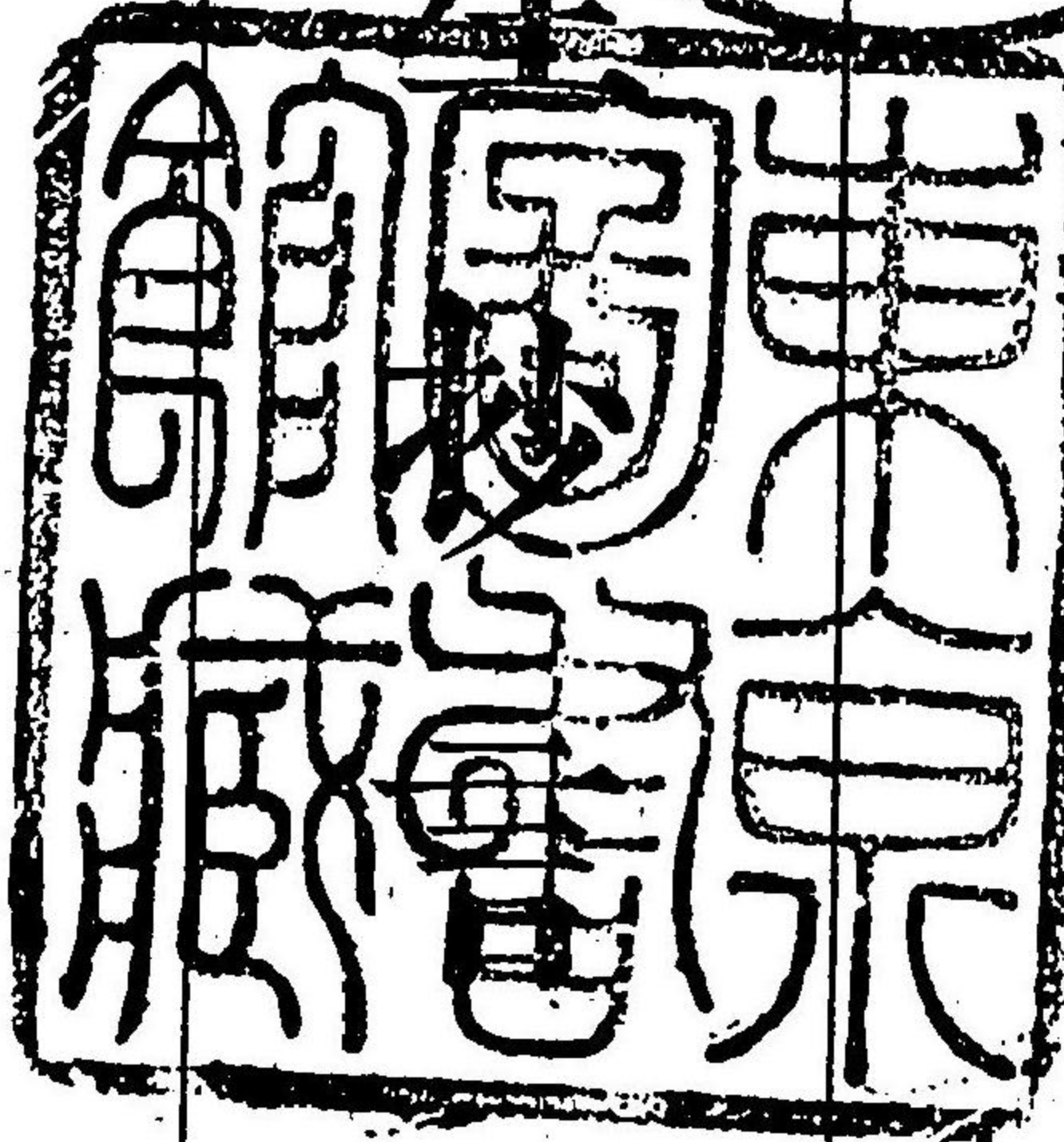


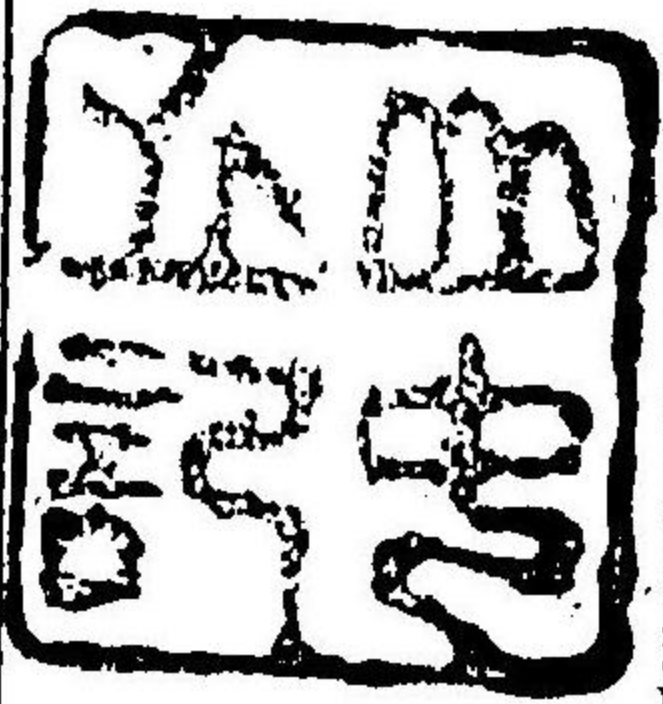
青森縣師

範學校編輯

明治十一年十二月印行



完





養生抄言

青森縣師範學校藤田利勝 編

第一回

身體を健康に保んじならば養生を欠くべからざ養生  
の仕方は萬事に氣を附け何事をするにもあらはせみ  
る事をせせ慎みたしなみて自分の身の強弱と年齢の  
少長に應しほどよく精神と身體を使ふべし其中重な  
る箇條を擧げて話す時は第一運動第二滋養第三節制  
第四空氣第五居室第六衣服第七沐浴以上の數箇條な  
り○運動とは身體を思に働かせ仕事を勤め職業に奔



