腹加減で食物の調節をして來るやうになるものであります。

それからその次に多いのは風邪引き易い、腺病質の子供であります。昔から風邪は萬病の基など申しまして、種々の病氣の原因をなすものでありますから、之れも健康法の施術により皮膚を強實し抵抗力増進して、容易に丈夫な子供になすことが出來ます。

今も申しました通り子供は周圍の刺戟に對する反應が鋭敏でありますか

ら、その刺戟が少し過劇であつた場合は一種の神經衰弱を起します。俗に之れを疳と申しますが、軽いか重いかの差こそあれ大抵の子供に此の徴候があります。元來神經質の子供に多いのであります。放つて置けば益々神經質となりますから、必ず打捨て置かずに、施術してやらねばなりません。段々どゆつたりとした眞に健康な子供になつてまいります。

子供が學校に上る迄は單に體の心配丈けであります。一旦學校の門を潜らせる様になると、學校の成績が心配になつてまいります。成績のよくない子供も随分多いもので、大抵注意力の集中の出來ない子供は成績不良であります。之れなども健康法によつて確に救ふことが出來ます。

その反對に非常にマセた懶口な子供があります。此の場合兩親も勿論得

意で、その子供を益々逆上させるものであります。併し此の種の子供は所謂十で神童十五で才子二十過ぐればただの人と云はれる型のもので、一種の病的であります。成長するに従ひ平凡になつて、多くは周囲の期待を裏切るものであります。そんな頼みにならぬ發育に心を取られず宜しく健康法を施して、子供らしい子供に仕上げ成年後の大成を期せねばなりません。

## 六、學生の苦痛

劃一的詰込主義の教育から、段々個性尊重的の文化主義教育が盛んになつて来るなど勿論今日の教育法は非常なる進歩をしてゐるのであります

子供を持つ親の心配に堪へないのは學習に對する子供の腦力の負擔過重であります。之れは種々な周囲の關係上實に已むを得ないことであります。けれども、入學試験や學期試験に於ける試験準備の勉強には、随分小さな頭を傷める様でありまして、大抵の學生は多少の神經衰弱に罹り、間には自殺をする様なことに至るものも尠くないのであります。此處時毎日健康法を施術してやりますと、ズント、勉強が出來て、神經衰弱に罹る憂もありません。

此の点は家庭は固より學校でも是非御注意を願つて學生の苦痛を除いてやりたいものであります。

### 七、美顔術ともなる

男性の美は力の發現によりて見られ、女性の美はその容姿の艶麗によつて發揮せらるゝのであります。實に女の生命でありますから女がその爲に浮身を窶すのは當然なこと云はねばなりません。併しその根本を忘れて徒らに枝葉に走り白粉の選擇や化粧水の鑑別に没頭して、それ等の化粧品を爲に却て天に享けた玉の肌を毀損してゐるのは嗤うべきことではありませんか。よし皮膚を傷けないまでも粉粧は添加物であり、死物であります。如何に巧緻を極めたお化粧でも、一時を眩するの美はありませんが、眞に人を魅了する生の輝きはあるべき筈はありません。人は何處迄も純眞でなく

てはならないのであります。赤裸々の生き／＼とした生肌に鮮紅な血液が通つて、そして美しい心の發露と合致した肉體であつたならば、それこそ眞の美の女神の姿でありまして、假之其の顔は六角であつても八角であつても十分に人の愛を引くに足るのであると私は信じてゐるのであります。

昔から女は寢顔を見せるものでないと思しますが、それは一面粉粧の跡を見せまい用心であります。眞に健康な人の寢顔は子供のそのの様に天真爛漫であらねばなりません。天女の寢姿の様にありべき筈であります。

家庭健康法は一つの美顔術でありまして、此法を暫く施して居りますと自然に皮膚の汚れが淨化されて生々とした色艶と輝きが生じて本統な生地からの肉體美を發揮する事が出来るやうになります。若し必要ある場合



白粉を附けたならば、白粉の伸びも持ちよいことは勿論であります。

#### 八、ニコニコの法

頭を使う人でも、體を使う人でも、大抵一家の主人は一日を他所で勤務する人が多いのであります。それは主人に限つたことでもなく、何れも相當な重任があるのでありますから、業を了へて歸宅した時は大抵單純な疲勞の外に、多くは軽い神經衰弱徵候が現はれて短氣になつてゐるのでありますから、一寸した事で小言が出たりするのであります。

その他老人が何かの爲めに苛々される様な時、家庭健康法を施してやると屹度ニコニコならぬ家庭は平和になります。

併しそれを放つておけば遂には立派な神經衰弱となります。神經衰弱はその他種々の原因から來るものであります。中々癒り難いものとなつて居ります。けれども家庭健康法を施せば、必ず恢復します。小言に腹を立て、其日は施術を中止する様な不親切では癒つたのが逆戻りします。充分病氣を癒し切る迄は少しは忍耐して施術してやるのが肝要であります。婦人のヒステリーも同じで中々癒り難いものであります。充分の同情を以て此法を施してやれば、屹度癒すことが出來ます。

