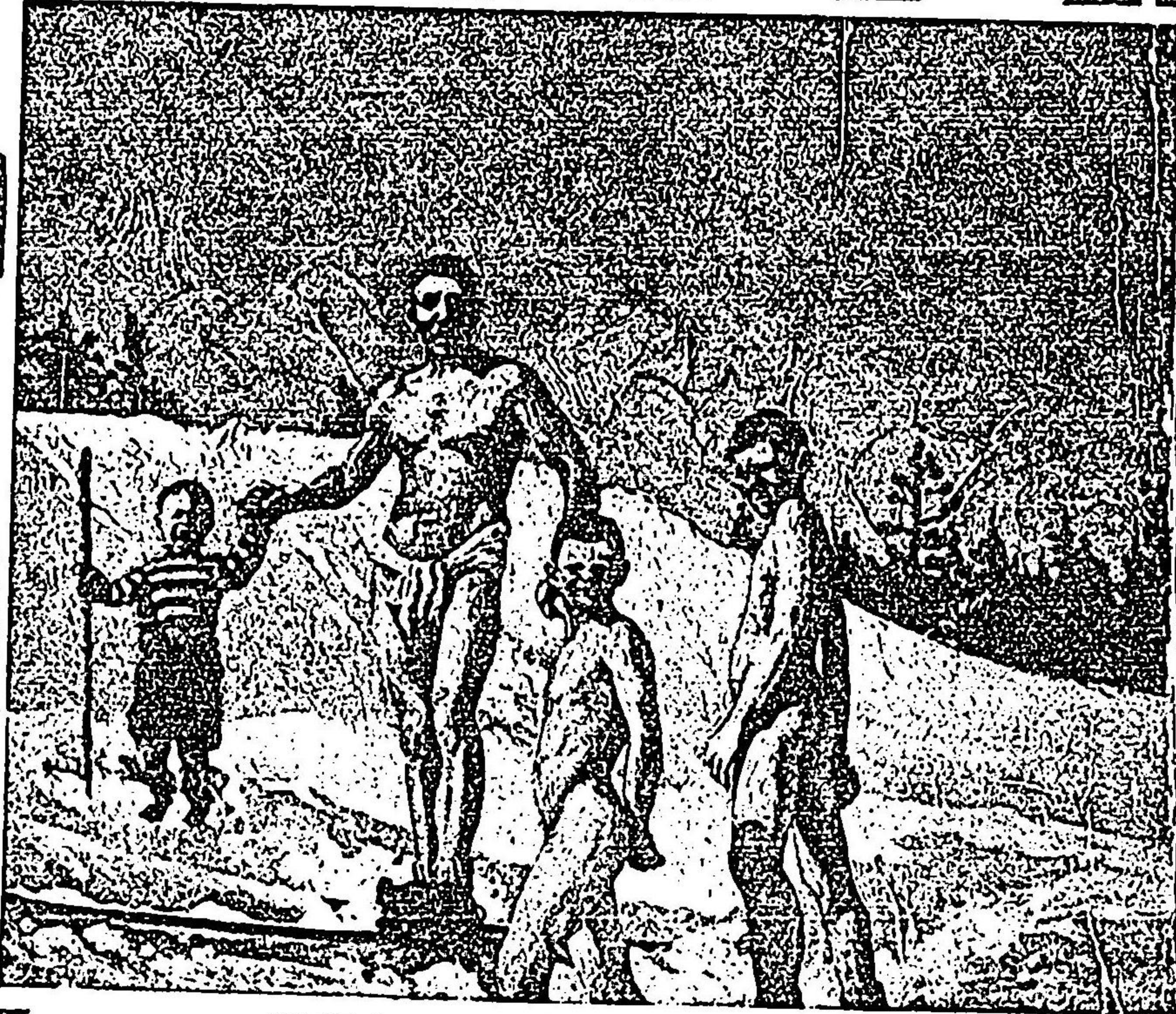


述子米澤柳ルトクト

6
9

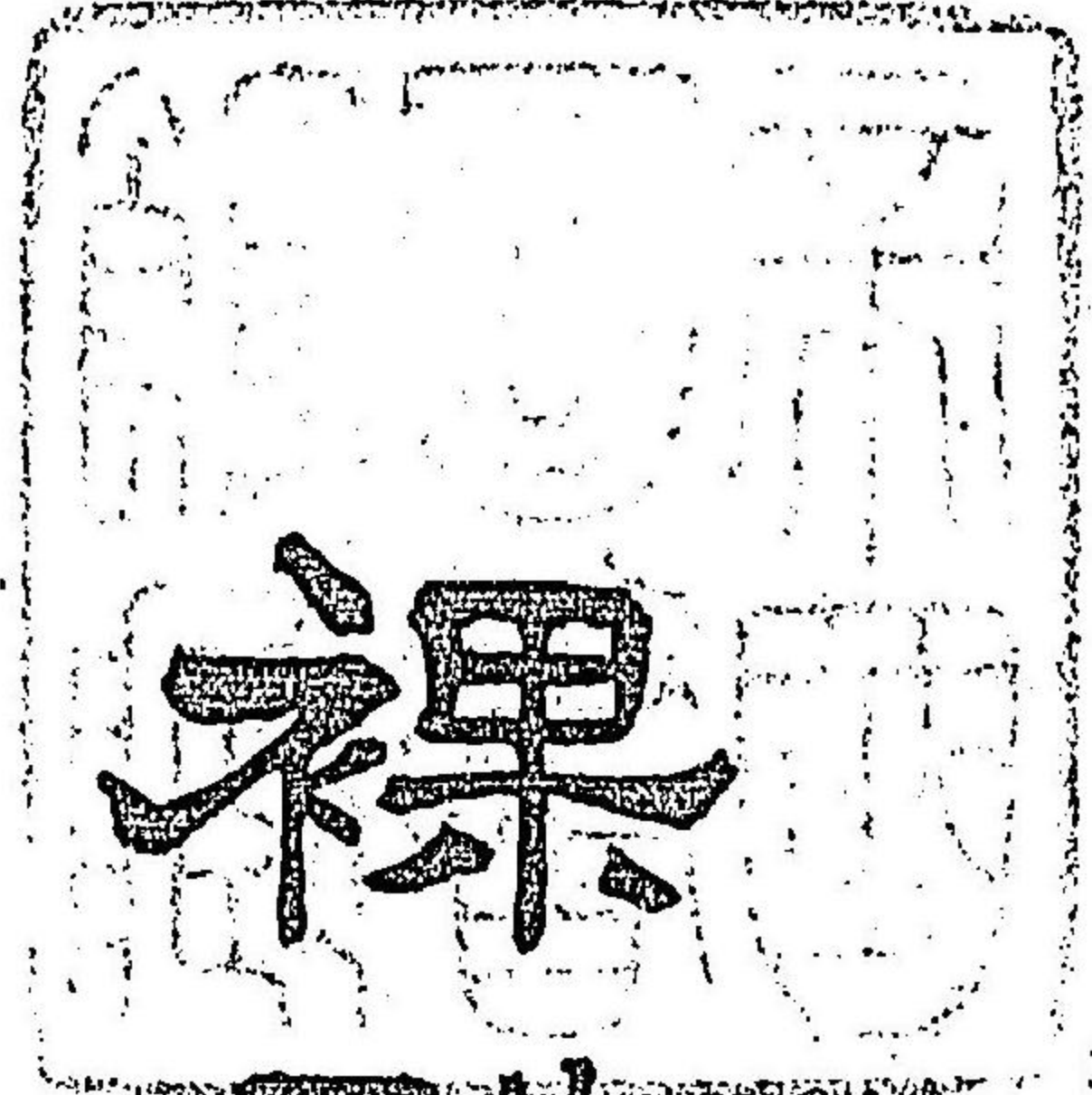
活生體裸



京東

行發閣昌文

61-99



裸體生活

ドクトル 柳澤米子述

東京 文昌閣發兌

明治
44. 6. 8
丙交

— 1 —

January 10th, 1911.

K. NAOI, Esq.,
Tokyo, Japan.

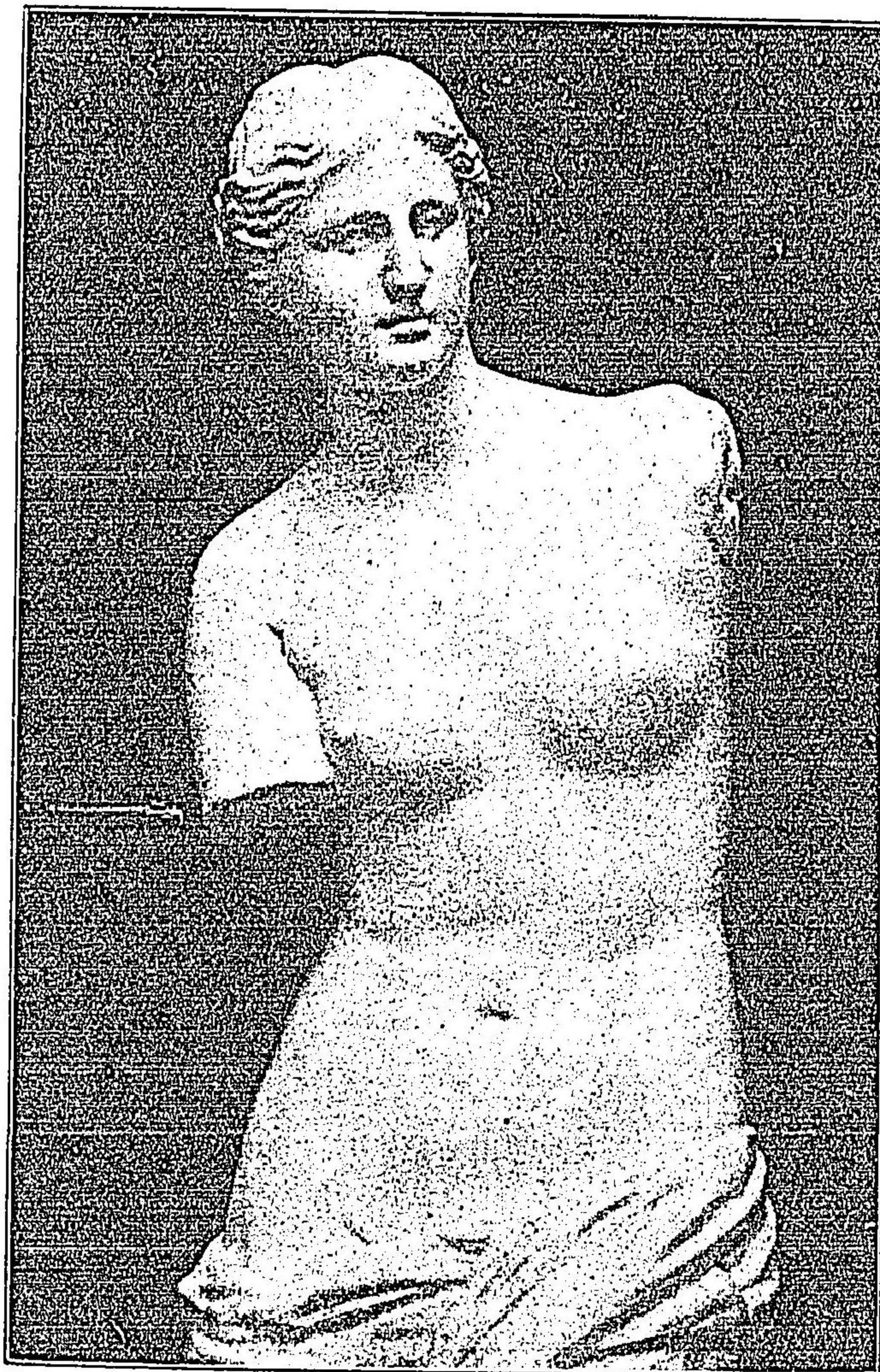
Dear Sir:—

I have noticed your remarks on the custom of book selling etc. in your country. Because the expenses are proportionally great I agree to have 10% of the book selling price of the first 5,000 copies of "The Fresh Air Book," and there after 15%. You may put your seal on the books. I'll trust upon you as a gentleman. If I get some profit, I will let you have also my other books in Japan and also come for lecturing, which is the very best mode of advertising (only a few thousands copies were sold at first in Germany; but as soon as I had lectured in the biggest towns very quickly 200,000 were sold, and my publisher *never spent a penny* for advertising in the papers.