走する等にして養生中の最も肝要なるものとす。人の身體は素と柔軟なるものにて木石等の如き天然に堅固なるものにあらず。骨あり體の重きを支へ筋あり手足を自由に動かせども其筋と骨とは使ふ程丈夫になり動かす程壯健になるものにて若しや使ひもせざ働かせもせざにたゞ時はぐにやくとして豆腐の如く何の用をもせざるべし。○昔太平時代の御大名衆は朝から晩迄何の用事もなく我身體をもてあまし。三度の食時に箸を持つのが其日の役目あたまたまの先きから足の端しまで女中等にせわさせる次第なるゆへに其

身體は柔弱極りて毎日氣分の爽快なる時は殆ど少く醫藥は常餌となり体中何所の部分にか苦痛のなき所はなく遂に夭死してあたらし一生をむだに送りてしまへり。○馬丁や輕子大工や飛脚は朝から晩迄あくせくして三度の飯も緩りと食はざ額も背も胸も腹も汗水ながれて働き運ぶ故に粗末の物を食しても其旨き事甘露の如く氣分の快き事は仙人の晴たる天氣に空中を自由に飛び行く時の如く容貌はうるはしく手足はたくましく七十八はたるか百迄も長壽にて孫や玄孫のふりまでもするやうに幸福を享くるは運動として



働きの賜なり○人の身体は自然にならせば労働苦役に  
にも能く慣るゝものなり労働苦役として石炭掘りや礦  
掘りの如き職業は身体に害あれど良き空気を吸ひ適  
宜の時間の労働は身体を堅固強壯にする事牛肉や藥  
品よりも遙に功能著し然るに兎角人間は懶惰の癖あ  
りて甘き物を喰ひ美しき衣裳を着る事には教へどど  
も趣き易く働きて物を生じ人間の役目を達す事には  
逡巡して進み難き容子あゝ何の因果ぞや○天帝は我  
等の爲に萬物を備へ何一つ不足不自由なからしめた  
る然れども其賜を集めて自由を達するには働きの法

欠くべからざ假令ば米と野菜は我等一日もなくては  
叶はぬものなれども家にあんかんと寢あゝ起たゝし  
て居ては米も出来ませぬ野菜も生へませぬとすれば  
我等の食物はなくなゝて死てしまひます○隣の家よ  
りも朝早く起き手早く食事等の支度を終へ男子は田  
又は野に出て耕作に従ひ女子は機織り又は緒をない  
て油断なく稼ぐ時は其家は年々に收納の米穀も澤山  
になり野菜も家族にては喰ひ餘り之を市場に持ち出  
して買手に賣り木綿や糸も一家の者の入用分よりは  
澤山に出来る故へ其餘分は間屋に持往けば輝々光る



金銀の貨幣となり夫より我が所望の物品は何品にて  
 ん自由に購ひ得らるべし盆がくれば牡丹餅蕎麥切り  
 索麵か團子焼餅の甘き物もこしらへて父や母兄や妹  
 と面白く愉快に楽しまれ地租上納の期限がきたとて  
 ん村役人にせまられて如何はせんと周章狼狽する心  
 配なく大きな顔して世間廣く暮さるゝ又正月や御祭  
 には美しき衣裳を着て朋友親類近所の人々と安樂ら  
 くくゞと遊山する其うへ小供をば學校へ上げ讀物算  
 術手習も相應に仕込たれば小供等も追々智識開けて  
 爺オヤジ代トコロよも猶富貴トコロ此身代トコロとあるべしかゝる結構う

らやましき世帯とある其本はといへば只働れ一つか  
 る〇大をかし人間勉強の道未だ開けぬ以前の有様は  
 美しき衣裳もかく安樂ある家屋もかく禽獸蟲魚を逐  
 ふて食を求め暖き土地にては木の實を取て食用とあ  
 り皮や葉を衣裳となせし事故に衣食の備へも常に充  
 分せざ動ウツもすれば飢寒の爲に大切の生命を奪はれた  
 るからに人種も今の世の如く澤山はなかをしが人の  
 働きの進むに従ひ器械道具てふ物の出來て益々我  
 等の幸福を大ならしめたを故に今の世の諸道具器械  
 類は悉皆人の働きよを生じ又働きを進歩せしむるも



のど悟るべし。○汝等我の云ふ所の働きは身體を健康にずる第一たる證做を求めんとならば近く易き事にて説示すべし。汝今日朝から歩行もせざ學問もせざ人と角力もとらざ臥たそ起たそごろくして居たら晝飯は定めて昨日よそは味のなき事を覺ゆるならんか。くして晩飯は時至るとも汝は晩飯を欲するは念は甚薄かるべし。翌日も亦如此せば遂には疾を生ぜるかるべし。是れ働かぬもれば次第に身體は衰弱する證做をそ。○予世間此人を見るに働きた貴きを知らざるにあらざれども幼少は折から仕込は悪く又は富貴此人は