#### 九、酒量も自ら減る

人間の體は諸種の刺戟に對し或る程度迄は之れに對抗して行く力が段々

増大して参りますが、其の度を超ゆるごその組織の機能が破壊せられま  
す。恰度酒飲が段々酒量が殖へて果ては何程飲んでも酔はぬ様になるのも  
かうした理由であります。酒に酔はぬのは酒精の爲めに血管壁が害せられ  
て、血液循環が不良になり、新陳代謝が旨く行かぬからであります。

酒飲はかやうに體が病的になるものでありますから、酒をやめさせたい  
爲めに本人の意志に反して酒量を制限したりするのは、却つて反感を求め  
るだけで、失敗に終るのであります。それで家庭健康法を施術して血行  
を整調し新陳代謝をよくしてやりますと、段々酒の害が除かれまして、健  
康恢復し、早く酒に酔う様になります。果ては一杯の酒でも酔う様になり  
自然に酒量を減するものであります。併し酒精中毒を起してゐる人に對し

ては相當氣長く持續して施術する忍耐がなくてはなりません。

#### 十、老衰を防ぎ若返る

大隈伯の百二十五才説も随分有名でありましたが、侯の永眠によつて遂  
にその説は實現せられずに終りました。併し或る學者は人壽二百年と主張  
してゐる位で、人生五十や六十で自然の死が襲來するのでない計りでなく  
その位の年齢で老衰の現象が現はれるのも間違つたことでもあります。

老衰は新陳代謝の機能に基くものでありまして、畢竟營養の攝取力が衰  
へ老廢物の沈著が著しくなつて、血管硬化を來すからでありますから、常  
に新陳代謝を旺盛にして置けば老衰の現象は起らないのであります。それ

と共に一旦老衰したもので、夫れが不自然的のものであれば、固より復活は可能であらねばなりません。

由來日本人は年の割に非常に早く此老衰現象が来るのであります。學問も、經驗も、社會上の智識も充分に圓熟して、之れから大に爲さねばならぬと云ふ際早くも心身老弱してそれ等の貴重な經驗を活用することが出来ないのは、個人としても、國家の上から見ても實に大なる損失で、寔に寒心に堪へないことであります。昔から兎角老人が周圍から厭がられたり、敬遠されたりするのは、この不自然の老弱による頑固な病的心理が、横暴に働くからであります。生々々若々しく快活で活力旺盛なる人が何んで側から嫌はれませう。

家庭健康法を毎日一回若くは二回繼續してゐれば、老弱したものに活力を再現せしめ又老衰を完全に防ぐことが出来るのであります。此術は正に若返り法であるのでありますから、總ての精力を復活して活動力を旺盛にすることが出来るのであります。

#### 十一、魔術ではない

家庭健康法は前述せる通り、單なる對症療法でなく人體の生活機轉の活動を圖り、根本から心身の改造をなすのでありますから、固よりどんな病氣でも快復せしむることが出来ますが、何年掛りでこちらかした病氣を只一回の施術で治す様な、そんな全然魔術的な効果を望むことは出来ま

せん。そして人間の爲す總てのことは信仰が伴はなければ到底眞の生命は生れないのであります。人間の生命は究極する處は遂に神祕であるからであります。此健康法と雖も術者も被術者も充分の信仰と誠意を以て實行して頂くことによつて、愈々此法の眞價を放ち、其の効果を増々大ならしめ得るのであります。そして此法は病氣によつて方法を變へる必要なく只一様の術式でよいから應用自在之れを活用すれば、效果の範圍は恐らく無根でありませう。實に前述した處は僅に應用の一端を示したものに過ぎないのであります。

## 十二、施術上の注意一斑

家庭健康法は文字の上で見ると其術式が大分面倒な様であります。實地にやつて見れば何んでもないのであります。併し何んでもない云うのは、決して無意味なものであるとの義ではありません。簡易になつてゐるのは夫れ丈け創始者の苦心の跡が存するのであります。詰り簡にかけて悉く爽雜物を取り去つてあるからで、所謂エッセンスされてゐるからであります。

然しながら此健康法は決して其の形式に拘泥するを要しないのであります。寧ろそうしたことは排斥すべきであります。けれども初心者爲めに施術に臨む際の心持ちと、術の秩序を會得させるのに少し計り施術上の注意に就き述べて置きたいと思ひます。