.....

.....

Yours Sincerely,
J. P. MILLER.



ス ナ ー キ ヅ の ロ ミ

To the Readers:—

Realizing the necessity of maintaining health by the cheapest and simplest method possible before disease takes hold of our system; I have recommended the translation of Prof. Miiller's "Fresh Air Book," which is a supplementary to his "My System." These works have done untold good, not only in Denmark, but in every country into whose tongue it has been translated. I advise every reader to spare 10 or 15 minutes, of his precious time, every day and follow the instructions and methods given in the volumn. In so doing, you will save not only the doctors' bills, but prolong your life and live to enjoy happy longevity.

I remain,

Respectfully,

YONE YANAGISAWA.

古代希臘神話中の女神ヴァーナス(希臘にてはアフロヂテと稱す)の石像にして耶蘇紀元前希臘彫刻全盛期の作と云ふ。一八二〇年希臘のミロ(又メロス)島に發見せられしものにて世界最美の彫刻物と稱せらる。後世ヴァーナスの像を作れるもの甚だ多けれども概ね單に女性美を發揮せんと企つるに止まり此のミロの像の如く妍麗艶美の中に一種犯すべからざる神韻を具ふるはあらず。現今巴黎ルーヴル博物館重寶中の重寶として萬國に誇れるものなり。亡佚せる兩臂に就きては美術家等其の態勢を臆想して論説區々たり。

はしがき

世には温室育ちの草木があります。枝も榮え花も奇麗でありますが、夫れを外へ出すと忽ち元氣が無くなつてしまします。所が悲しいことには之と同じやうな人間が世の中に澤山居るやうであります。少しでも寒くなると毛皮の襟巻や外套を着るのは勿論のこと、シャツから股引までも毛製の物を用ひ、常に暖爐の側にかぢりついて外氣に觸れないやうにし、又少しでも暑くなると日除けをしたり、氷水で体を冷したり、又は帽子を被つた上に蝙蝠傘をさして外出したりする人があります。しかし是れ等の人々は外圍に

對する抵抗力を失つて居りますから、少しでも氣候に變動があつたり、一寸でも不養生なことをすると直ぐにまゐつてしまいます。尤もかやうな養生法をするに至つたのは、一方には世の中が贅澤になつたのに基いて居ますけれど、他方には誤つた衛生思想に囚はれた結果で、謂はゞ自己の愚昧な事から起つたのであります。それで是れ等の誤謬を一々指摘し、適當な簡易の衛生法を説いて一家の言をなしたのが、丁抹人ミユラー氏であります。氏は長い間人間本來の體質を研究した結果、どうしても人間は自然に歸つて抵抗力を養成しなければならぬといふ結果に到達し、先きには簡易體操法（永井道明先生著文明的國民用室内體操中

に詳しく紹介せられて居ります。だから此の書と永井先生著の書とは姉妹書といつて宜しいのであります。今又この裸體生活を著はして大に歐洲に於ける衛生家體育家を覺醒しました。氏は又諸所の體育學校へ聘せられて講演をなし、自己の研究に基く衛生法と運動法とを鼓吹したが、何れも非常に良好の成績を擧げて、肺や腸胃の重患に罹つたものでも續々全快して居るのであります。私が今不文を顧みないで氏の説の大意を譯しましたのは、只我國に於ける誤つた衛生思想に囚はれて温室育ちをして居る人々を覺醒したいといふ老婆心に過ぎないので、若し幸に大方の衛生家體育家の一顧眄を蒙つたならば望外の至りて御座

います。

明治四十四年五月

譯者識す

裸體生活目次

一、緒論

健康は裸體にあり……猥りに寒國人の眞似をするな……人類の四分の三は藥の爲に殺さる……健康は皮膚と内臓にあり……裸體主義者の増加

二、自然療法と心身強壯法

自然に歸れ……裸體崇拜者……衣服を着ることは文明人の一大墮落……自然的の美人……殺菌力の養成……大運動家が往々途中で斃るること

三、新鮮なる空氣と長命法

短命の原因……醫者の不養生……肺結核で死ぬ理由……僕麻質斯を起す原因……盲目となると云ふ迷信……百四十歳まで生き延ぶる法……ニーチエーの説

目次

四、空氣浴と日光浴

心の樂しみの源……空氣浴……殺菌力と消化力……夏と云ふ意味……皮膚のマッサージ……日光浴……發汗の良否……ビールとアイスクリーム……不眠症の療法……田舎で百姓生活……鳥肌と天鵝絨肌……古代希臘人の健康法

三四

五、禿頭にならぬ法と風邪に罹らぬ法

帽子の流行……頭痛の原因……藥罐頭……新案電氣生毛法……化粧水と雨水……バクテリアを養ふ暖室……頭や足の裏から呼吸……羊毛の下着と足袋……大きいコート……リンネルのシャツ……風を引かぬ法

三四

六、足の攝生法と其の運動法

造物主の依怙最負……當世流の貴婦人の足……草鞋の効能……足が冷えて困る人……素足と長靴……まめの豫防法……散策用の草靴……足の體操

三五

七、寝る時の心得

閨房の注意……高貴の人の寢姿畫……就床の仕方……神經質の人の寢方……安眠法

三五

八、飽食と斷食

一日二食の獎勵……子供と神經質の人の食事……腸の殺菌力……眠むくて困る人……冬眠の利益……壓制を被つて居る消化器……動物と斷食

三六

九、公の設備に於ける日光浴と空氣浴

水浴療治所……眞の樂園……裸體で腰掛の上……勢力ある自然の印象と偽善的の禮儀

三六

十、新鮮なる空氣と學校衛生

森林學校……生徒の頭痛……森の中で裸體……空氣も食物

三六

十一、誤つた體操法と正しい體操法

三三

目次

裸體の修鍊……古代希臘人の體操……雨中の體操……體操教育の目的……啞鈴體操は非常に有害……戶外遊戯と英國人……簡易家庭體操法……化粧時間の利用

十二、皮膚を鍛ふとは美人となるの一手段である……二五
黒斑と膏藥張り……^{ヒツシ}葉葉色と赤銅色……美男美女たらんと欲するもの……マツサーヂの仕方

十三、如何なる運動が最も健康に適するか……二三五
ロンドンテニスと相撲……一華族の馬術論……輕業師の運動……遊泳は健康維持の最良法……獨逸の一博士の反駁論……發汗に對する注意……水浴に關する心得

十四、吾人は何故に走らねばならぬか……一五九
病氣は神の命令……血液の健全なる養分……走ること、健康……食慾の少ないことを憂ふる人……インフルエンザの療法……アラビヤ馬と河馬

十五、駢足の仕方と其効果……一五〇
駢足とはどんなもの……齒痛の原因……駢走の仕方……美形の足……近世的のハイカラ靴……編み上の長靴……駢足の効能……駢足に關する注意

十六、痛風と僂麻質斯……一五九
貧人の僂麻質斯と富人の僂麻質斯……仕事着の注意……ビール効能……萬病平癒法……僂麻質斯の豫防法……水泡と疥癬に惱む人……日光の力

十七、子供を強壯にする仕方……一六九
子供の夭折……入浴の心得……冷水浴の可否……幼子の空氣浴

十八、春倦怠する事に就て……一七六
不愉快の原因……新生命の付與者……有毒物排除の時季……倦怠病の治法……空氣の吟味……冬を出来る丈短縮すること……冬の空氣

浴法

十九、肺結核根治法

肺療院……人間の豚小屋……運動家の肺病……隙間の風……國民の
經濟……パチルスは鋭敏の鼻を持つて居る……肺病と日光浴……現
時の肺病療法の最大欠點……初期の肺病患者……結核療法

一八七

二十、盲腸炎に就て

神は不用の機關を吾々に付與せしや……盲腸炎の原因……大腸の炎
症……盲腸炎の療法……不謹慎と病氣

一九五

裸體生活目次終

裸體生活

ドクトル 柳澤米子述

一、緒論

健康は裸體にあり……猥りに寒國人の眞似をするな……人
類の四分の三は藥の爲に殺さる……健康は皮膚と内臓にあ
り……裸體主義者の増加

健康は裸
體にあり

吾人は裸體で生れ來たものだから裸體で暮すやうにせば、
必ず健康で過すことが出来る。即ち吾人は成るべく天然に
適合すれば至つて健康で且つ無病息災である。然るに近頃
は若い血氣のものまでが矢鱈と寒い國の人、即ち外國人な

緒論

畏りに
人の真
似する
な似

人類の
三分は
薬の爲
めに殺
される

健康は皮
膚と内臓
にあり

どの眞似をして、無暗と厚着をしたり、矢鱈に外套を着たり、要りもしないに羽や毛皮や其の他の首巻をしたり、手袋などを袂めたり、いろくのことをして、益皮膚を薄弱にし、天から與へられた幸福を減らして行かふとする人が多くなつたのは。一には國家のために、一には個人のために、實に三歎せねばならぬことである。ドレスデンの醫官ヂス氏曰く、人類の四分の三は常に薬の爲めに殺さるゝと。世人は薬を飲むことを厭はないで、薬を飲まなくとも濟むことを實行するには一向無頓着のやうである。一寸の寒さにも直ぐと風を引いて、醫者や薬と大騒ぎをするやうである。一體皮膚の強弱は直ちに全身の健康に影響するもので

第一圖 雪中運動する「ミ」氏及び其の三兒



緒論

ある。肥つて居るもの必ずしも健康でない、痩せてるもの必ずしも虚弱でない、要する所瘦せて居ても肥満して居ても、皮膚と内臓機官とが頑健なものが即ち健康體であるのである。

この畫は裸體主義の總本家とも云ふべきデンマークのミューラー氏が自分

の子供等を伴れて雪中を裸體で運動して居る實景である。近頃歐米の貴族社會でも此の主義に賛同するものが一日増しに多くなつて。彼所でも此所でも一家残らず半裸體又は全くの素裸で過ごさるゝ家庭が多くなつて來たやうである。國民の元氣を維持し國家の富強を謀るには、是非とも日光浴と空氣浴と水浴とこれに加ふるに正しき體操を勵行せしめて、國民の皮膚と内臟機官とを丈夫にして、數日間身體を風雨に曝らしても二食や三食位絶食しても平氣で過さるゝやうな頑健な身體を作ることには目下の急務であると思ふ。現時國民一般が益柔弱な風に流るゝ傾向があるのを慨いて茲に本書を公にした所以である。

二 自然療法と心身強壯法

自然に歸れ……裸體崇拜者……衣服を着ることは文明人の一大墮落……自然的の美人……殺菌力の養成……大運動家が往々中途で斃るゝこと

「自然にかへれ」とは最近數十年間中部歐羅巴に於いて盛んに唱導せらるゝ警句である。従つて自然療法を熱心に崇拜する者が幾千となく出來てきて、或は菜食主義、或は制慾主義、或は藥餌不用主義などと旺んに主張して居る。しかしこれらの新傾向と舊來の體育法とを比較して見ると、何れも極端に走つた説で、吾人が俄に採用し難い主義である。勿論是れ等の主義が互に鎬を削つて甲論乙駁するのは將來