振舞を見て身體を使ふ事は卑賤者に罰役に如く誤認せしよそ知らずく。勉強の心を淡くして働きた機能を薄くせしも此をそ。○斯る風俗は多くは貧窶に土地に行はる是れは土地に能く人をして貧窶からしむるにあらざ人能く土地をして貧窶からしむるかを何とされば働かざるゆへに次第く。に貧窮して遂には働きた勵みもかくかを家は破れも修復する事能はざ田畑は荒たるをも開墾するは氣力かくさればかを。○福神は働きた神かを能く働けば福神常に我手に在る疫病神はぶしやうに神かをぶしやうにすれば疫神終に



門を去らざ○働けよ汝壯年此時に充分働きて老後此  
準備をせよ我子孫此厄介にゐるは親たるも此、本意  
でかゝいぞ○いくら働きて稼ぎたいと思ふても怠惰が性  
とあつた時は地獄此責を受るが如くに働く此が  
つらきも此を早くからぬ前に氣に附き次第速に怠  
惰此風儀を取除け勉強此習慣を附くべし勉強する際  
にも常に怠惰此陷る易きを恐れ戒むべし○勉強すれ  
ばこそ此世此中は面白き世界を世界此寶は勉強者  
此せを取るも此を○それば働きて身体を壯健に  
する良法たる此みからざ富を致す此良法を○人は

貧乏すれば種々此苦勞心配が出来て身心を悩ませ諸  
病を招かしめ富有にゐると心易く体裕して百病自ら  
遁逃するも此を働きて身体を健康にし我家を起  
すべし○朝から晩迄毎日職業仕事に勉強して身体を  
壯健にし氣樂に三度此食事もたべ自然と仕事此熟練  
するは何よる此好き事にて其人此心も自ら善念を生  
じ後には衆人此上に立つも此とある故に動て止まざ  
る此手は富を作し職業に勉勵するも此は國王此前に  
立べしといへる○体此強きは働此賜、体此強きは他人  
此侮を禦ぐ○使はぬ鍵は朽るとも毎日使ふ鍵は常に



光れを○手と足とをだてには持たぬ何でも御座れよ  
 片端から○百姓れ臭氣をうぎ粗食をしても身體れ堅  
 固かるは全く働きれ機能を養生法を説きても身に  
 運動作業を怠れは精神氣力共に衰微に越き何れ顯功  
 もあきもれあを○口とは養生を唱へどとも常に働き  
 に慣る人は病知らどれ身とあを終身安樂に世を渡る  
 べし○學校に居ても課業時間れ間には起て運動れ爲  
 め歩行すべし終日机案に依るべからど久く坐すべか  
 らど食する時は氣樂に食ふべし寝る前には運動して  
 寢に就くべし朝起るら手足を張る体を前後に屈伸し

夜中に釀成せし血液を全體に順環せしむるれ助をか  
 すべし血れ環を悪くあを病れ生どるは前に舉る所れ  
 法を破るたる咎めあを○毎日此事は少々づゝにても  
 大きか事あを起臥食事毎に注意するはさまでまづか  
 しき事にあらど懈怠かく運動すべし○庭に塵あらは  
 帚を執て攘ふべし家に汚所あらは布を以て拭ふべし  
 自分れ用ゆる品は人を呼びて執る來らしむる勿れ自  
 ら執る來るべし○學校へ遠くとも通ひれ勞を厭ふあ  
 よ身體を健やかにするれ大益あを○汝れ先祖に百歳  
 迄生きたるもれあを其人は毎日運動を怠たらど能く



働きて身は健康を保ちたるを隣村に三十にから  
 せして夭死したるも此ある彼れ男は毎日怠りて運動  
 をもせざ職業を働かざ甘き物を嗜み食し我儘に暮し  
 たる故に斯く夭死したるを○それは怠惰不勉強は  
 身體を削るに斧鉋に如く働き勉強は人生を幸福に導  
 く舟車に如し○其他勉強に依る生る功德は澤山か  
 れとも斯に諸人れ大體を知り枝葉は自ら働きて實地  
 に覺を得ん事れ望まじきが爲に次れ條に移るべし

## 第二回

我等れ毎日働きて氣魂能く物事を調理する其れ原因

は何をと思ふや○食物れ中よる取れたる滋養分と  
 て血液筋質とを身體を養ひ腦液を補ふ各種れ分子  
 に依るか○牛を牧ひ好き乳汁を得んと欲せば好き  
 食物を與へざるべからざ樹草を繁茂せしめんとから  
 は培養を加へざるべからざ牛と草とれみ然るにあら  
 ず身體を健かにし精神を慥にせんとするには人亦滋  
 養を用ひざるべからず滋養れ多少に依りて智愚れ別あ  
 るは猶牛や木れ養れ良否に由りて壯衰れ異あるが如し  
 ○汝若し惡き食物を喰ひし時は下痢又は腹痛を發す  
 べし酒を飲めば精神錯亂し阿片を吸へば醉眠するが



如く食物飲物に依て精神も身體も種々此働をさすも  
 此を○精神を強くし身體を堅ふする食物を滋養あ  
 る品物といふ○口にうまさも養にあらざる物は良き  
 食物とはいひ難し味淡くして美味を覺へざるも食後  
 消化は速かにして養は多き物は良き食物といふを  
 ○米は炊ぎて毎日我等は食物とさす物にて第一此品  
 を之と同じく牛肉も毎日食して大に養とさる物か  
 ら○鹽は身體に欠べからざる品にして食物中には天  
 然に多少含めざるも働く體には猶足らざるがゆ  
 へに別に鹽を加へて料理するも此を之を鹽梅又は