一、術者は宜しく被術者に大なる同情を以て、誠心誠意之れに臨まねばなりません。

體を真直ぐに腰を据へ下腹に力を込め正しく座ります。手先に全精神を込め面も無理な力を入れぬ様にします。

二、被術者の衣服は重ね着の儘でも差支へないのでありますが、單衣か浴衣一枚が最も適當であります。

1、衣帯を緩め緊迫を去り、適宜の枕を當て先づ初めは靜かに仰臥させます。

2、成るべくは初めの二三回深呼吸をなし、次に靜かに自然の呼吸をさせます。

3、施術上の應答の外一切雑談を禁じ、術者の指先きの働きに心に向け外の事は成るべく考へぬ様に命じて置きます。

三、高熱のあるときは、熱が下つてからにします。急性炎症、結核性炎症、癰、壞瘍、腫瘍、等のある箇所は避けて施術せねばなりません。

四、壓迫の力度は初めは軽く段々力を加へて行くのでありますが、小兒や老人若くは衰弱の甚だしい人には極めて軽く温和に施術し、時間も短くします。

五、普通大人一回の施術時間は凡そ一時間内外で、一日一回乃至二回で宜しいのであります。

六、術者は爪を短く剪りおくをよこします。

七、施術を受けてからは體が軽くなつて、氣分もよくなるのが原則であります。體質等の關係で間には其の晩か或は二三日目に、幾分疲勞を覺わて體に少し痛みを感じる様なことがあります。それは反應が來たと申しまして、少しも差支へなく其の間丈け一日休むか若くは軽く施術するかします。後は却つて治り方が早いものであります。

八、又間には直ぐに効果が現はれないものがあります。人には夫れ、個性と特異質とがありまして、例へばどんな傷を受けても直ぐに癒つて了ふ不死身と稱する様な抵抗力の強いのもあれば、又は一寸した傷でも直ぐに化膿する様な弱い人もありまして、皆體質が一樣ではありません。本來運動を盛んにやつた人や勞働をした人は腺が固くなつて急に効果が見難い

ものでありますから、たまにそんな人に出逢つても、直ぐに失望して放棄する様なことがあつてはなりません。少しく忍耐して施術すれば屹度効驗が出てまいります。

九、此法は醫療と併用しますと、藥の吸収がよくなりまして一層醫療の効果を大ならしめます。尤も此の場合醫師の諒解を得ておくことは、必要なことでもあります。

### 十三、術式の説明施術の順序

#### 施術の順序

(一)顔面、顛頂 (二)側頭部、後頭部、頸部 (三)肩、上膊、前膊、手 (四)背部、腰部、臀

部(五)大腿、下腿、足(六)胸部、腹部(七)背部、背骨は前後二回となる、(挿圖参照)

(一) 顔面、顛頂

イ、術者は姿勢正しく被術者の頭の方に座ります。靜かに兩手を伸べて左右の示指の頭を被術者の兩の眉根に當てます。初めは極めて軽く段々少しづつ力を加けて壓へます。此の間の時間は凡そ自然呼吸三呼吸をする位であります。併しそれは嚴格な意味ではなく、その位の見當でゐればよいのであります。(以下は單に施術の順序だけにして力の入れ方や時間のことは特に申しませんが總て此の要領でやるのであります)

ロ、次にその兩指の指先を少し開いて、被術者の眉の中央を心持ち眼窩の方に向つて壓へます。





ハ、更らに指を開いて左右の外眥を壓へます。

ニ、それから眼の下縁の中程を少しく眼窩にかけて壓へます。

ホ、その儘内眥に移りまして左右の鼻根から鼻の兩側を段々壓して下つて、顴骨の下縁に至り止みます。

ヘ、今度は兩手の拇指頭を被術者の左右の鼻翼の下に當て、同時に示指頭は被術者の下顎隅の稍々前方にある截痕部に當て、その拇指先きと示指先きとで半ば撮む様な心持ちで壓へます。

ト、次には右の手の拇指頭を被術者の下唇の眞下に當て示指頭は被術者の頤の縁りにかけ兩指で撮む様にして少しく術者の方に引張る心持ちをします、此時左の手の拇指頭は被術者の兩眉の中間を壓へてゐるのであり