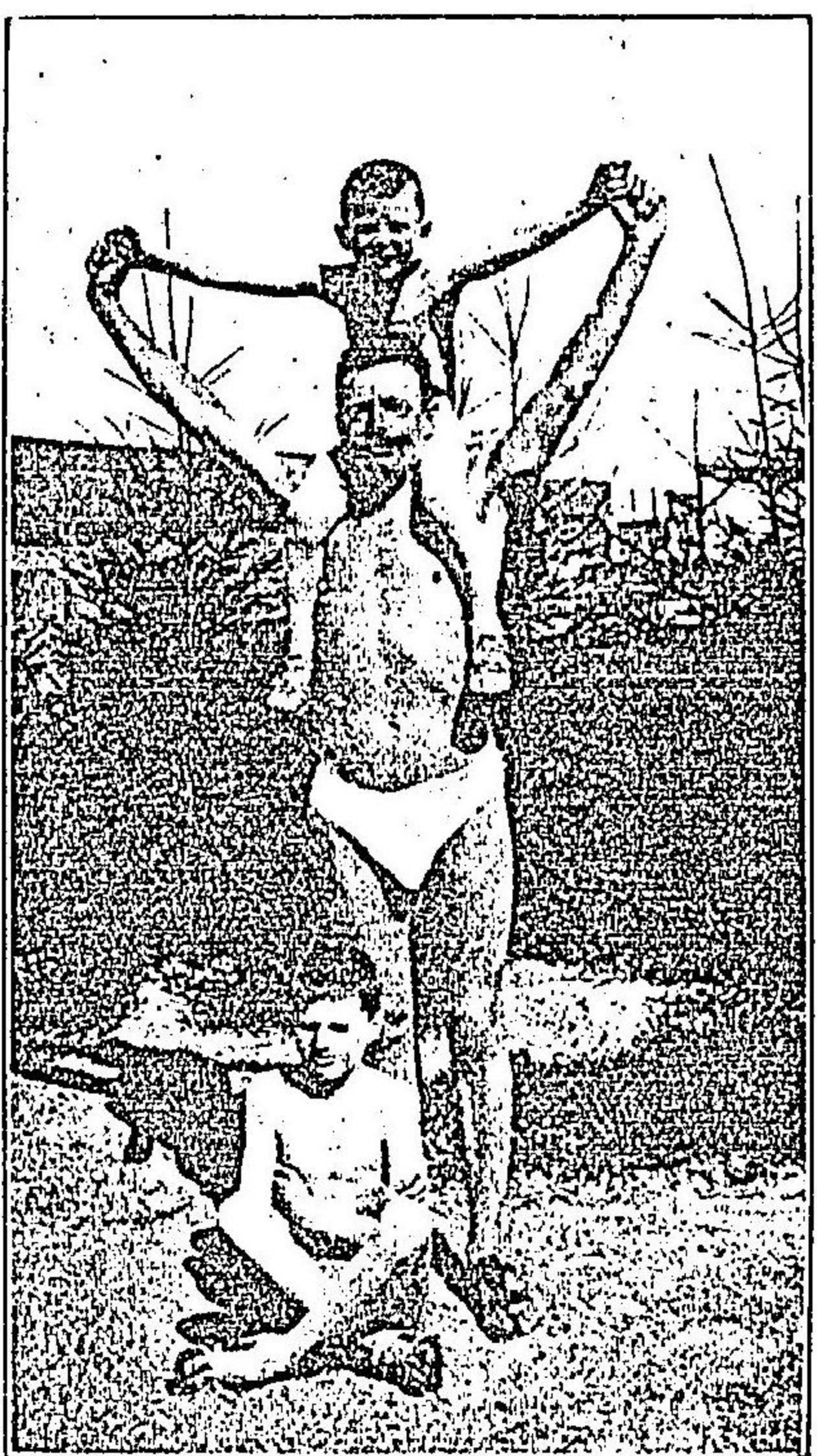
裸體崇拜者

病氣の原因

衣服を着ることは文明人の大障落

に於いて益々良方法を産み出す基礎となるものだから、是れ等の論争は大に有益な事だと余は思つて居る。以上の自然療法の中で一種目色の變つたものがある。其れは所謂裸體崇拜で其の主唱者はチーフエンパツハ、ナールゲル等である。是れ等の人々は長髪長鬚でしかも身には短褐一枚を着て諸方を遊説して歩いた。さうして彼等の言ふには吾人の病氣や虚弱の原因は一に衣服を着ることであると。自然は吾人をして裸體で此の世に生れしめたから又吾人は一生涯裸體で暮すべきは理の當然で、衣物をきることは一に文明人の墮落と謂つてもよい。或人は吾人の着衣するのは氣候の影響によるからだと謂つて居るが、熱帯地方のテ

ラデルフューゴの婦人は腰巻一つで裸體の子供を育て、居るし、又エスキモーの土人は満目雪で蔽はれた家の中で尙素裸で生活して居るではないか、と彼等は駁して居る。



第 二 圖 原 著 者 と 其 の 人 々 の 子 供

獨乙や澳大利では大分に裸體崇拜者が出來て法律の許す限り素裸で暮して居る者

があるが皆それ相應に好結果を收めて居る。中には下女や下男に至るまでも主人に見習つて裸體主義を實行して働く

自然療法と心身強壯法

自然的の
美人

に甚だ便利であると喜んで居る者もある。若し裸體主義が古來より行はれて居たならば今よりも尙一層身體を大切に
して鍊磨したに相違ない。着物の仕立や理髪或は化粧道具
の良否に浮身を窺ふことは却つて自身の恥辱であると考へ
られて、皮膚の奇麗な骨格の逞しい自然的の美を賞讃した
に相違ない。

健康はど
うして得
らるゝか

抑健康といふ二字は吾人の内外の諸機關が完全に發達して
外圍の障礙に充分抵抗し得る状態をいふものである。かや
うな健康はどうして得らるゝかといふに、一方には合理的
方式に基いて身體の機關や筋肉を鍛鍊し、他方には新鮮な
る空氣を吸収して、血液の酸化作用を盛んにすることであ

殺菌力の
養成

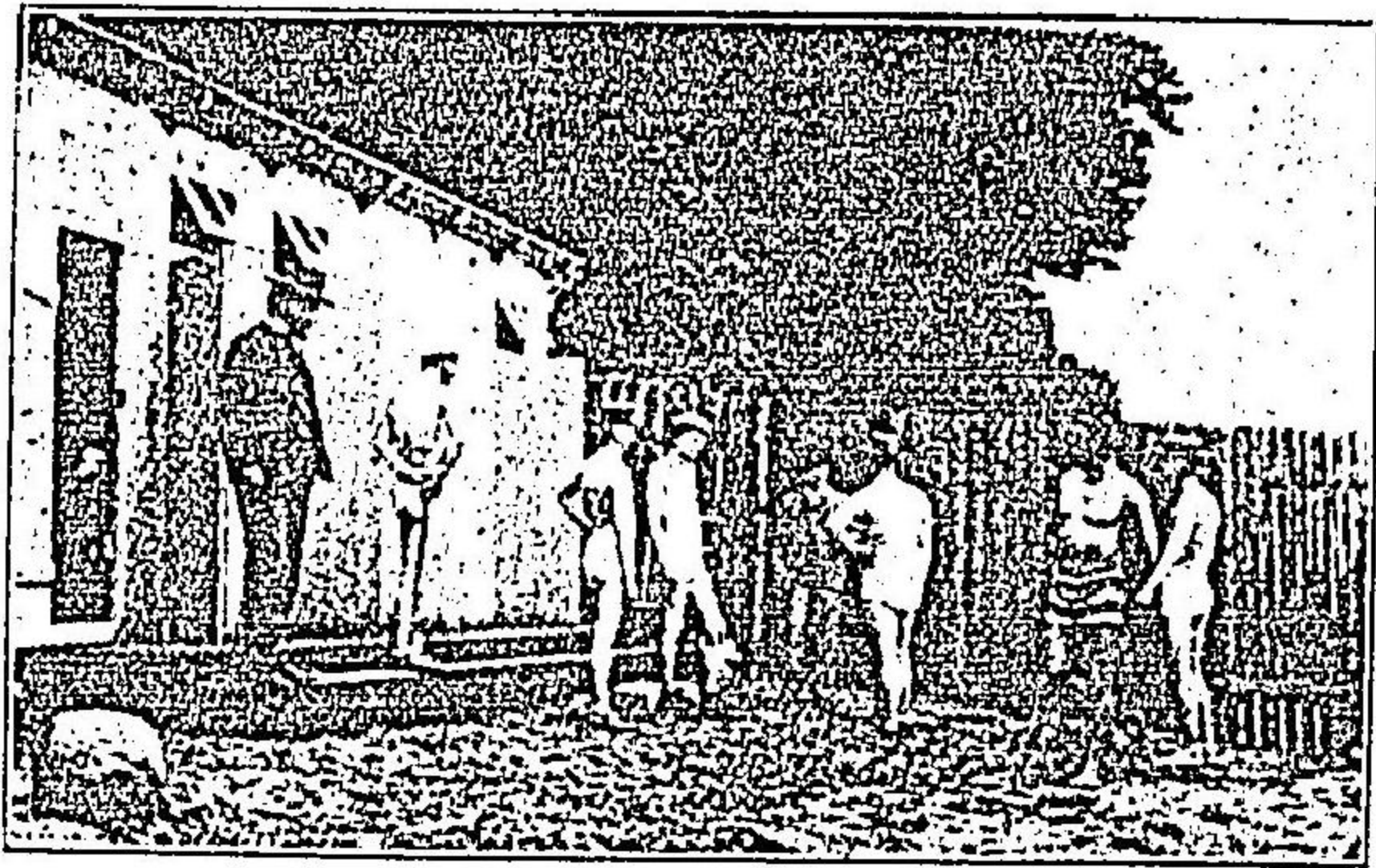
酸化作用

る。日常生活に於いては幾百萬といふ微菌が日々吾人の身
體の組織中に侵入して來るが、其れを撲滅するのは血液の
力である。而して其の血液が撲滅力を有するに至るのは一
に酸化作用の旺盛なるに基いて居る。だから不潔な空氣を
吸うて酸化作用の鈍い血液が循環して居る人は、此の微菌
の爲めに遂に斃れてしまふものである。かやうに一方には
血液の酸化作用が必要であると共に、他方に於いては身體
組織及び筋肉を強壯にすることが大切である。是れ等を強
壯にする方法は只鍛鍊することと恰も鐵が鍛はれなければ
強靱とならぬと同様である。吾人は又偉大な筋力を有して
居る運動家が往々中途で斃れるを見ることが多い。此の現

一大運動
家が往々
中途で斃
れる

象は一見不思議のやうであるが、彼等の運動の方法を見ると單に臂や足を強壯にするのみで、肺や心臓や胃の鍛錬は御留守になつて居るからである。實に彼等は身體の適當なる注意を怠つて、天與の偉大なる體力を夭折せしめたものに過ぎない。然らば吾人は極度の頑健と體力とを養成するには如何なる方法によればよいかといふに、これに對する解答は至つて簡單である。即ち新鮮なる空氣を身體の内へよく使用すること、合理的に體操を行ふことの二つである。以下章を追うて是れ等に關する詳細な説明を試みやうと思ふ。

第三圖 保養院に於て肺勞瘵の爲に空氣浴をなす圖



三 新鮮なる空氣と長命法

短命の原因……醫者の不養生……肺結核
て死ぬ理由……痲瘋質斯を起す原因……
盲目となるといふ迷信……百四十歳まで
生き延びる法……ニイチエーの説

世人が往々病氣をしたり短命であつたりするのは不自然な且つ不健康な生活をなす結果であると云ふことは誰も異論を挾さまぬ處である。新しき空氣は健康の第一の原因であるが、之れに反して惡い空氣は非常に健康を害する計りでなく

新鮮なる空氣と長命法

危険であると云ふことをも亦世人が確信する處である。斯様なことは普通の知識で分ることであるが、實際夫れを行ふと云ふことは至つて困難であつて、世人の大多數は知りつゝ惡るい空氣の中に生活して居る。又有名な學者や博識な衛生學者ですら、やはり惡るい空氣の中に平氣で住んでゐるのを見ても言ふべくして行はれ難いことがわかる、こんな例は到る處で目撃せられる。例へば先年リーグで衛生會が開かれた時、諸國の衛生家が二百人計り大學の講堂に集つたことがある、其の際自然に又は人工的に空氣の流通を計ると云ふことをしなかつた、その室は大きなガラスの屋根であつたから、余は我々の頭上の屋根の處に小さな穴

を開けたらよからうとの意見であつたが採用せられない、それで室の後方の戸を少し開けて空氣の流通を斗つて居たが、一人の貴女(衛生學者)が來て其の戸をしめてしまつた。翌日横の戸を十回計り開けたけれど時々小使が來て其の戸をしめた。それで自分は根氣負けをしたのと、又興味ある演説に心を奪はれたのとで、空氣の流通のことは其の儘にして室の内に止まつてゐたが、こんな風であつたから室中の空氣は愈、密に有毒に且つ惡臭を發するやうになつて、相會する衛生家の大半は顔色が蒼白くなつて全るて病人のやうに見えた。

新知識を有する科學者ですら前に述べたやうな不攝生なこ

とをやるから、まして通俗の人間が新しい空氣の價値を理
解しないのも決して恠しむに足りない。惡るい空氣は（そ
れが冷くても暖くても）病氣又は短命の尤も有力なる原因
である。然らば讀者は反問するであらう。他の衛生家は有
毒な暑い空氣の中に平氣で居られる位に體が丈夫で、且つ
我慢が強いのに反して、著者は弱いから我慢が出来ないの
であると云ふであらう、然し夫れは大なる誤りである。予
は暑い太陽の光線に照らされても通常の人のやうに渴いた
ことはない。これ予の皮膚は最もよい活動の状態にあるか
らである。暑い時はかりでなく非常に寒い時でも人並はづ
れて薄着をしても風を引いたことのないのは、予の身體に