味を附くるといふ○砂糖も亦同く食物中に含めども  
 別に加ふる事ある然れども多分に甘くさすは害ある  
 て益あり○味噌は田舎味噌と唱へ麥豆にて醸したる  
 は大に養とさる然れども江戸味噌と唱ふる米麴にて  
 一夜に造るたるは能き品あり○味噌は漸きて汁と  
 かり煎て食するを第一とす○野菜は煮て食ふ品は能  
 く熟する迄煮て然後食ふべし凡て固く硬き品は胃を  
 弱め腸を病ましむるも此と知るべし○肉食は節は必  
 ぞ併せて野菜を食ふべし單に肉食するは害あるも此  
 あり○食物も土地と氣候に依て差異あるべからず



熱帯地方此人は菓實蔬菜此みを食し十分此養料とす  
 中帯此人は肉食兼ぬ食し寒帯此人は多く肉と油を食  
 す是地球上を合せて此話あれども一國にても其土地  
 に依て少々此差異あるべき筈あり○日本にても九州  
 と奥羽とは嗜好品物自ら異あり青森と長崎とを比較  
 せば彼は菓物を多く食し清涼ある食物を好み此は魚  
 類を多く食し濃温ある食物を欲するあり然れども彼  
 此兩あがら能く其生命を保續し得るも此あり○我青  
 森縣下は本州中此北に在て緯度此割合よるも寒冷あり  
 故に肉食を以て健康を保つに宜しとす獸肉には狐

狸熊猪牛豚馬羊等あり鳥肉には鶏雁家鴨鶩雉等あり  
 魚肉には鯛鯉鯉鯉鰯等あり其食用とあるべき物數へ  
 擧られぬ程澤山あれども滋養とあるも此は獸肉此中  
 にては牛羊を最とし鳥肉にては鶏魚肉よては鯛鯉あり  
 るべし馬や烏河豚等は食ふべからざり○鼠肉を食すれ  
 は癩疥を生じ豚肉を食すれば蛔虫を生ず○酸き物と  
 辛き物は多分に用ふべからざり障あり少しづゝ常  
 用ゆれば消化を助くるも此あり○梅干は梅雨又は  
 淋雨等此濕潤ある時節よ少々づゝ用ひて功益あり平  
 時多食すべからざり○大根や菜此漬物は成丈け新きも



此を好とす饜カヒ此はへて硬くおるたるは宜しからず○  
 飯は柔かき炊きたるを貴び菜は能く烹たるを選ぶ○  
 勞する時は多く食するとも逸する時は食を寡くせよ  
 ○然れども勞動後大食するは害あり一時間も經て後  
 靜し食すべし○勞すれば筋肉を費耗する故し之を補  
 ふべき食餌を與へざるべからず其景況は馬を飼ふて  
 も覺あるべし○英國此或工作場にては職人し毎日牛  
 肉を食はしめしが其利益は牛肉を與へざる工人を使  
 ひし工作場よるも多しと是れは牛肉此價を差引きて  
 も工人此働きが勝れる故あり○我家内にて實驗せし

し食物を選び肉食を多くおとむる時は仕事も果敢  
 取る家も奇麗しおる加ふるし疾病此患鮮きゆへ年中  
 かつもれは食料此爲めし費したるよるも利益實し多  
 かりし○牛乳は健康を保つ此良き飲物あり水は素よ  
 る一日もかくて叶はぬ物あれども煎たるを飲むべし  
 何とかれは今日は未だ分析此術十分し開けぬゆへ井  
 水中し多少混交物あるを知らせしめて飲居るゆへあり  
 まして流行病等ある時は生水此儘にては飲むべから  
 ず冷水を飲み度くは煎して之を冷やしたるを用ふべ  
 し○水此滋養とあるは水素と酸素と適宜し化合せし



よれを其他に混和物は皆有害に質と知るべし。○茶は熱を冷し心氣を清潔からしむるに働きあを然れども多分嗜む時は胃腸を刺劇するに患あり。○茶に功能は何圓以上は價ある茶よても何拾錢以下は價する茶よても他は木葉に混ぜて製方は好き品は同きもれあり。○鶏卵は養ひに宜し半熟を最も可とす。○凡て滋養品よても一度は多量を用ひ平常定を過ぎ時は血脉非常に流動を起し反て患害に罹るとあり。故に滋養品を用ゆるよは平常過不足なき様平かに用ゆるべし。○滋味と厚味とは自ら別あるもれあり。味神經を刺衝

して限をなく美あるを覺はしむるもれを厚味といひ身体に害あり本心に佳しして建素物と燃素物とに調合宜き物を滋味といふ健康に必用あり。○如何なる物を建素物といふや。曰筋肉骨等を補給する物を建素物といふ。○燃素物は如何。曰油澱粉等に如き体内に空氣と合して燃焼し温を作す物をいふ。○人は食物に依て精神氣力に強弱を生ずるもれあり。事は前既に陳べたり。今又一言して其不足を補はん。とす。○中帶地方に國よては發明工夫に多きと歐洲人に右に出る。かゝるは人種に別はあれども多きは平生に食物に滋養多く精



神氣力を強盛からしむるは由る。○兵卒は強勇にして猛烈に敵陣に向ふとも毫も怯懦れ色あきは訓練れ精よも依るかれども多くは平日滋養れ効顯ある。○其滋養物は何ぞや曰牛肉を第一等とするを

第三回

欲を制し度を慎めは満てあふれどといふ事は修身れ良訓かれども健全法れ爲めよも最要れ部分よ居れ。○運動は極好き事かれども度を過れば害ある。○食物は身を養ふれ本あれども量を過す時は乍ら病を來すも此ある。○遊も過れば悪く勉強も過れば病身よある