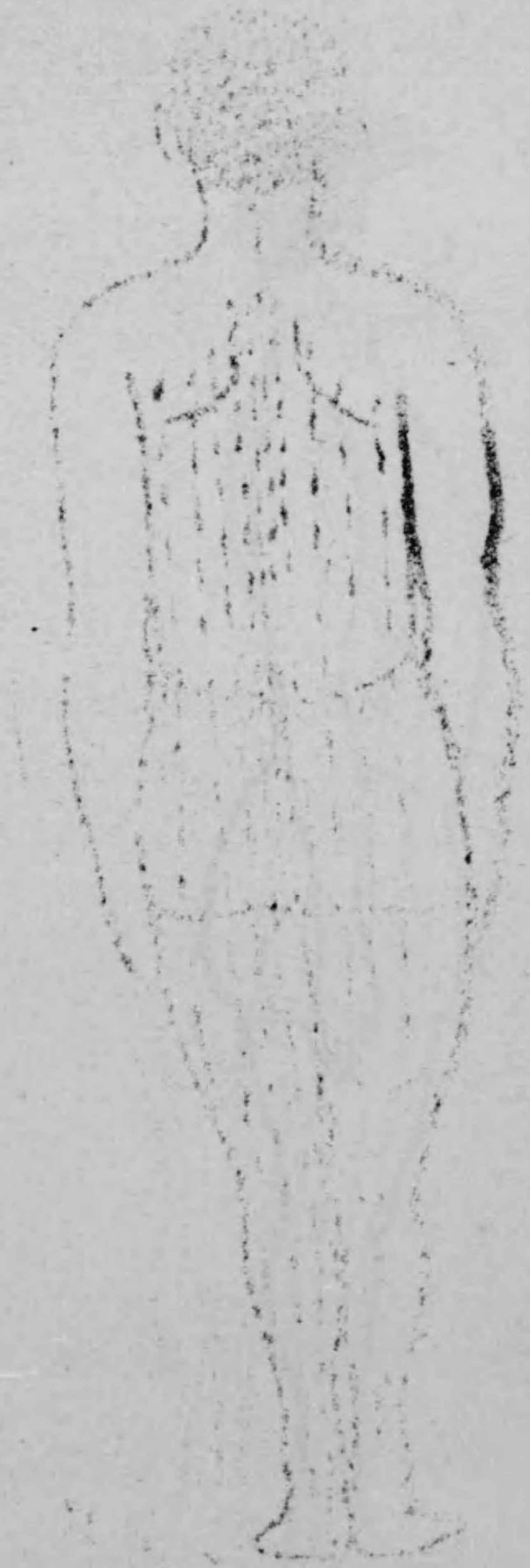


ます、夫れが終るこ

チ、左の拇指は其儘そこに置いて、右手を放して右の拇指頭を今當て、る左の拇指の眞上の額に當てます、今度は左の拇指を放して右の拇指の眞上に、斯くの如く左右の拇指先きを交代で順次額の正中線を上り顱頂を越へて後頭部迄、眞直ぐに一線上を壓へます。

リ、今度は両手の拇指頭を被術者の左右の眉根の眞上に當て、夫れを眞直ぐに上の方に今施術した正中線と並行に、兩方同時に段々壓へて上つて行き之れ又後頭部に至り終るのであります。次には眉の中央の上部から上に、其の次には眉尻の上部から上に同様後頭部に至ります。

(二) 側頭部、後頭部、頸部



ヌ、被術者に横臥の姿勢をさせます、左右何れを先きにするも差支へないのでありますが、説明の便宜上左下にして右側から施術を始めることにします。

ル、術者は被術者の背後に座を移します。左手の示指又は他の数指を同時に用ゆるもよろしく、自分の勝手のよいやうにして、先づ被術者の臍部一帯を壓へます。

ヲ、次に耳の廻りを前から上に、上から後ろに及びまして、頸の方に壓して下ります。頸の處は少し指を伏せて上から下に、叮嚀に二三回反覆して壓へます。

ワ、今度は左の拇指と示指とを被術者の後頭結節の下の凹んだ所の兩側



當て、右の手掌を前額に當て、左右の手が相應呼して、左の指は被術者の頭を中心しに内上方に押し上げる様にします。次に凹みの所を拇指頭で充分に壓へます。

カ、それが済んだなら、左の拇指と示指とで被術者の首の骨の兩側を撮み、その筋肉を撮み上げる様な運動をなすつゝ、頭の附根から、肩の上迄數回反覆します總じて大抵の病氣に頸の腺は堅くなるものでありますから出来る丈け軟くなる迄施術する様にせねばなりません。

(三) 肩、上膊、前膊、手

ヨ、被術者の肩の筋肉を左の拇指と他の指との間に成るべく大きく撮み、靜かに引張る様にして軟かくなる迄揉みます。此時右手は被術者の上膊



に當て支へて居ります。

タ、被術者の上肢は掌を下向けて真直ぐに伸ばしその體側に載せておきます。術者は自分の上體を伸し加減にして、左の手は被術者の上膊の中央を、右の手では肘の所を握り、少し捻る様にして術者の體の重みを加へながら、上から靜かにのしかゝる心持ちで押へ付けます。此の際左右の握つた手は軽く緊めたり、緩めたりして、幽かな衝動を上膊を通する總ての神經に與わます。被術者は指の先から肩の方迄電氣にかゝつた様な而も心地よい感じが起ります。

レ、右手は握つた儘にして、左手を放しその指先きで、被術者の上膊の上と兩側の腋を、肩の方から肘の方に向つて腋を伸します。

ソ、被術者の手先きを内轉して、掌を上に向けます。術者は右の手で被術者の手首を握り靜かに押へ付けておきます。左の手では先きにやつた上膊の三つの腺の續きを伸しつゝ、何れも手首迄下ります。

ツ、術者の拇指と示指とで被術者の各指を全部隈なく撮む次に同じく拇指と示指で手背と手掌とを上下から挟み、掌骨の間の少し凹んだ處を全部撮みます。

ネ、次に左の手で被術者の手を支へ右の指先きで被術者の指の關節を全部屈伸運動させます。獨り拇指根は屈伸の外なほ廻轉の運動をもさせます。

ナ、今度は左の手で被術者の手首を支へ右の手では被術者の手首を握つて

腕關節の屈伸及廻轉運動をさせます。

ラ、夫れが終ると其儘手先きを取つて被術者の手をその肩と並行の位置に舉げます。そして術者の兩手で支へる様に、その手首を握つて上肢全體を靜かに上に引き伸します。

ム、その手を卸して被術者の後の方に體と手が四十度位の角度になる様に持つて來ます。術者の左手は被術者の肩先きに當て、右の手で手首を握つて引き伸ばすことをします。手掌を上に向けて一回、下に向けて一回行ひます。之れで上肢は終りました。