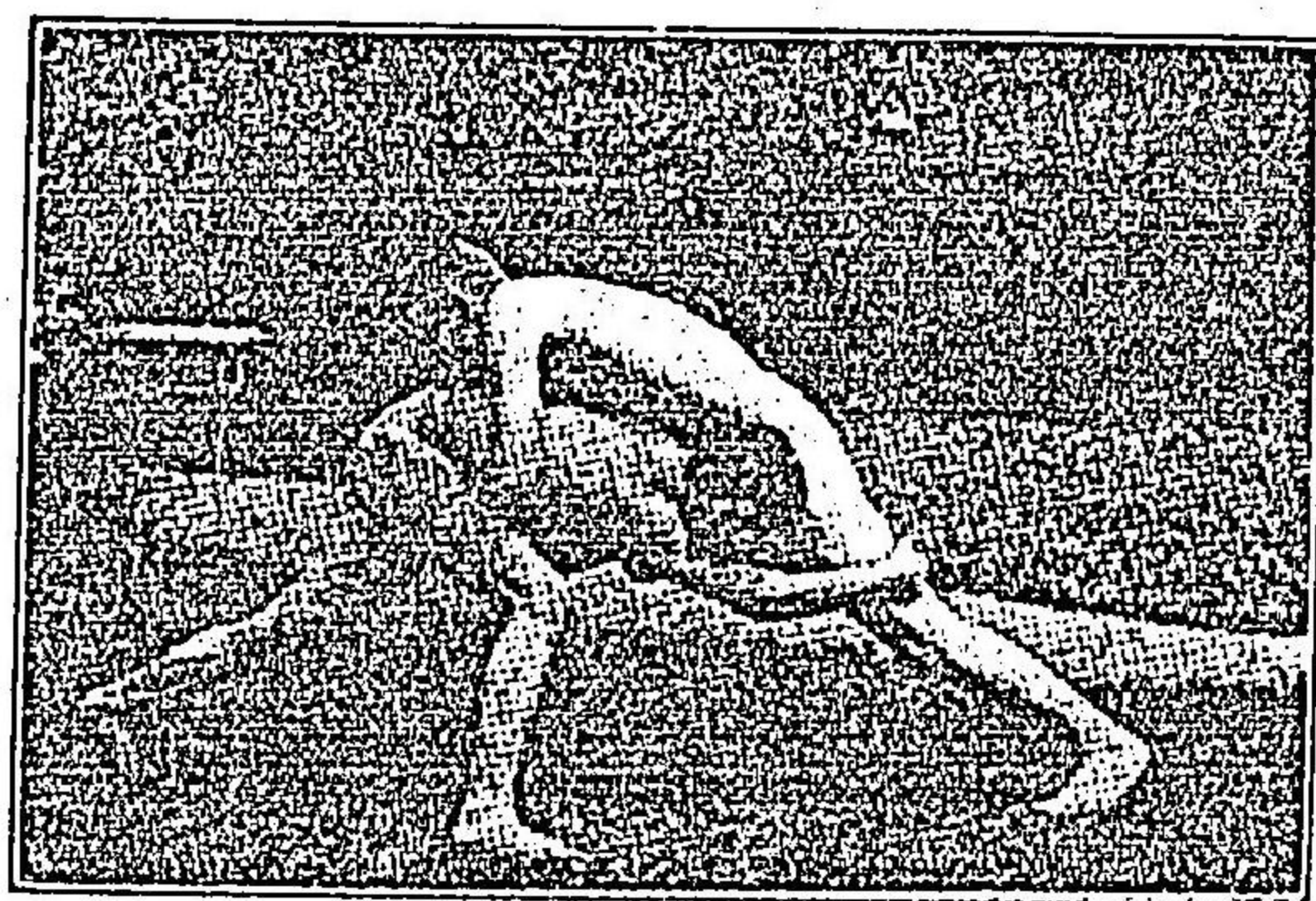
於ける活動が良好なのに基いてをる。然し暖き有毒な空氣
の充ちてある室にをる場合には健康體は直ちに其の反動的
に感じ易くなり且つ不愉快を感ずるものであるが、これに
反して不潔な空氣になれた體は、段々と毒を吸収しつゝ遂
に不治の病を受けるまで感じないのである、それ故に暖き
空氣を室に閉ぢこめて置く必要は少しもない、室を人工的
に（ストーブなどで）暖めるならば、たとへ空氣はよくつて
も健康にはよくない、なぜならばそれを吸収する人々を弱
め且つ内外の空氣の差のためにたやすく風邪にかゝるから
である。健康體は病氣の攻撃に抵抗することが出来るやう
に、よく訓練されたる血球を有ち、且つ氣候等の變化に堪

肺結核で死ぬ理由

へるやうな強壯な皮膚が活動をするからして、あまり人工的に温めると直ちに悪い結果を來すやうになる。氣候の變化に適應する様に鍛へた人は、衰弱した人よりも一層温暖を感じるのである。其の衰弱者と共に居ることは不愉快でたまらなくなるのである。體操所は非常に暖かにする必要はないが然し更衣室は或溫度を保つ必要がある。體操所が少し暖かい時は勿論窓を開けて空氣の流通を助ける、天氣の濕氣勝ちで寒い時に溫度を高むるのは却つて有害となることが多い。予は往々有毒な蒸氣や塵や黴菌を呼吸せねばならぬ様子を閉ぢ込めた空氣の流通の悪い室内で、所謂合理的主義により屢體操した人が、其の有毒な空氣のために結

呼吸は鼻からせよ

第五圖 外郊に四圍の情事をよくして相模を取る圖



核病で死ぬのを見たことが幾度もある。是れは勿論彼等が鼻を通して呼吸する代りに、口を通して呼吸する事實に起因して居ると計りは言へないのである。世の中には隙間より入る風を非常に恐れ、その風の危険なる結果をさげやうとて悪い方法をとる者が多い。然しストープなどを用ひて一室にとぢ籠る際には隙間の風が非常に有害である。何となればこの隙間の風は内部の空氣と外氣との溫度の差違から起るのである。

新鮮なる空氣と長命法

優麻質斯
を起す原
因

る。外部の冷たい空気は鍵の穴や開いた窓や戸を通して容易く流入することができるもので、其の間から餘り温め過ぎて感じやすくなつて居る體の一部に此の冷い空気が觸れると風邪やリユーマチを惹き起す様になるのである。又人が餘り温かすぎる室に永く居て、それから冷かな室に行く時も前と同じ理由であるから、むしろ室は開けて置いた方が内外の温度に大差なく健康にも適して居る。且つ空気が大きな窓や戸から流通しても、其の室に居る者が衣服を充分に着て居たならば害がないどころか利益となるものである。此の場合の風は隙間からくる風とは大に異なつて居る。又我々は小さい穴から入る冷い風を厭ふ計りでなく、あ

窓を開き
て寝よ

まり温い室から出て急に冷い外気に觸れぬやうに注意しなければならぬ。たとへ晝間働いてをる時のやうに寝てる間にも新鮮な空気を吸収することが必要であることは知つて居ても、世人は窓の開いた室で眠ることは大に恐れて居る。多くの人は夜の空気は不思議に危険なものと考え居るらしい。若し其れを事實だとしたらば野獸や鳥がどうして其の身を保護することができらうか。予は時々盲目になるのは開けた窓の近くで眠るからだとか、或は聾になるのは其の結果であるなどと不合理なことを云ふ迷信家に出會ふたことがある。予がベヂユレフデョールドの病院の監督であつた四年半の間に、千五十八人の患者が嵐の時や嚴

盲目とな
ると云ふ
迷信

不潔な空
氣中に入
るな

混雑した
汽車の中
に微細な
菌有

寒の間ですら、彼等の病室の窓を開けひるげて居たのを見た。それで廊下から其の病室に入ると丁度温き室から氷室に入つたかのやうに思はれる位であつた。しかし此の患者の大多數が實際生命をとりとめたことは日夜新鮮な空氣を呼吸したため、殊に彼等の中に單に耳の病氣とか或は眼病の患者があることを自分は聞いたことがない。人々はもし好んでするのでないならば空氣の汚れて居る珈琲店や芝居や演藝をやる處に行く必要はあるまいと思ふ。然し多數の人は時々是非とも鐵道旅行をしなければならぬ用事が起つてくるが、その列車内の混雑した小さい室は有毒な微菌で充ちて居るから皆々警戒しなければならぬ。多數の中に

新鮮なる
空氣の懸
札

はたとへ天氣は靜穩で夏のやうであつても、小さい隙間から空氣が這入つてくるのを非常に恐れる人がある。しかし他の一方ではどんなに寒い時でも窓を開けることを主張する旅行者がある。これは彼等が新鮮な空氣の恵を受けることができるからで、斯様な人が段々ふへて來ると窓を開けよと主張する人と、然らざる人とが互に争ふこととなる。この困難から脱する唯一の方法は丁度喫烟する處を別にするやうに「空氣の新鮮なる室」と貼札するより外の道はあるまい。さうすれば道理を辨へた進歩的の人々にははや害を蒙つて息を詰らす危険もなくなり、且つ又互に争ふことも止むやうになる。新鮮な空氣は常に豫防的ばかりでなく大

抵の病を根治して長命を保つには最も有力な作用をなすものである。夫れから又今に至るまで人間の壽命は最初に神が企てたものとして種々と其の年數を述べて居るが、夫れは大抵八十歳から百四十歳の間である、予はその百四十年と云ふのが正しいと思ふて居る。若しも人が生れてから全く無病息災であつたなら百五十年位まで老衰せず居ることは確かである。勿論此の斷言は明に消極的である。しかし地球に總ての原因は夫々其の結果を有するから長壽に反對する侵害は人の壽命を短くする影響を持たぬとは云はれない。我々の決して免れることのできないでしかも長命を保たぬ最も普通の害は實に汚れた空氣を呼吸する罪であ

る。又短命の主なる原因をいふのは凡ての組織が或種の毒に侵されて生存の抵抗力を失ふことである。たとひ我々は毎日數時間、空氣の清き處を散歩することがあつても、其の他の多くの時間には我々の部屋や料理屋や芝居や奏樂堂や電車や汽車中で有毒な空氣を呼吸してゐるのである。造化の神はこの害毒が近づくのを我々に戒むる番兵役たる鼻を我々に與へたが、大抵の人は造化の神が我々に與へた他の武器と同じ様に使用しないし、中には濫用するものがある。學生時代は授業の時間止むを得ず有害の空氣を吸入せねばならないから、今の人が百四十歳まで生きることが出来るなどとは夢にも六つかしい。然しどうしたら公私とも

我々の位置を改善することができるか、次代の後嗣者は宜しく熟考してもらいたいものである。ニーチエーが現代人の生活の卑しいのと生活能力の乏しいのとは、我々の汚れたる店や地下室の空気に起因すると云ふたのは實に痛切な言葉である。

四 空氣浴と日光浴

心の樂しみの源……空氣浴……殺菌力と消化力……夏といふ意味……皮膚のマッサージ……日光浴……發汗の良否……ビールとアイスクリーム……不眠症の療法……田舎で百姓生活……鳥肌と天鵝絨膚……古代希臘人の健康法

新鮮な空氣は身體の活潑と精神の愉快とを來たす有力な源

泉であるから、新鮮なる空氣を用ゐて大なる利益を得る方法を示すことは、社會的に大に價值あるものと自分は信じて居る。健康を保つために新鮮な空氣を吸ふことの必要なことは既に論じたが尙其の主張を續けやうと思ふ。予は茲に新しき空氣を外部に適用することに因つて、健康と幸福のみならず、身體の勇氣を増進する有効なる方法を述べやう。呼吸する方法は内部に空氣を用ふることであるが、今述べやうとする方法は、外部に空氣を用ふること、即ち空氣に全身をさらすことで予は特にこれを空氣浴と名づけて居る。