○朝寐が過れば精神爽かあらむ。○何事も我が慾情れ爲よ使はれて之を克く節抑せざれば身体を傷ふも此ある。○嚴冬の酷寒を久く耐へ忍ぶ事度よ過れば不測に患害を其身よ招き炎天よ帽をも被らむ太陽よ照をつけらるれば忽ち暑氣よ中てらるゝある。○學校よて稽古れ時間を定め一時毎よ業を止め休息するは健康を保つれ要法ある。○工作場よても時を定め人間れ働くべき時間を限るたるも健全れ法よ基きたるも此あれば必ず守るべき事ある。○一人よて自分れ田畑を耕し手藝をあす時よも毎日時間を定め置き力餘るある



と思ふとも一定此時限を過すべからず又怠惰此心生  
 ぜるとも勉めて豫定此時限を縮むべからず三百六十  
 五日不相變働く時は一度の努力して數日此疲勞を來  
 ず者よとも多分此工事を成し得べし○半開國此力役  
 法は曾て一日は何時働き何時休息し何日目には安  
 息する此法確定せしめ勉強此者は身力此限をあるをも  
 顧み過分の働き過分此利を収めんとして疾し遇ふも  
 此あを怠惰此も此は休息此時あきを以て働く間も息  
 をつかんとして遂にこれんべんぐらにこれ稼ぎ様とある  
 是れ節制此あき弊害あを○予嘗て一此工師此能く衆

工を使役して大なる工事をあすを看る人夫此集るも  
 此百余人工師一日には若干此仕事をあし得るべしと  
 目算し衆人の力此耐ゆる丈け此割當をあし若し彼れ  
 勉強して其割當を半日よして爲し終るも更し他し役  
 を課せしめ是を以て人々競て割當此仕事丈けを終へ後  
 は家し歸る妻子し遇はんとする故し別し監督催促せ  
 ざとも割當たる仕事丈けは悉皆成就し日を追て役夫  
 工人此伎倆速を加ふるに依る前日此一日分と思ひし  
 も今日は半日分よも足らざ前日此二日分と思ひしは  
 一日半此仕事とあしゆへに工師職工何れも前日よ



を多く此利益を得るも此を是節制此法を能く行  
ひたるも此と云べし

#### 第四回

世界に空氣あればこそ人も獸も生活する事を得るを  
故に空氣は良否に依て身体に強弱の差を生ずるは  
影に物に從ふが如し○空氣は乾きて濃き時は尤も人  
身に宜し濕ひて薄き時は体に不佳なり○一年中此時  
を以て之を證するは五六月梅雨前後には陰雲曇翳と  
して空氣爲に水濕を含み來て物に觸るゆへ物面に黴  
を生じ能く腐敗を速しす之に依て人身に害ある事を

悟るべし○芥溜又は雪隠に側なる空氣は汚穢物よを  
蒸騰する汚濁を混じたるゆへ大に人身を害するも此  
を○溝堀等此死水停滯したる近邊に空氣は毒物を  
含みたるゆへ少時もかゝる所て呼吸すべからし○低  
き地面に空氣は清潔ならし幾分乎人に健康を害す○  
つむじ風に中心は空氣を故に入らざれば  
身体に大傷を被むるも此を○高山に巔きを往來す  
る時は胸中に煩悶を覺ゆ是れ空氣に薄きゆへを○  
花香に風に依て遠方に散らるが如く病毒も亦空氣を  
傳ふて他人に感染するも此を是れを傳染病といふ



○人此空氣を吸ふや其酸素此爲め体中此燃素物と合して焚へ血を清潔にして体内各部に汚濁なからしめんが爲に新陳交代せしむ是を呼吸といふ○汝空氣此人身に必要ある證做を得んと欲せば自己にて已れ鼻と口を塞ぐべし能く久しく平安にて居れるや否若し開かざれば夫ぎを死に至るべし○如此身体に關係ある物あれば其良否に依て身に損徳を與ふる事莫大なを○空氣此極めて乾燥ある土地にては屍腐爛せざ乾枯して生時此形狀を永く維持せし埃及國此如き即ち其地あり○前にも云へる如く空氣此惡き所に居る時は

自然と身体を衰弱ならしめ長命の幸福を享る事能はざ故に選んで良き空氣を呼吸すべき事養生に必用なり○惡き空氣は中に炭酸といふ毒氣を含めし其氣を吸ふ時は咽喉痛み肺に入れば麻睡劑とかり一命を害ふものあり○芝居や寄席等の多人數集會する處にて頭痛或は胸惡くなるは多人數此呼吸に由て場中此酸素は既に少くあり吐き出す所此炭酸氣漸く多くあるが爲に變症を現すあり若し早く外に出て好き空氣に遇はざれば遂に死に至る事あり畏るべし○一室に蟄居して身体此疲勞常に異るあるは炭酸氣を吸込みし



兆候あり○夜中書房を開て讀書すれば早く睡眠を催すも燭火と呼吸れ爲め炭酸氣の漸く混ざるに由る○窈窕たる少女にして勞瘁に係るしむれ世に多きは親れ看護の度を過ぎて外出せしむる事は稀として隱密れ閑室に居らしめ知らざく炭酸を吸はしむる爲なり○炭酸氣は人の呼吸又は薪炭等を燃す所よる生じるか○人れ呼吸に厭ふべき惡臭を生じるは食ふ所の動物質れ汚穢れ氣中に含むゆへか○又胃に損じ缺けたる所あれば呼吸に惡臭を放つ○身体に腫物等れ生じたる時之を包み掩ひて空氣に當らしめざる時は