(四) 背部、腰部、臀部

被術者の手は胸の前に靜かに置きます。術者は兩手の前膊を屈曲し

て、その肘先きを、左は被術者の腰部に、右は臀部に當て、靜かに壓へます。腰部は僅かに移轉させ、臀部は臀部の周圍を略圓形に壓へるのであります。その方向はごちらからでも構ひません。

ウ、今度は右の指先きを今の腰部に當て、左の指先きはその一指又は數指にて、被術者の脊柱骨と肩胛骨の間の處を脊柱に沿ひ頭の下から、腰の處迄壓へて下ります。肩胛骨の中央と肩胛骨の外縁と腋の下の正中線も同様に上から下に壓へて下ります。

(五) 大腿、下腿、足

キ、被術者の右の下肢の下に術者の兩膝を入れ膝頭を少しく開きます。被術者の膝がその真中に乗つて一つの反り橋が出来ます。此の時被術者の







姿勢は自然仰臥の位置に變ります。術者の両手は前膊を屈して左は被術者の股の根付けに、右は膝の下に當て、術者は稍々上體を前屈してのしかゝり、その體重を利用して、前膊の背で、被術者の下肢の内側と外側の腺を、大腿の方と下腿の方と兩の前膊の背を交互に、上から下に壓へて下ります。此處にも皮下の神経が刺戟せられて、軽い心地のよい衝動が足の先きまで起ります。

ノ、足は壓へるのも關節運動を成すのも、手の要領でやればよいのであります。

オ、それが終ると術者は被術者の足の方に廻つて左の手で被術者の足の踵を抱へ、右の手は足先きを保持しつつ、真直ぐに術者自身の方向に、底

力を入れて足を引き伸します。

ク、今度はその足を上に挙げながら術者の左の手は被術者の足の踵に當て右手は向うから膝頭を支へて膝の屈曲を防ぎつゝ、真直ぐに出来る丈け高く挙げます。初めは僅かに上がる丈けであつても、段々腺が伸びて参りまご、顔に喰付く位に伸びます。之れは普通無血的神經展伸法と申すのでありまして施術の際はよく被術者の顔色に注意し痛みを感じる處でやめる様にします。

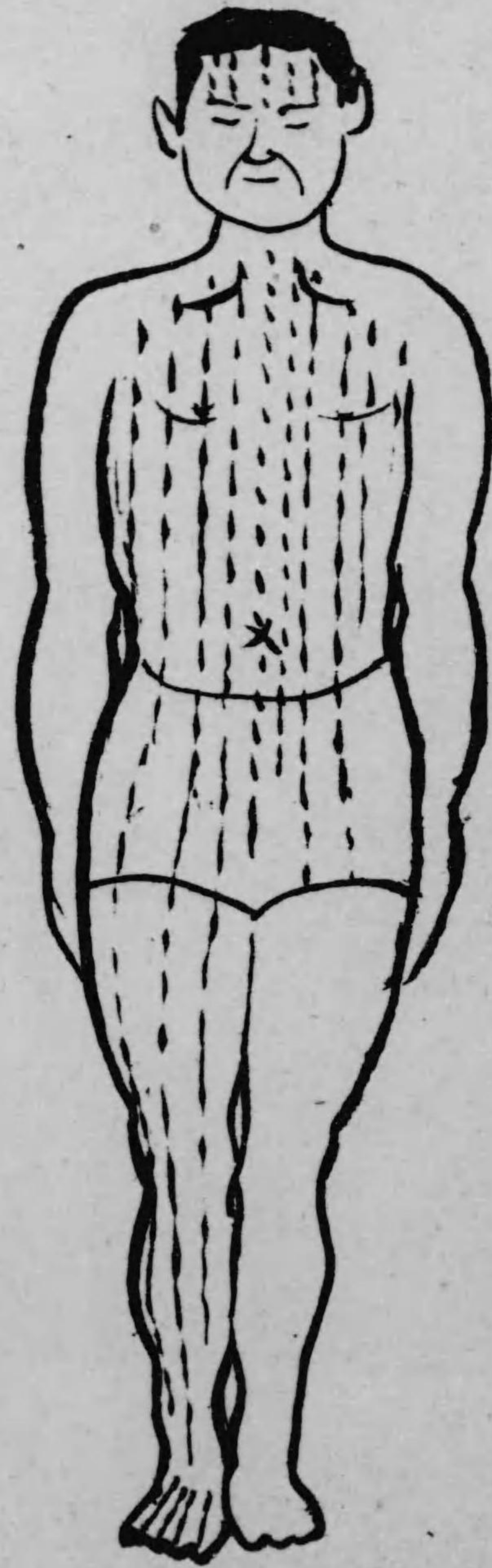
之れで右側は全部終つたのであります。此の順序によつて更に左側を施術して夫で濟だならば胸腹部に移ります。