此の章の表題を空氣浴と日光浴としたが、これは空氣浴は

日光の中で或は少なくとも日中にするのが最良であるとの予の意見を表はさんと欲する爲めである。日光は凡ての種類のパクテリアと病氣の萌芽を殺し、太陽の光線が皮膚を透すや否や、消化力は増し血液は純潔になり我々の精神は快活になる。高價なる電氣浴よりも、至る限なき日光浴を、予が特に勧むるのは無理もないことである。獨乙には多少日光浴に關して通俗の方法を記した本がある。空氣浴と日光浴との間には劃然區別がしてあつて、此の他に或者は空氣浴を完全なる空氣浴と半分なる空氣浴とに別けて居る。此れ等の區別はなんでもかまわんが、日光浴をして居る間に太陽面を厚き雲が通過するやうなことがあれば、直ちに

其れは空氣浴となる。もし浴して居る人がいくらか寒さを感じて衣服を着ると其の人は半空氣浴をして居る。然し着物をぬぐ前に太陽が再び出て來たならば半日光浴と變るであらう。然しこれをして居ると人は再び正しき日光浴をするのを喜ぶやうになる。多數の人は日光浴は只暖き夏の間のみ出來ると云ふ考をもつて居るが、眞の夏は短き間で屢寒い日があるから、夏と云ふ語の意味を出來るだけ擴げねばならん。太陽が輝いて居る時正しき方法で働くことを知るなら、冬でも夏と見倣すことが出來る。世の中の人が多いの夏の天氣と日光とを徒に費して居るかを思ふと實に遺憾の至りである。若し世人が自分の利益になるやうに季節

冬の日光
浴の愉快
さ

を別けて利用する方法を知つたなら有益なるものとするこ
とは請合である。一年中の陰氣な時には一室に閉ぢ籠つて
仕事をせねばならぬ人は、數時間自由に日光に浴するやう
にせねばならぬ。自然の日光浴や空氣浴が出来る保養所は
只一年中の暖かい月の間即ち四ヶ月か五ヶ月の間のみ開か
れると云ふことは大なる誤である。冬の日光浴は熱が烈し
くないから實際に最も愉快である。そればかりでなく冬は
外の時よりも日光浴は一層必要である。けれども保養院や
空氣浴を行ふ所へ行くことができぬ人々の爲めに、私は家
でやることを勧める。さうして其の最も簡單で最も便利な
方法は寢室を裸體で歩くことである。然し空氣浴をする前

寢室を裸
體で歩け

皮膚の
ツサ
イジマ

第六圖 朝寢室に於て空氣浴をするなす
(窓を掛取はしづに注意せよ)



空氣浴と日光浴

に室の中の空氣を全く新鮮に
することが肝要である。さう
でない和不潔な空氣を皮膚や
肺が吸収する恐れがある。初
めての人は窓を閉ぢて行ふべ
きであるが、これも亦夫れを
やる前に窓を開けて置くべき
ことは勿論である。若し體操
特に皮膚のマッサージ即ち手
で全身を單にこすること、空
氣に體をさらすこと、を一所

發汗の良否

にやるなら窓を段々廣く開ける必要がある。尙進んで暖い日には戸を出來るだけ開けると一層都合がよい。さうすると浴者に發汗させぬやうに空氣が流通する。此の發汗することは空氣浴をする前に水浴をしない時には有毒のものである。かやうに開けひろげて空氣浴をする間に空氣は充分に室の中へ入るから内部と外部とに溫度の差が無くなつてしまふ、而して空氣は廣い隙間から通るやうにして小さい穴の風は成るだけ避けるやうにせねばならない。尤も空氣を肺に吸入する際に皮膚摩擦をするなら風も害にけならぬ。又熱心に體操をして發汗しないにしても其れは皮膚を龜末にしたとか又は氣孔が塞がつたといふではない。夫れ

小穴の風は避けよ

發汗に代る瓦斯

は裸體だから體の表面に冷やかな乾いた空氣が當るので氣孔からの流出する物は常に汗とならないで瓦斯状となつて出るのである。此の種の蒸氣は寒い日に輝やく所の日光の中に立つと容易く見ることが出来る。又陰影のやうな小さい波が恰度炎の上に踊る熱氣のやうに、上の方へ連りと絶えず昇つて居るのが見られる。何時でも皮膚は又空氣の中の酸素を吸収する間に炭酸や蒸氣や其の他澤山の色々の毒物を吐き出すものであるから、厚い衣服を着て皮膚の發汗を妨げると、有毒の瓦斯が純粹の瓦斯に換はることが出來なくなるから健康に害である。又氣孔を通して自由に瓦斯の交換を行ひ且つ空氣浴、日光浴、其の他種々の練習に慣

皮膚の作用

れた所の皮膚は血液を清潔にし改善する特有の才能を持つて居る。其の健康な血球が諸病の萌芽を撲滅するに努めて居ることは科學が吾人に教ふる所である。もし初めて空氣浴をする者が其の後直ちに水浴することができないか、若しくは手拭で活潑に拭うて乾かすことができぬものなら、空氣浴をする間に發汗するのは危険である。乾いて居る時に寒さを感じるのは、決して體がぬれて居る時のやりに危険ではない。多くの人が寒さを防ぐ爲めに厚い衣服を着るのは誤つた話である。もし急速な運動をするとすぐに發汗するが、其の後には直ちに非常な寒さを感じ始める。是れは皮膚上の濕氣が體の熱を奪ふから起ることである。又吾人

は屢汗をかいた自轉車乗が冷やしたビールを飲みながら涼んで居るのや、或は舞踊で熱くなつた貴女がアイスクリムを食ふて暑さを去らうとして居るのを見るが、こんな方は簡単な自殺法ともいふべきである。或人々は予が冬にあけ放して空氣浴をするから近眼になるのだと非難するが其れは少しも危険でない。寧ろこれは牽強附會の非難である。若し日向で風を防ぐやうに注意したなら、たとへ氷るやうな寒さでも人は其寒さを感じるものでない。予はクリスマスの晩に厚紙を遮蔽物として海岸に數時間立つて居た、勿論寒さを感じない程そんなに予は強壯でない。予は其の夜華氏寒暖計四十八度の療養院の食堂に居てさへ寒さにあ

裸で居れば暖かい

るへた位である。つめたい衣服はたとへそれが濕つて居なくつても體温を奪ふが、これに反して乾燥した空氣中に素裸體で居る場合には只僅かに外圍の世界が熱を奪ふに過ぎない。もしも我々が裸で居れば暖い太陽の光線が皮膚の表面のみでなく、皮膚の中までも透入して來て非常に暖いが、衣服を着ると熱を通すことが少ないから却つて一層寒く感ずるものである。もし寢室で空氣浴をする人は家の中で一番奇麗な室を寢室にして、窓掛や掛布を總て取りはづして置かねばならぬ。空氣浴と日光浴とは特に初めはねむい感じを起すから、之れを練習することは不眠症に悩む人に取りて大に効力がある。寢室に於いて空氣浴は少くとも五分

不眠症の療法

冷水浴の代りに空氣浴

間續けねばならない。貧乏人でもこの位の時間はやりくりができやうと思ふ。とは云へ空氣浴は數時間續けても決して危険なことはない、空氣浴は一番溫和な方法であるから特に弱き神經質の人は適してゐる。斯様な人には冷水浴は却つてよくない。空氣浴をやると同時に皮膚の全面を活潑に摩擦するならば、かの體を清潔にし且つ強壯にする冷水浴の代用となるものである。一日二十四時間體に附着する塵は體を擦ると全く取れてしまふ。これを證明するにはガラス板の上に乗つて活潑に體をこすつて見たら分かる即ち微細な塵が段々とガラスの表面にたまつて來る。大都會の中央に住む人は彼等の望むやうな新鮮な空氣と光線とを殆

大都會よりも田舎

空氣浴と日光浴

んど得ることができないから、狭き横町の家を捜すのもよ
いが、田舎へ移轉するに越したことはない。

もし繁華な市の家に住む人が空氣浴をしやうとするには、
天幕か或はそれに似よつたもので衝立を作るか、或は庭の
一部分を仕切つて天幕などで取り圍んで行ふことができる。
もし園藝に従事する人ならば持ち運び得る覆物を作つて其
の内で衣服を着ないで働く方がよい、然し覆ふて圍まれた
部分は少くとも九〇呎四方、高さ五六呎で太陽の光線を入
るゝに充分でなければならぬ。若し日光浴を朝夕か又は
冬季にしやうとするなら圍まれた部分を一層大きくする必
要がある。輕き持ち運びのできる浴室は天幕と金屬の尖を

つけた眞直な輕き木とて造ることができ、強風で倒れる
ことを防ぐ爲め柱等は綱で杭にしつかり結びつけて立たせ
た方がいゝ。

かやうな覆物は幸に田舎では必要がない。田野や花園や森
で働くときには短きリンネルの半股引と麥藁帽子と草鞋と
(木靴)で充分できる。實に百姓は輝く所の日光の中で一生
懸命で働いて非常に愉快を感じる計りでなく且つ衣服の無
用の費を省くことができる。然し現今百姓の中には收穫時
ですら厚いきつちりした胴服とズボン下を着て其の上に粗
きリンネルのシャツとチョッキと股引とを着け足には厚き
羊毛の靴下をはいて皮製の靴或は木靴を用ふる者がある。

だから彼等は熱くなつて汗をかく。其の上自分の體を土製の徳利で、でもあるかのやうに有害なるビールを注ぎ込むのである。予が補充兵として入營した際に兵士等の入浴するのを見たが、皆皮膚を疎略にして居るのを感じた。顔が日にやけて殆んど欠點のない體格を有する兵士の中で、筋肉逞しき標本は澤山にあらうが、然し此れ等の人の皮膚は大抵不健康で灰色である。さうして此の雁膚かりはだは入浴して奇麗に洗つても汚れて見ゆるものである。全くの都會居住者の皮膚は田舎者のそれに比して大に遜色がある。といふのは田舎の者は新鮮な空氣に直接に觸れ且つ又清らかな自然界の中央で自由に日光浴をすることができるからである。が

不幸にして彼等はパン焼きの小供が白パンを軽んずると同じやうに此れ等の便利を輕蔑して居る。昔のギリシア人は衣服を着けず。烈日の下で體操して居つたから、彼等の皮膚がいかに立派だつたか思ひ半ばに過ぎることであらう。彼等の皮膚は銅像のやうに黄褐色で、しかも天鵞絨びろんのやうに軟らかで四時の氣候的變化に毫も侵さるゝことはなかつた。皮膚がそのやうに丈夫になるのは皮膚が寒暖、乾濕或は化學的影響を容易に傳へることが出来るからで、これ等の寒暖、乾濕等は決して體を害し又は弱くすることがなく、却つて大に皮膚の活力を増すものである。掌や足の底の皮膚は絶えず使用する爲めに硬くなるけれども、體の残りの

部分の皮膚は摩擦すればする程又は太陽や風にさらせばさ
らす程愈々軟かになるもので、手足の皮膚とは全く反対の
特性を有して居る。我々でも只古代ギリシヤ人がした同じ
方法をやれば、我々の皮膚も彼等のやうに健全に立派にす
ることが出来る。短き股引輕き靴は服裝の中で最も健康に
適した方法である。遊歴者が旅行や高山探見に出かける際
に、多くの無用の物を持つて自分を悩まして居るが、若し
厚いシャツを脱いたなら多くの楽しい多くの日光浴をする
ことができるのであらう。予は雪で覆はれた山を靴のみで
半時間走り廻つた。此の時は氷點下四度の寒さであつたけ
れども少しも寒いと云ふ感じがしない。そこで不斷健康で

活潑な人なら誰でも斯様なことは出来ると思ふた。予は幾
度も郷里の運動場の中央や又は公園地を裸體で走る練習を
した。若し寢室で日々空氣浴をする間に身體を擦する爲め
に皮膚が硬くなつたなら輝く日光に皮膚をさらしても差支
はない。晒らすことに馴れない所の皮膚は赤色になつて大
に痛み且つ皮がむけて少し熱が出ることもある。然しこん
な不快なことがあつても新生の皮膚は舊來の皮膚よりも層
一層立派な色で且つ健康なものである。斯様に俄かの日光
に焼けることは害があるかどうかを證明する爲めに予は千
九百六年三月に一時間フィンゼン氏の光線を集むる器械で
焙らした。予の皮膚は焼けて小さき水泡が體全體に出來