益々腐敗して終に不治れ癩疾となる事あり○飲食を絶つも四五日間は死に至らざれども空氣を絶つ時は五分時間にして死去す如此き生命に要用なる空氣れ事は人々注意する者少きは惡き空氣を吸ひたる毒れ發するは徐々として目前に發現せざればか○世に流行する熱病の本はといへば常に隱閉したる密室に起臥せる人れ体よる蒸發する惡氣の空氣に傳ひ諸方に蔓延せるか○虎烈羅病の陣中や船中の汚穢ある所に起臥して不潔れ空氣を吸ひしよる發するものか○我青森縣下の如き冬月嚴寒には居民皆一室に閉



居し爐邊又は竈前に腰を抜かず風ある國は別して氣を附げよ久く閉ぢ込めたる空氣を吸ふべからば春に至て疾を發するものあり

第五回

居室は作を方に依て夏涼く冬暖に春秋の眺望も宜き様に相成殊に人間の健康を助け無病長壽の福を被るものなり○先づ居室を營まんとする時は土地れ模様を吟味すべし此の土地は南に開きしや北は高さや東西に清流ありしやと四方八方隣里郷黨れ風俗人相迄細密に注意して惡風俗の郷には住むべからば薄相人

の多き里には足を駐まべからば低き地濕げ多き地風荒き所には住むべからば○家の建方は根太高く柱の切り組を固くして南は一面に開き西を塞ぎ北に風を通し東北隅は開くべからば臺所は日當をれ好き向に取附け井戸は辰己の方を最も便利とす雪隠は東西南北附るに宜き所としては少き者ありとん土地の恒信風と家内れ都合を視計ひ成丈け食事の間や書院に遠き所に設くべし又寢室に尿器を置くべからば就眠後汚穢の氣を呼吸するは殊に害あり其夜中は体れ各部用を休み肺れみ勞するを以て惡氣肺に入る易きを以て



かぞ○戸障子れすきまより風れひうくと吹き込む  
 は体に害あぞ○天井れすゞだらげあるは病氣を起す  
 此原あり○畳は美にして舊きよそは粗にして新きを  
 貴ぶ○屋根は瓦葺を最上とす火災れ爲にも用心にか  
 り濕氣此家に漏らぬ爲にも安心して年月久くたちても  
 葺換へれ入費と手間とれ徳用あり○市街繁華れ場所  
 にては奮發して煉化石室を作るべし入費は一度に澤  
 山掛れども孫子れ代迄も修復根續ぎれ心配かく近火  
 此時も安心して類焼れ沙汰きかぢ其うへ養生には結構  
 なぞ○煉化て建る力なくは塗屋に作るべし板屋で小

羽石を載せたるは見はれわるとき事此上もかく貧乏神  
 此御宿然あるぞ○住居れ周りに汚き水溜や流れぬ泉水  
 を置くべからず病氣れ根は其所よそ生ひ出るかぞ○  
 家れ周りは毎日能く掃除して貧乏神れ立寄りぬ様氣  
 を附けよ○家れ内外の穢きは家内れ者に病氣たへ間  
 かく稀には不具の子供を産む事あぞ○福の神は働く  
 人と奇麗を所を好む○商賣する人は猶更毎日朝早く  
 起き店の前を奇麗に掃除して水をまき砂塵のふゝぬ  
 様にして客の入來を待受くべし○高き土地でかく家  
 を建て濕けぬ様にする此には牀を二重に張る其間に



糲糠をつめ寐るに寢臺を用ゆべし○蠱は一年に一兩  
 度も快晴の日に庭に出して裏を曝すべし否ざれば小  
 虫が巢を造る自然と濕腐を招くもれを○蟻は家の  
 中へ登るは牀下を濕げる證據を早く炭末をふりま  
 き防ぐべし○鼠は屋中に居るは人間を爲に細虫を掃  
 除して幾分乎健康を助く然れども戸棚や箱に穴を穿  
 ち菓子や食物を嚙むは些と迷惑なり○天井には裏板  
 を張るべし又西洋造なれば白紙張り白布張りにする  
 事あり

## 第六回

衣服は美かざるを貴はざ清潔かざるを貴ぶ○衣服は常に  
 洗濯してあかのつかぬものを着るべし○汗は小便と  
 同じ質なれども只其出口異なるれみければ汗は附り  
 ぬ衣服を着よ襯着は尤も能く注意して數々洗ふべし  
 汗じみたる衣裳を着すれば膚よを蒸し騰る水氣は發  
 散を妨げ汚水皮肉に間に滯滞して種々此病を發する  
 もれを○雨に濡れたる衣服を着するは最も健康に  
 害あり瘧熱病等は多く衣服を濡れたるを頑然脱せざ  
 るよを起るなり○晝夜同じ衣服を着て居るは宜から  
 ざ寢る時は寢衣を着朝起きたら晝着を被るべし○衣



服に蚤虱ははい居は不潔にして最も避つべきの至り  
 かり○衣服を着たる時は必ら帯を正しく結び胸腹等  
 を露すべからず胸腹を露し袒き又は裸体にて居るは  
 無智文盲野蠻に体裁なき○男女に衣服は必ら其裁制  
 を異にし流用せざる様致すべし服に男女に別なきは  
 混沌に野民にも稀ある所なり○窄袖細袴は身体を動  
 かすに最も便利なり○小兒には殊に身体を自由に活  
 動するに便なる衣裳を着せらるべし○衣服は四季に  
 氣候に依て各般に物を用ゆべし夏は其身体を護る爲  
 めに涼き衣服を用ゆるを肝要とす故に体内に温熱を