#### (六) 胸部、腹部

ヤ、被術者は仰臥して手も足も伸ばし力を抜いて安靜な呼吸をさせておきます。術者は被術者の右側に座し、中腰になつて両手を被術者の兩肩先きにつけ、胸を押し擴げる様な心持ちで、少し體重を加わながら壓へます。

マ、今度は両手の姆指を除いた残の指先きを揃へて胸骨の上部から鳩落の上まで、極めて靜かに軽く壓へて下ります。引き返へして指先きを左右に開き、今の兩側を壓へ次ぎは更にその兩側を壓へ、終りに右の指先きを揃へ胸全體を軽く圓を描きつゝ、摩擦して、腹部に移ります。

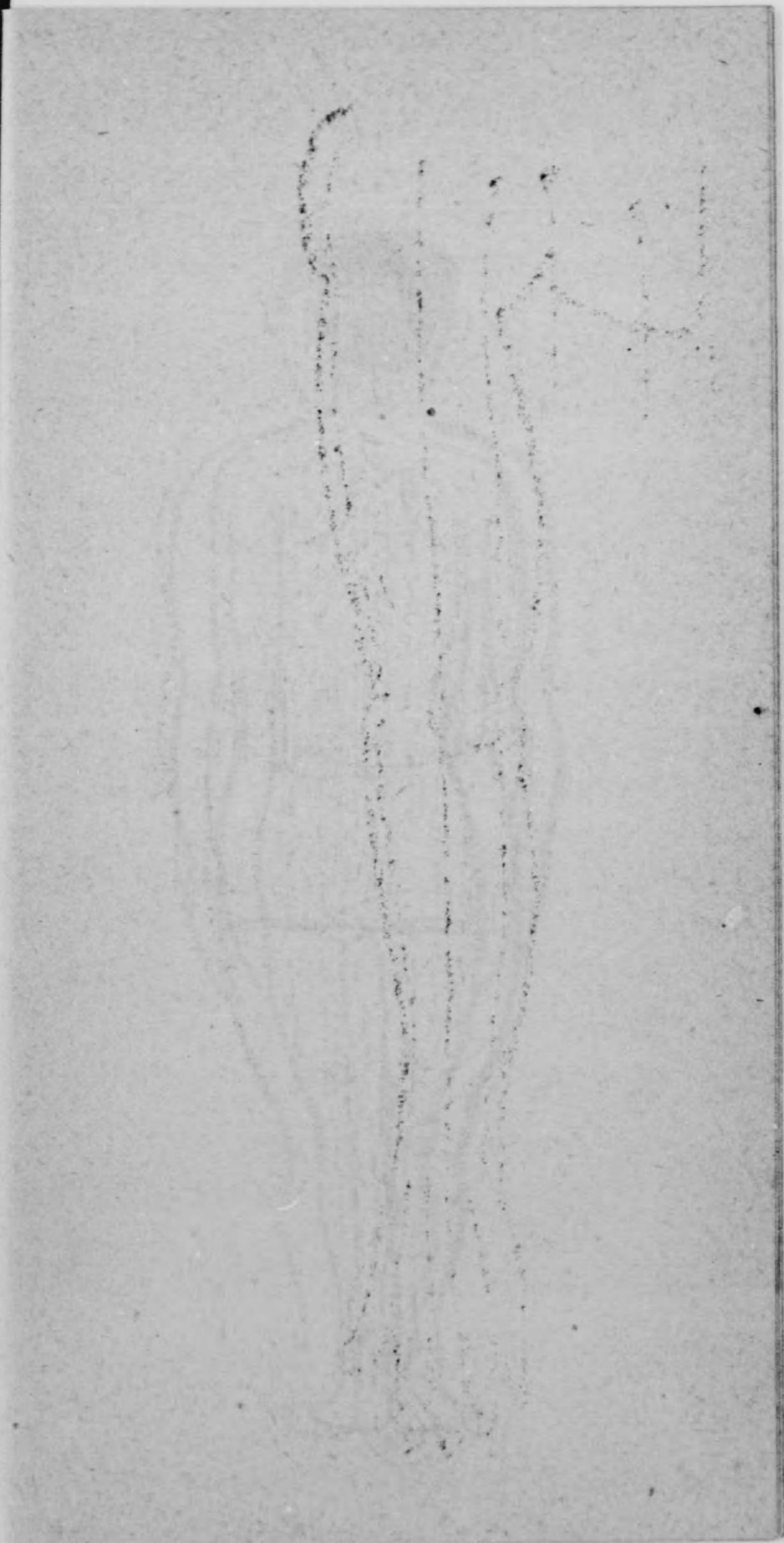
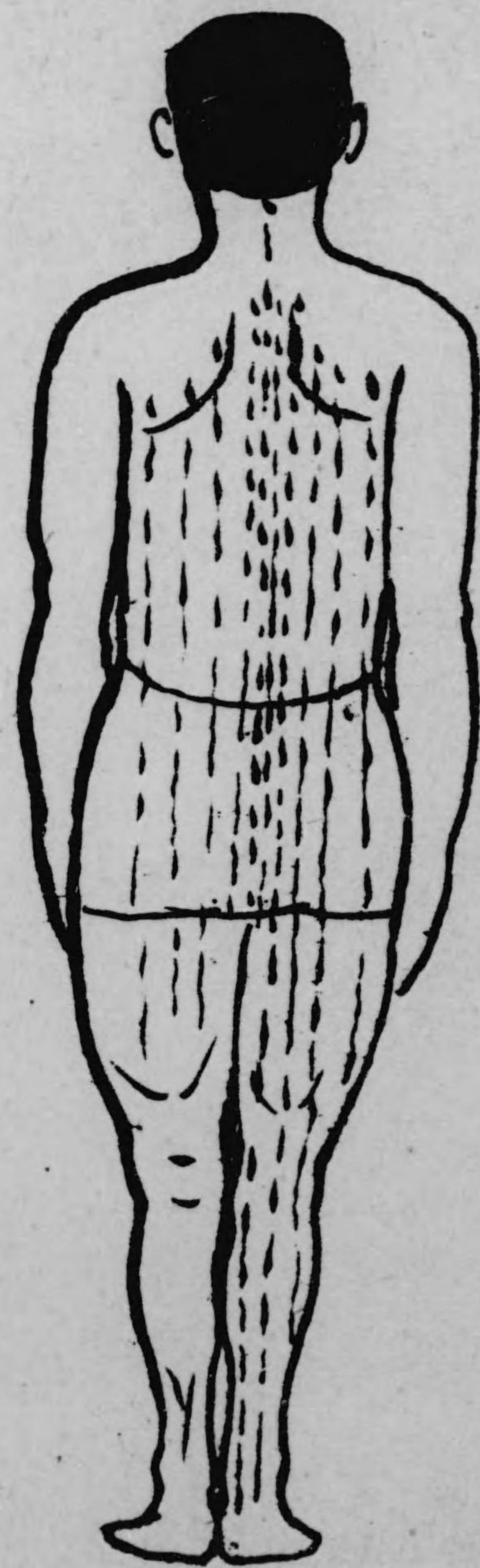
ケ、初め腹部全體を兩方の平手で靜かに撫で廻はします、そして腹筋の敏感性を鎮めます、術者は右の手を伸ばしその手掌を被術者の左の横腹に