空氣浴に
ついての
注意

た。其の後二三日の間はピリ／＼して皮がむけたが少しも病氣の感がなかつた。暖い時候には雨天に空氣浴をすることと甚だ爽快であるが、霧深き時には大に注意しなければならぬ。

五 禿頭にならぬ法と風邪にかからぬ法

帽子の流行……頭痛の原因……藥罐頭……新案電氣毛生法……化粧水と雨水……バクテリアを養ふ暖室……頭や足の裏から呼吸……羊毛の着と足袋……大きいコート……リネルのシャツ……風を引かぬ法

我々は老若男女ともに頭は大切な部分だといふ考へから厚き毛髮で自然に保護されて居るに係はらず尙帽子を被つて

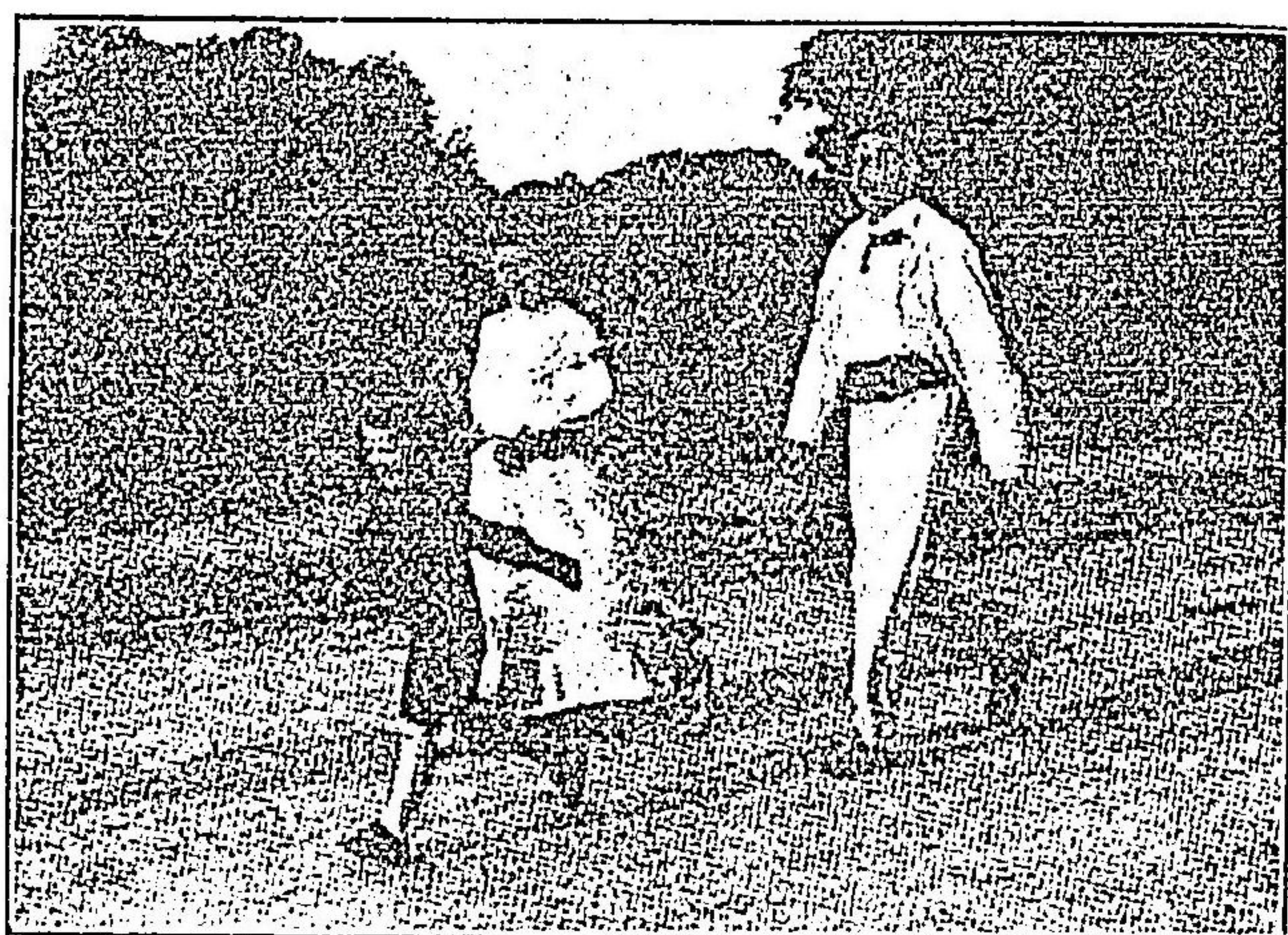
帽子の流

頭被の必
要なる理

居る。労働者は殆んど毛のない腕を冷やす爲めに袖をまくるけれども、頭から汚きたい帽子を取らうとはしない。近年帽子を被らぬ方がいゝといふ團體が、海岸や又は轉地の場所などで、ちらほら見えてきた。彼等はかうして太陽と空氣との恩恵によつて頭や身體を強壯にして居る。繁華な市中で帽子をかぶらぬ人に出會ふのは至つて少ない。普通凡ての人は頭被のない方が有益であることはよく知つて居るに拘はらず、流行に従ふものである。我々は何故に頭被をかぶるべきか或は帽子のやうなものを絶対に必要とする實際の場合があるかどうかを考へて見るに、先づ第一の理由は頭を温める爲めに必要である。しかも毛髮の爲めに自然と

禿頭にならぬ法と風邪にかゝらぬ法

第六圖 ミューラー氏と其妻が速足に歩いておる



冬の寒さが烈しい時は耳だけは保護せねばならぬ。しかし

温まるのを更に増さうとするのは唯習慣に過ぎない。斯様な悪い習慣は屢頭痛を起すものである。若し我々が頭被なしに出歩くことに慣れたなら、晴れた天気にも無頓着となり、又隙間からの悪い風に當てられてもリユーマチや頭痛の起る心配はなくなつて来る。

帽子をかぶつて頭を温めやうとすることは何の利益もない、反つて帽子をかぶると頭の自然の暖氣を防歇し且つ有害なる汗が出るのを妨げて、遂には禿頭になるものである。或人は日光が頭上に照り付けると有害だから帽子を被つて其の熱を防ぐのだと云ふが、それは只空想に過ぎない。歐羅巴人は餘儀なく帽子をかぶるが、彼の熱帯に於いて何もかぶらない黒人は赤道の烈しい太陽にも害を受けないで歩き廻つて居る。これを見ると熱帯に住んで居る我々は温和なる熱に堪へるやうに馴れることが出来る筈である。予はある大學教授を知つて居るが、其の頭が栗のやうに褐色になつていつも暑中休暇から歸つて来る。予は又毛髪を發達

禿頭にならぬ法と風邪にかゝらぬ法

させる爲めに頭を太陽や風や雨にさらす紳士を數多知つて居る。禿げた頭を強き電氣燈の紫外光線にさらすと毛髪が完く新しく成長してくることが發見された。夏風が烈しく吹く處では帽子が飛ばないやうに帽子を瀨瀨の上にしつかりと抑へ付けねばならない。しかしこの壓迫の爲めに生ずる熱は帽子なき頭上を太陽が照らす際に生ずる熱よりも一層不快な熱である。血管を壓迫する軽い帽子ですら血の循環を妨げ、従つて毛髪が養分を失ふやうになつて來る。又帽子は時として雨を防ぐ爲めにかぶるが、此の雨は我々が厚い重い頭巾の下に集る汗のやうに決して有毒のものではない。

雨水は高價な毛髪化粧水よりも一層頭の毛と皮との爲めに善いといふことを予は斷言しやうと思ふ。抑雨水は鹽水のやうに毛髪から脂肪を多く取り去らない。脂肪性の髪は實に健康の印である。然るに世の多くの人々が此の脂肪多き健康な髪を取り去る最良方法を求めやうと苦心して居るのは解し難いことである。又蝙蝠傘は雨を防ぐ爲めに用ひられるが、是れは帽子をかぶつて居る人には餘計のものである。然し多くの人は帽子が雨に濡れぬやうに傘をさして居るのも實に驚くべきことである。實際頭巾は儀式的服裝の一部分となるときは全く強迫的のものであるが、只僅かの場合例へば火事の時には必要である。氈帽や脂ぎつた帽

バクテリア
暖室

髪の毛のぬける原因

子をかぶるのはバクテリアを養ふ暖室に過ぎない。然し其のバクテリアも太陽の光線にさらすと直ちに死滅してしまふ。予は前に頭が光線と空気に觸れぬときは髪がぬけて禿頭になるといふことを述べた、髪の毛のぬけるのは種々原因があるけれども、大體の場合に禿げるのは近頃科學の研究により證明さるゝやうに頭を包む所の習慣に由るのである。予は多年帽子なしに外出した。然しある町では帽子なしに或は跣足で或は草鞋にて外へ出るのは違警罪のやうに見做さるゝから、斯様にして群集する通りを行くには非常な勇氣がいる。又汗を出すやうな遊戯をする場合に帽子をかぶるのは甚だ悪い。又氷滑する人や氷靴で滑る人が冠

ぶる厚き毛皮の帽子は大に危険である。予が千八百九十三年に漕遊俱樂部に加入した時には加入者は皆帽子をかぶつて漕ぐのが常の習慣であつて、各俱樂部は此の帽子に特別の色をつけて居たが今は廢された。その掟に反したのは惡いかも知れんが、どんな場合にも予は漕ぐ時には帽子を冠らなかつたし又予のボートの乗組員にも帽子をかぶせなかつた。予がある療養院の監視であつた時には月に一度、其の病院の或町へ勘定を拂ひに行く時を除いては決して帽子を冠らなかつた、又四年毎に一度づゝ監理者が來る時に予は十三哩離れた其の町へ蒸汽船で行くが其の時だけは例外で帽子をかぶるのである。或朝予は帽子を捜して居る間に

汽笛がなつたから止むなく帽子なしで出立した。かうして予は其の町にこの良習慣を流行せしめやうと試みた所が、此の際種々の人々から都合四十回も帽子を水中に吹き飛ばしたかと尋ねられたには全く閉口した。予が今住んで居る處では決して帽子をかぶつたことはない。然し首都へ行くときには其の市の良民を驚かせないために帽子を冠つて行く。近年予は屢々自轉車乗が帽子を用ひないのを見る。特に夏には人々が普通帽子を手にして歩いて居るのを見るが、それは全く健康な徴候である。若しも顔や手足のみならず全身の皮膚に注意を拂つて、日々日光浴や空氣浴や水浴をやれば頭が冷へるかと思はれるだらうが、そんな心配は無