導き出さすべき品を選びて夏衣とせばし其品は麻を  
 第一とす麻に中にも亞麻布を最とす木綿及び布は亞  
 麻布に較れば其功下れども氣候に甚だ變化ある地方  
 に於ては木綿製に方宜き事あり○冬に衣服は身体に  
 温を外に發散せらる能く内に守護するに宜き品を  
 用ゆるを肝要とす故に綿入毛織物に類を宜とす綿  
 は能く体内に温氣を外に洩さるして且其重量輕きが故  
 に体に叶へり獸毛は体内に温氣を洩さぬ事綿に同じく  
 して又外に温氣を防ぐに最も善きなり○絹は木綿  
 より柔弱に乏て外温を防ぐに益ありと雖も其功織



物に及ばざ然れども毛織物は体此蒸發氣を外に散ぜざらば故に肌着此類には用ゆべからば且又之を服する間は温に過る程なるゆへ脱ぎぬる時は極めて寒冷を覺ゆる故に注意せざばあるべからば○春秋此衣服其氣候に應じたる品を用ゆべし裕薄羅紗等其品おれども我青森縣下此如きは冬此衣服に稍薄き物を用ゆれば足れり○衣服此量は各人此強弱及び其居所に由て同一あらば各其体に叶ふを度とすべし○小兒と老人は壯年の者よるは温暖なる衣服を用ゆべし何と云れば壯年此者よるは体内此温度も少くおて寒氣に抗

する力弱ければおる坐食する人も亦力役する人よりは温暖なる衣服を用ゆべし○寒中に衣服を増減するは徒ら他此寒暖計を頼まざらば我体に發する温度此昇降に依頼すべし○襦着は小絨ワタ或は絹を用ゆべし之を着する時は体此蒸發氣を吸込みて温度を体中に貯ふべし若し小絨等を用ひざれば寒氣に觸れて病を引き起す事あり○亞米利加風此兒童服は大に害あり決して用ゆべからば其製たる全く頸腕脛を露出するゆへ冬月に至る病に罹りて斃るゝ者勝て數ふべからば是全く貴重なる部分を露おて寒氣に觸るゝ故あれば



日本人は從來此製を用ひ彼れ如く奇禍に罹るべから  
 ざ○日本人よ一つの弊あり胸部を露はし外氣に觸れ  
 るは是れ之が爲に日本人は多く肺に弱きを患ひ  
 氣管病あるあり○婦女子は体を細美に装はんが爲め  
 勉めて帯を緊く結れども是天性廣潤に腹部を壓縮す  
 る事よて甚だ害あり○重き羽織や堅きぞぼんつを  
 掛て肩を張らせるとは愚かある出立ちなり○帽を被  
 るは虚飾のみにあらず腦部を傷損せざるに豫防をか  
 すあり故に重き帽や固き帽を被る者は帽れ用を知ら  
 ざるあり

## 第七回

沐浴するは身体を清め健康を保たんが爲なり然るに  
 浴桶に湯を頭より頻りに被る如きは誠し害ある事に  
 て第一眼病を醸し腦を弱め其他諸般に不健康を引起  
 すも此れは心ある人々は決して熱湯を頭より注ぐべ  
 からず○髪を洗ふには勉めて冷水を用ゆべく眼を拭  
 ふも亦然し顔を洗ふにも常に冷水を善とす嚴寒の節  
 は微温湯よても可なり○浴には冷水浴温湯浴蒸氣浴  
 海水浴等あれども適宜に冷水浴を用ゆれば自ら皮膚  
 は收縮力強くして感冒症に係る事少なり○温湯浴は



通常市中此湯屋にて行ふも此と同じく大に人意を愉  
 快からざる然れども百度に近き熱湯に入るは害あり  
 人によむと微温湯に浴すれば感冒は恐あらずといふも  
 此あれども是等は浴後直に衣を被らざりて外氣に  
 觸るゝが爲かぞ○蒸氣湯には食鹽を混じて蒸騰せし  
 むれあれども平常浴するには至當と云ひがぬ○海  
 水浴は殊に人の健康に害ある○凡て人は習慣に依て  
 健康を保つゆれな生來温湯浴に習慣あるゆれ俄  
 か冷水浴を用ゆれば之が爲め疾病を招く事あり故  
 に世間には不健康からざりと思ふ程此事にては其人

依然とあて之に安じ敢て苦痛を訴へざるも此あるは  
 全く其人一種の習慣ある爲かれは決して世間一般の  
 標準とするに足らざ○總て浴は毎日用ゆるを最上と  
 す夏日には少時間づゝ朝夕浴すれば殊に時候に感ぜ  
 る病氣を受けぬゆれなり

總論

海邊に住居するも此は常に洋波に時々用心あるべし  
 ○潮時を諸記すべし其法は凡そ潮は満つるよも干く  
 よも同く六時づゝ掛るも此にて譬へは午前午后に別  
 かく第十時が満潮に日は第四時が干潮とあて一晝夜



二十四時間に差は四十八分と定まれるも此なれば太陰曆に如き毎年毎月變るも此をあてよせざとも今日此太陽曆にて明かに分を記臆するも尤も便なり即ち明治十一年第一月一日は満潮第十時四十八分なれば干潮は四時四十八分を翌二日は満潮十一時三十六分を翌て干潮五時三十六分其翌三日は十二時二十四分が満潮て六時二十四分が干潮なり然れば昨十年十二月三十一日此潮時は如何と尋れば十時が満潮で四時が干潮である事も分明なる此割合にて毎日四十八分づゝを加算し十六日目にば同時刻に戻る