當て指先が腰に當る様にします。左の手掌は右の横腹に當て指先は臍に届く位に置きます、そして兩手を交代に、掬ひ上げては押へ、掬ひ上げては押へ、軟かな稍々大きな波紋を描く處の靜かな運動を暫く繼續するのであります。

フ、次は兩手を重ねた平手で、被術者の右臍骨窩から出發して、腹の周圍を靜かに深く壓へつゝ、一刻みづゝ段々に一周して左の臍骨窩下に至ります。之れを二回計り行つたなら、同じく重ねた平手で鳩落の處から眞直ぐに下腹まで壓へて下ります、矢張り二回計り行ひ最後に平手で腹全体を摩擦することを以て終ります。

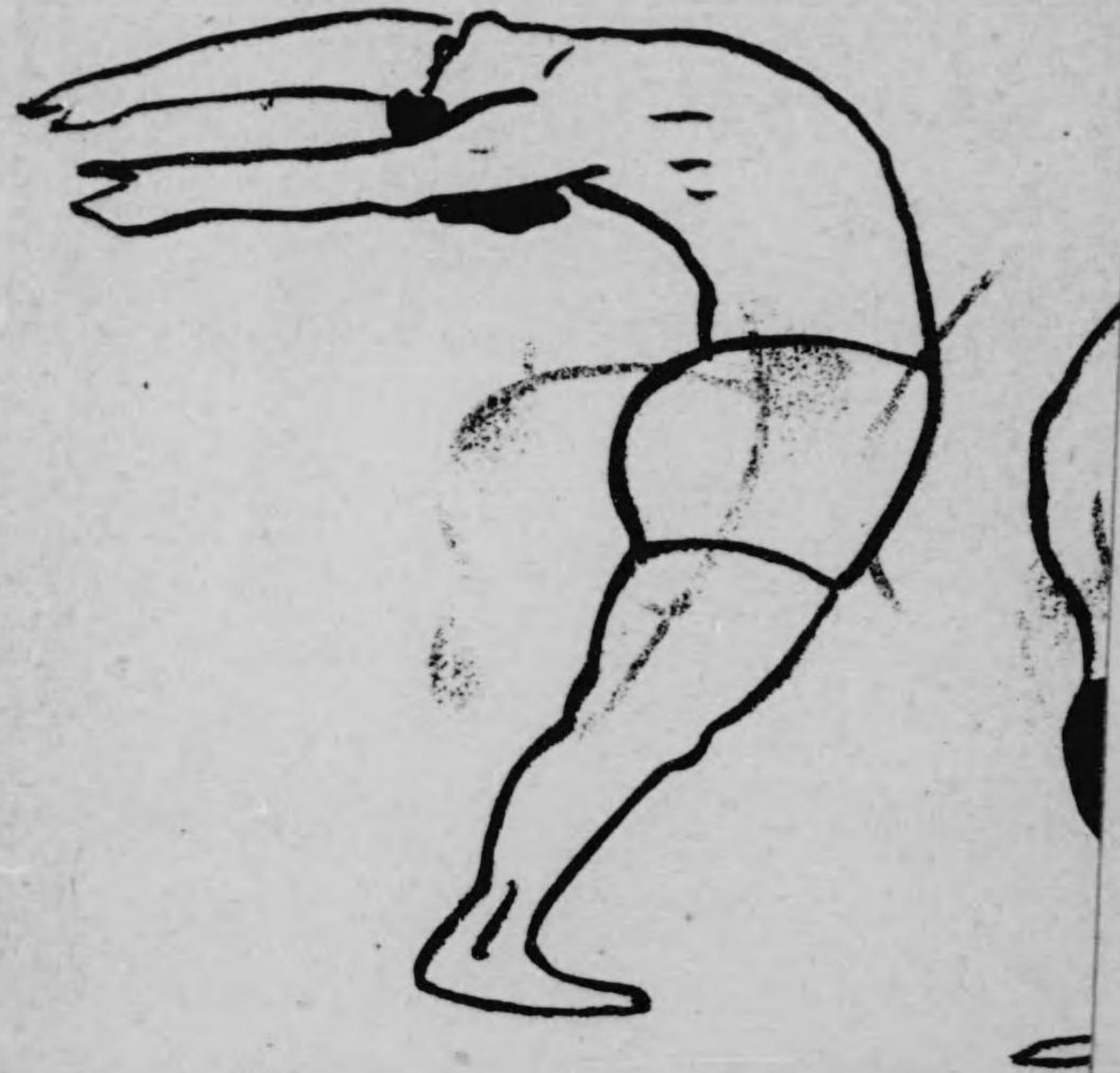
(七) 背 部





コ、被術者は枕を除け両手先が額の邊に來る様にして伏臥します。術者は  
両手を被術者の左右の肩先きに當て、恰度胸の方で押へた裏側の所を之  
れも左右に押し擴げる様にします、今度は脊柱の兩側を左右の手掌又は  
握り拳の頭で、首の附根から腰の下まで壓して下ります、次にその兩  