頭や足の裏から呼吸

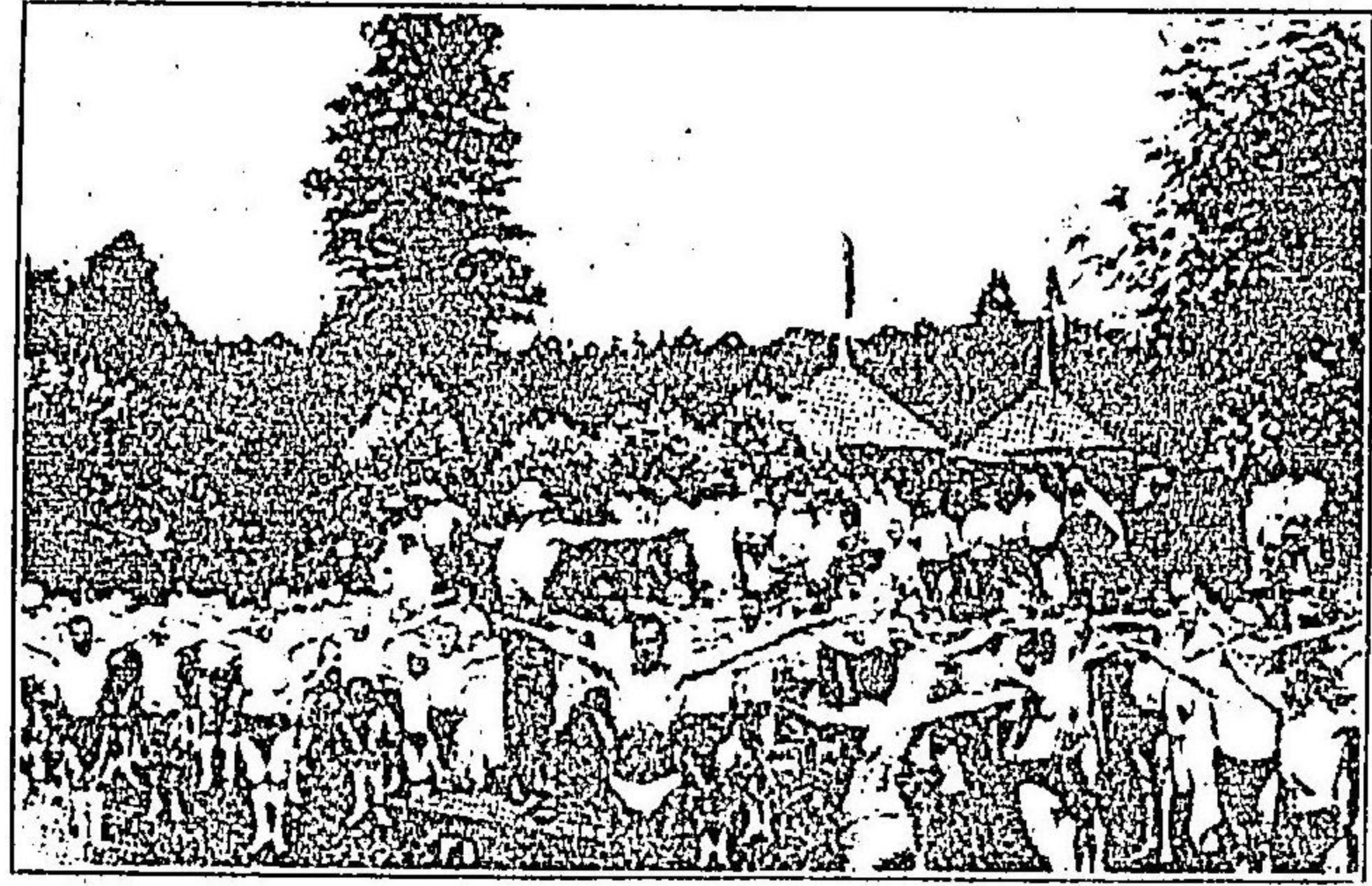
用である。普通に最も大きな發汗の氣孔は何所にあるかといふと夫れは頭の上と足の裏とにある、常々鍛へられない皮膚の氣孔は自然封鎖せらるゝ傾があるから、發汗の大部分は氣孔の大きい頭や足の裏を通つて出て來ることゝなる。この通りに汗の流出が一局部に集中されると大に有毒である。若しも頭からの發汗が厚き頭被の爲めにひどく妨げられると有毒の物質が其の出所を失ふて其のために段々と毛髮がぬけて來る。かやうに汗が頭から出なくなれば今度は足の裏から出ることゝなる。古人が足の發汗を防止することは危険であると云ふたのは大なる眞理である。脂足即ち足の發汗に惱む人も往々立派な毛髮をもつて居るが然し

脂足となる理由

禿頭にならぬ法と風邪にかゝらぬ法

美しい髪をもつ人は必ず脂足の人と云ふ事は出来ない。そんなら常には足を洗ひさへすればよいかと云ふに、それだけでは療治の助とならない。尤もこれは不愉快な臭氣は取り去られるが然し洗ふと氣孔が大きく開いて来るから流出は前よりも一層烈しくなつてくる。此の唯一の治療法としては體の全面の氣孔を開けることに注意することである。さうすれば汗は自由にどこからでも自然に出るやうになる。上流の人達は羊毛の下着を着ないと衛生上甚だ害あるものと思ふて居るらしい。これは實際誰でも信ずる福音である。予の經驗では肌ですぐ羊毛をつける主義は全く不合理だと思ふ。北及び中央歐羅巴の現在の住民は大かた體にびつた

第 七 圖 ミ氏の導指の下の空氣浴を行ふ圖



禿頭にならぬ法と風邪にかゝらぬ法

りと合ふやうに縫ふた羊毛の厚い下着を被て、其の上になりネルのシャツか又は厚き織物を着て居る。是れは甚だ悪るい事で氣孔のない密着した二枚重ねの服は皮膚の發汗を大に妨げるものである上、肌着が羊毛織だと皮膚は益々弱くなる。嚴寒の時にはシャツの下に毛織の下着を着るよりも、平常の衣服の上に大きいコートを被る方が一層よい。

暖室に入いつても大きな上衣は直ちに脱ぐことが出来るが、毛織の下着は熱くてたまらぬけれども脱ぐことがちよつと出来ない。現今の大衛生學者の意見によると大學教授のジエーゲルが云ふたやうに毛織のシャツを着るのは殆んど健康の爲めによくないと云ふことである。牧師のクナイソプとドクトルラーマンの著書は熟れも毛織を肌着にする習慣の誤謬なることを證明して居る。又ドクトルラーマン氏は次のやうな事を述べて居る。毛織の着物を冬に着ると、温暖と健康の感情が高まるから非常に愉快であるが、然し皮膚が段々暖まりすぎて着て居る人は寒さを感じ易くなるものだといつた。健康に就いて有名な本を著したヘンリック、

毛織の性質と着るべき注意
毛織の性質と着るべき注意

ヘルグは毛織を用ひやうとする流行の感情は、恰も人が醫藥を迷信的に信用すると同様の害を及ぼす最も恐るべき誤謬だと云ふて居る。尙彼の經驗によると毛織を被る犠牲になつた者は約三年間の内に神経は衰へ、冷水を恐れ、氣候の變化には非常に感じ易くなり、遂にリュマチスになると述べて居る。これらは實に思ひ切つた言ひ方だが、然し次のやうな事は確實である。即ち毛織のシャツを一枚着るのが健康に危険ならば二枚着るのは一層悪むといふことである。予はかやうなことを問はれたことがある。それは、毛織の下着は早く汗を吸収し、従つて夫れを乾かす事も早く且つ屢々取りかへることが出来るが、之れに反して木綿の

禿頭にならぬ法と風邪にかゝらぬ法

シャツは汗の吸収も乾き方も遅く、又取替が遅くなると剛ばるやうになる。然るに何故前者は後者よりも害があるかと。予は此れに答ふるに其の議論は木綿と毛織のシャツとの比較を論ずるのではなくて、唯木綿のシャツのみを着るのと其のシャツの下に毛織の下着を着るのとの比較を云ふのに過ぎない。前に云つたやうに厚きものを二枚も下着にするのは餘り多う過ぎると云ふのである。毛織の下着には容易く汗を吸収して濡れもせず、冷やしもしないのは事實であるが、然し其處に缺點があることも亦事實である。即ち毛織の下着をきると容易に汗が出て来る。吾々は勇ましい遊戯の準備をする間ですら澤山汗をかくのだから、それ

がすんだ後には必ず入浴して他の衣服に着替へなければならぬ。日々の仕事をする間も衣服を澤山着ると汗が出て甚だ困るから、軽き氣孔ある衣服を着る方が健康に適して居る。上衣やチョッキの胸を開けて居ると冷かな空氣がシャツの下を通つて来て、皮膚から流出する瓦斯を汗にまで凝結せぬやうにするから其の時には風邪にかゝらないが、汗浸みた濡めつぽい毛織の下着をきて其の上他の着物をボタンでしつかりとつめた時には多く風を引くものである。最後に予自身の經驗からして純粹の木綿で寛やかに仕立たものが、下着として一番適していると云ふことを諸君に勧めたいと思ふ。これは暖い空氣を貯へる餘地が澤山あるから、

夏冬共に
適當した
る下着

衣服の數
を制限せ
よ

従つて暖氣を得る最も良法で冬でも少しも寒いことはない。又この寛やかに作つた木綿の下着は夏になるときつちりと仕立てたものよりも一層涼しく愉快である。その譯は流出物が氣孔の多い衣物を通して非常に容易く蒸發するから、一滴の汗も皮膚上に滯ることがないからで。予の理想は出来るだけ僅かの衣服を着ることに吾人をして馴れしめやうとする事である。今日の開け過ぎた人々に對して衣服の數を制限しないと今後幾枚位重ねるやうになるか實に予は恐ろしくてならぬ。若しこれらの衣服の下に尙羊毛製のものを着たなら、皮膚は漸々弱くなつて遂には幾枚着ても飽き足らないやうになるのは火を見るよりも明白な事である。

六 足の攝生法と其の運動法

造物主の依怙最負……當世流の貴婦人の足……草鞋の効能……足が冷えて困る人……素足と長靴……まめの豫防法……散策用の草靴……足の體操

足は血液循環の中心から最も離れて居て、しかも脂肪の厚い層で圍まれて居ない。且つ足は身體中の最低部だから戸内では最も冷たき空氣に觸れるし、戸外では氷たる地面や濕つた場所又は冷たき敷石などに接觸して居る。その上造物主は殊に足に通常歩行の運動を繰り反へさしめ且つ重い物を運んで體の他の部分よりも一層働かねばならぬやうに命令してある。然らば此の足に對する衛生は如何にしたら

造物主の
依怙最負

足の攝生法と其の運動法

よいであらうかと云ふに、予が多年の経験によると足にはくもの、中で草鞋は最もよい履物であると思ふ。これを用ふると足が固つて来て段々寒さや發汗や及び柔かな足等からして起る所の感じがなくなつてしまふ。或所の有名な醫者が家族に多く草鞋を用ひさせたと云ふ事を聞いたが、それは醫者として尤もな話であつて、草鞋を使用することに反對するものは重に草鞋を用ひない人である。これはちようど盲者が色に關して意見を述ぶると一般に一顧眄にも價しない論である。雪の中を歩く時や或は夜露が降る時には草鞋をはくが、乾燥した天氣や夏の晴天の時に之れを穿かない者は餘り賢い者とは云はれぬ。それで萬一風邪に侵か

される事があつたら、彼はむしろ自分の不注意を非難すべきもので、決して草鞋を非難すべきものではない。それは恰も時々小兒が落ちて死ぬることがあるといふ理由からして、梯子段や窓の使用を禁ずると同様、理屈にそむいたことである。若し草鞋を戸の内外に拘はらず、絶えずはくと足は固くなつて足指の痛みやタユなども段々と治つて後には出來なくなる。所が今では種々と狭苦しい妙な形をした靴をはくから、靜脈が怒張するやうになつて、足は皆畸形になつてしまふ。しかし此の畸形は我々の足を正しく用ひ、且つ適當の方法で運動すれば段々と治つて來る。こんな病的の足になるのは小供の時になるもので、即ち眞直な狭い

靴をはくから足が自然と曲がつて甲の所を締めつける。さうして其の足の甲は體の重みを受けて原形を失ふやうになるからで、ちやうど婦人が胸部や腰の所をひどく締めつけて自然の形を失はしめると同様である。世間の大多数の人は當世流の巴里貴婦人の足即ち針のやうに爪先きの尖つて踵の高い