も此おれは千歳に潮時も坐して定むべきなり○海邊は多くは飲水に惡しきも此おれば能く注意して良き清水を汲み用ゆべし○海邊に人は自然魚肉を平生食する故に菜蔬に類を併せ食ふべし○傳染病等流行に節は殊更海邊に人は豫防に盡力すべし○海邊は日中にあると海上に方よ風吹き來る夜半は海上に向て風吹くも此を○若し漂流人等着岸をある時は懇に介抱して其旨を役所に告ぐべし○山中に住む人は狐狸毒虫に害を避け落雷蝗虫に災を豫防すべし○市街に居るも此は火に用心盜賊に守る下水芥溜に掃除



雪隠此浚ひ方等を始とし小供此買喰若者此夜遊等を  
戒むべし〇三四五月を春といひ六七八月を夏といひ  
九十十一月を秋といひ十二月を冬といふを〇  
月此大小を知るとは左此語を記臆すべし

正三五七八十や十二月日數三十一日と知れ

二月はいつも二十八日にして四年目より一日  
を増す

養生抄言終

青森縣原版

明治十二年十月十六日翻刻御届

定價二錢

東京府平民

翻刻人 山中市兵衛

弘前本町 武田莊七

同 石井常吉

同 玉田平次郎

同 野崎九兵衛

同 池田吉介

同 白井客次郎

八ノ戸 浦山太郎兵衛

同 同 政吉

兌

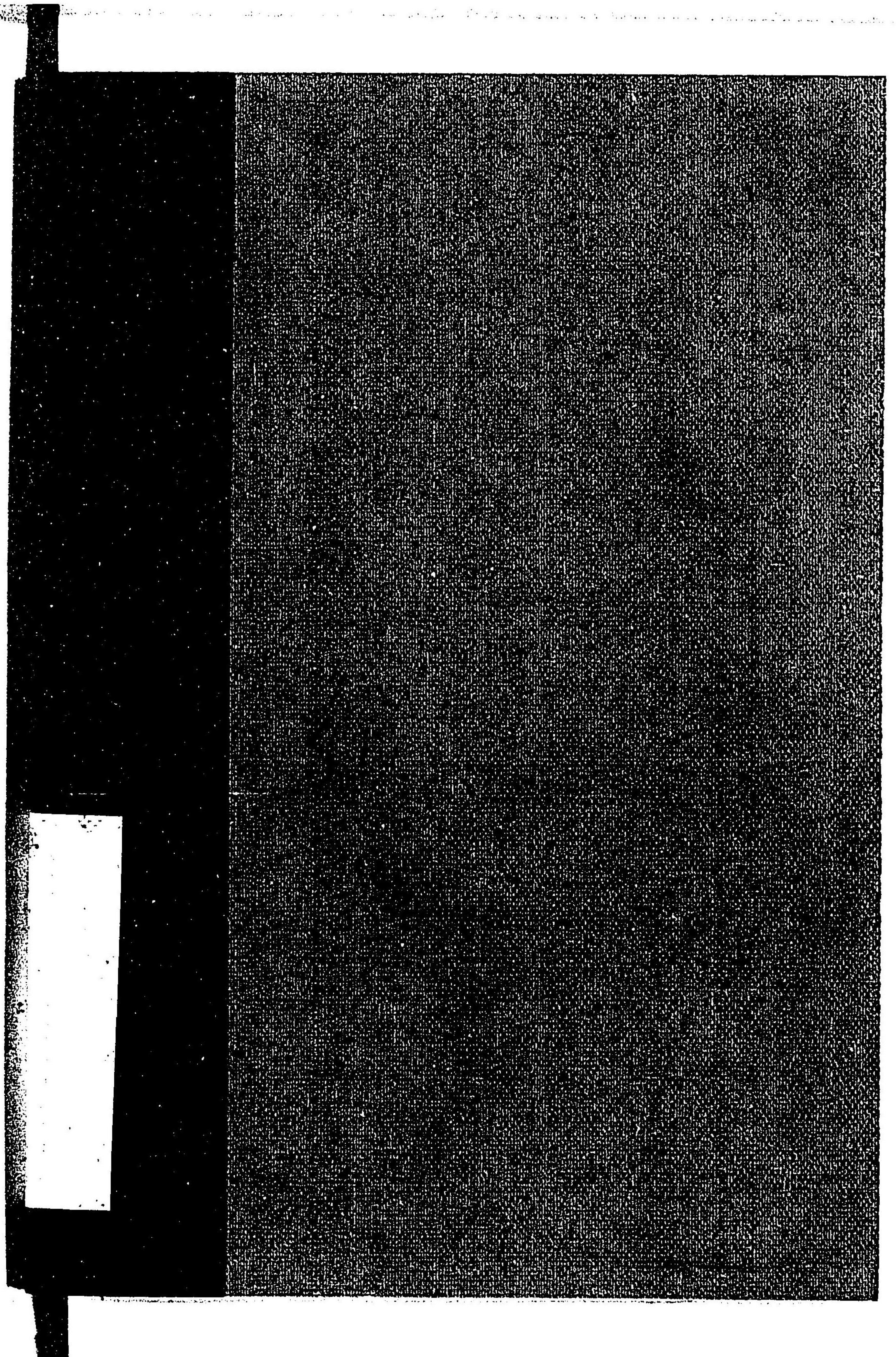
人

發











特25

282

養生抄言

国立国会図書館

060863-000-0

特25-282

養生抄言

藤田 利勝/編

M12

CBM-0805