側を壓へます、更にその兩側を壓へ、終りに腰の部分は少し力を強く二  
三回計り充分に壓へます。

エ、最後に術者の左の膝を被術者の腰部に當て、被術者の膝を折らせまし  
て、術者の左の手は軽く被術者の足先きに副へ、右の手で被術者の膝頭  
を抱ひながら上に引き上げることを行います。その位置で左脚が終つたな  
ら右脚に行ひ術式の全部を終りました。

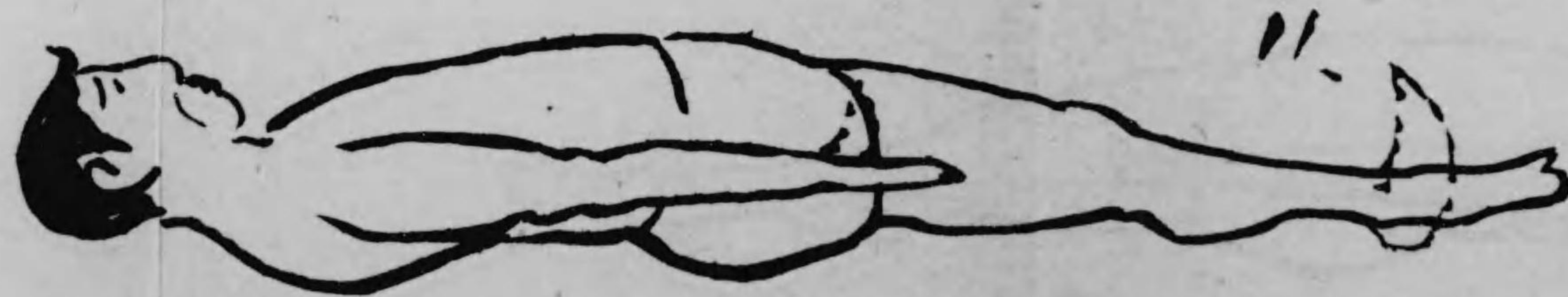


終りに右の記述は總て大人を標準にしたものでありまして、小兒や體質の弱い人には固より肘を用ゆる必要なく、又兩手を用ひなくとも片手で充分な場合もあり夫れは臨機の應用が大切であります。茲に皆様が熱心に讀了されたことを感謝致します。

家庭健康法 終

家庭健康法 終







大正十一年十月五日印刷納本  
大正十一年十月十五日發行

《定價參拾錢》

發行者 織田うしを  
福岡市荒戸町百拾壹番地

印刷者 間藤次郎  
福岡市鍛冶町五十三番地

印刷所 秀巧社印刷所  
福岡市鍛冶町五十三番地

終