第八圖 畸形の足と常形の足



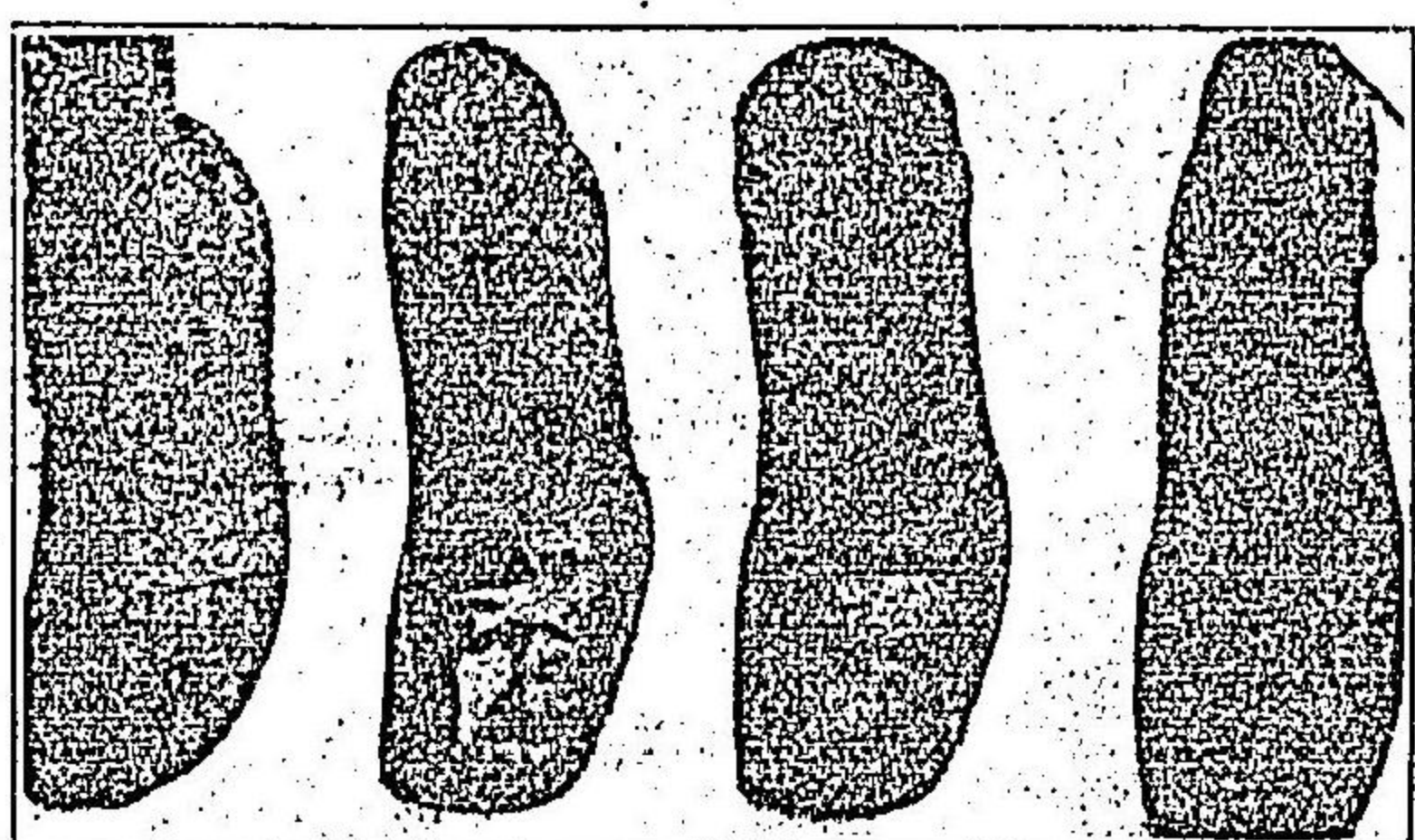
専賣特許の靴の中に押し縮められて、不自然に高く弓形になつた小さい足を美しいとして賞めて居る。然し絹の靴下と共に靴を脱ぐと足は曲り指は押し潰されて、赤い斑点や黄色のタゴが出来て居るのを見

ても、現今の美術家や醫者には自然に發達した足の美はどんなものか知らないのが多いらしい、草鞋をはけばさうではない、最も初めて草鞋をはくときにはワセリンか若しくは之れに似たものを足にこすりつけると紐で擦れて痛むやうなことはない。かやうにして一週間後にはごろ／＼した尖つた砂利の上を歩いても、何の不愉快を感ぜぬ程に足の皮が固くなる。

暖き日の當る田舎路や、柔き砂の上を歩くやうな機會があれば、いつも草鞋をはく方がよろしい。こんな時は草鞋が破損せぬばかりでなく、足の裏を固くし且つ厚くする効力がある。決して破傷風のバチルスやそのやうな病氣を心配

する必要はない。何となれば是れ等の病氣の本は素足や日光の内よりも學者の空想中によく榮ゆるものである。足の裏はガラスの一片や小さき針をふんでも何ともないやうに直に固くなつてくる。其の證據には田舎の小供は石ころの道や野原を洗足で歩いて左まで害を受けずに居るので明白である。きつちりした靴下や、狭い足袋は足に充分な自由を與へないから足は冷えて来る。殊に靴下が汚れたり、汗が浸みたり、或は靴が濕めつぽくなつてくると一層有害である。そんなら二足の靴下をはいたらどうだらふと思ふ人があるかも知れない。然し二足はくと靴は趾に餘裕を與へないから足の指は壓し潰ぶされて非常に固くなり、其の

第九圖 ムニラ-氏の靴



足の攝生法と其の運動法

上二重に包む爲めに肝心な氣孔から發汗がふさがつて皮膚が弱くなるものである。多く歩くものは、足が冷えて困ることは殆んどない。之れに反して坐つて仕事したり家の内に坐つて居る人は通常足が冷えて困る。室内で最も寒い空氣の層は一番下に沈んで居るから足を高い位置に置くがよい、若し事情が之れを許さぬならば毛皮の小さい足袋をはいて足を温めると最も愉快で且つ健康に適して居る。予の經驗によると寒い室では靴と靴下を脱いで、ゆつた

りした足袋をはくと皮膚は自由に發汗することが出來て、數分間の後には足が自然の暖氣を得るやうになる。予は素足に適當な草靴を要する所から足の踵と次の指との間に皮紐をつけた草靴を思ひ付いた。これは足がずりこけて滑べる傾きあるのを防ぐことが出来る。若し諸君が毎日草靴をはくことが出來ぬなら、少なくとも空氣の靴下をはいた方がよい。言ひ換ゆれば全く何もはかぬ方がよい。さうしたら經濟で其の上靴下を繕ふ世話もない。予自身は足が冷えるといふ經驗はないが是れに悩む所のものが澤山あることを聞いた。然し靴下をはかぬ簡單な方法で、此の悩みがなくなつてくる。殊に厚くきつちりと機械で織つた靴下は非

常に發汗作用と血液循環とを妨げるから不適當である。大抵の婦人は足にきつちりとした長き靴下を強い紐で結ぶのが習慣であるが之れは血液の循環を止めるやうになる。靴下がもはや用ひられぬやうになれば害あるゴムや革の靴下止めて膝の上や下を結ぶことも自然となくなつて來る。普通通趾と足の甲は一步毎に屈伸するもので、吾々が歩む毎に此れ等は同時に支へ且つ跳ね反へすべきものである。足の踵は時に必要であるが不幸にも靴の爲めに内側に屈みたり他の趾と共に壓しつぶされたりしては役に立たなくなる常態にては親踵は他の趾と分れて其の隙間が判然と見える位に離れ且つ又前方に向ふて居なければならぬ。足と趾は

何もはかぬ時か或は柔軟な正しい形をした草鞋をはいた時にのみ自由に働くことの出来るものである。しかしたつぷりした長靴ならある程度まで自由に働けるからそれでもよい。こんな物を用ふると雪に暖氣を保つのみならず、骨や筋肉や腱や皮膚を活潑にするものである。しかし素足で靴をはくと足を痛めるから足を害はぬやうに作られた靴下を用ひた方がよい。

ドクトル・シュミット氏は彼の名著「吾人の身體」に於いて學校で少女に足の自然の形はどんなものか、従つて靴下は如何に縫ふべきかを教へることが出来るまでには斷乎たる改革を要すとの事を大に論じて居るけれども此の點に於いて

スタルク
教授の非
難

學校の女教師の知識がどの邊まで達するかは疑問である。吾人は「造化は七つの強き筋肉を有する親趾を付與したが靴下を編む者の注意深き手の爲めに其の趾を不必要に且つ不具としてしまつた」とのスタルク教授の非難の眞理たることを我々は何時まで認めねばならぬか實に困つたことである。



第十圖 散歩用靴

の正しい輪廓を描いたならば草靴の完全な模形が得られる。

足の攝生法と其の運動法

然しこれを長靴や靴の底の模型とするには不都合である。皮にすれないやうに趾の前の方は餘地があるやうに靴を作らねばならぬ。若し長靴がボタンか紐で結ばれるならば足を引摺ることや滑べることもない。然し各の趾が自由に動くだけ、たつぷりして居なければならぬ。



靴素用歩散 圖一十第
を靴素用歩散 圖一十第
穿るたき穿

靴下をはかぬやうにすれば皮膚が自然に固くなり、素足で外出しても又素足で長靴をはいても少しも苦しくない。若し草鞋をはく事に馴れて來ると少くとも日に一度は足を洗ふ習慣を得るやうになり従つて足は常に清潔に保たれて代謝機能も活發となるもので

ある。

若し長靴が水を透ふさず底が丈夫でたつぷりして居るなら、たとひ秋でも冬でも靴下をはく必要がない。若し戸外に長く立つて居なければならぬ場合には靴の中に餘分の底を入れよ。其の底は硬きもの例へば組合せた藁の底でなければならぬ。獸皮や布のやうな軟き材料では歩くときに皺になつて困る事がある。

圖二十第 日常用ふる靴藁



足の攝生法と其の運動法

夏長途の歩行には草鞋は足に履くものゝ中で一番よい。寒い時に砂上や泥濘な路を歩くには水の洩らぬ長靴が利益である。歩

行者が水泡や其の他の障害をさけやうとならば出立の前に
足にワゼリンか脂又は粉劑を塗るとよい。若し歩行を數日

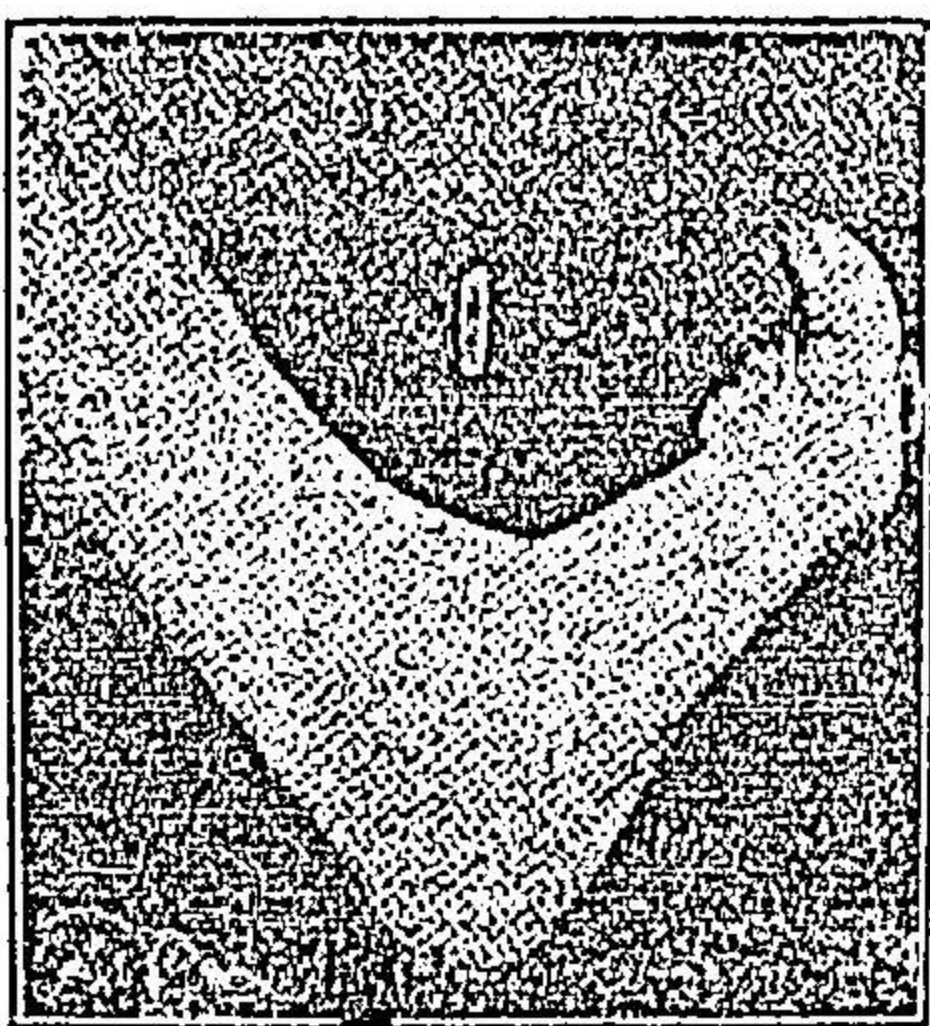
第三十圖 日常用藥靴を穿るたち



間續ける時には足を水でよく洗
つた後毎朝メチルアルコールで
洗ふことである。足で絶えず摩
擦するので靴は汚れるから足を

リンネルの布片か又はリンネルの繃帯で巻くに限る。リン
ネルの繃帯は歩く時に足の周りにきつちりとしまるからは
き心地がよい。殊に繃帯は安價であるし、洗ふにも造作な
く乾くのも早いから至つて都合のよいものである。
長靴をはく時にはゴムの紐で足の裏の下を通して後ズボン

第四十圖 足の體操の其一

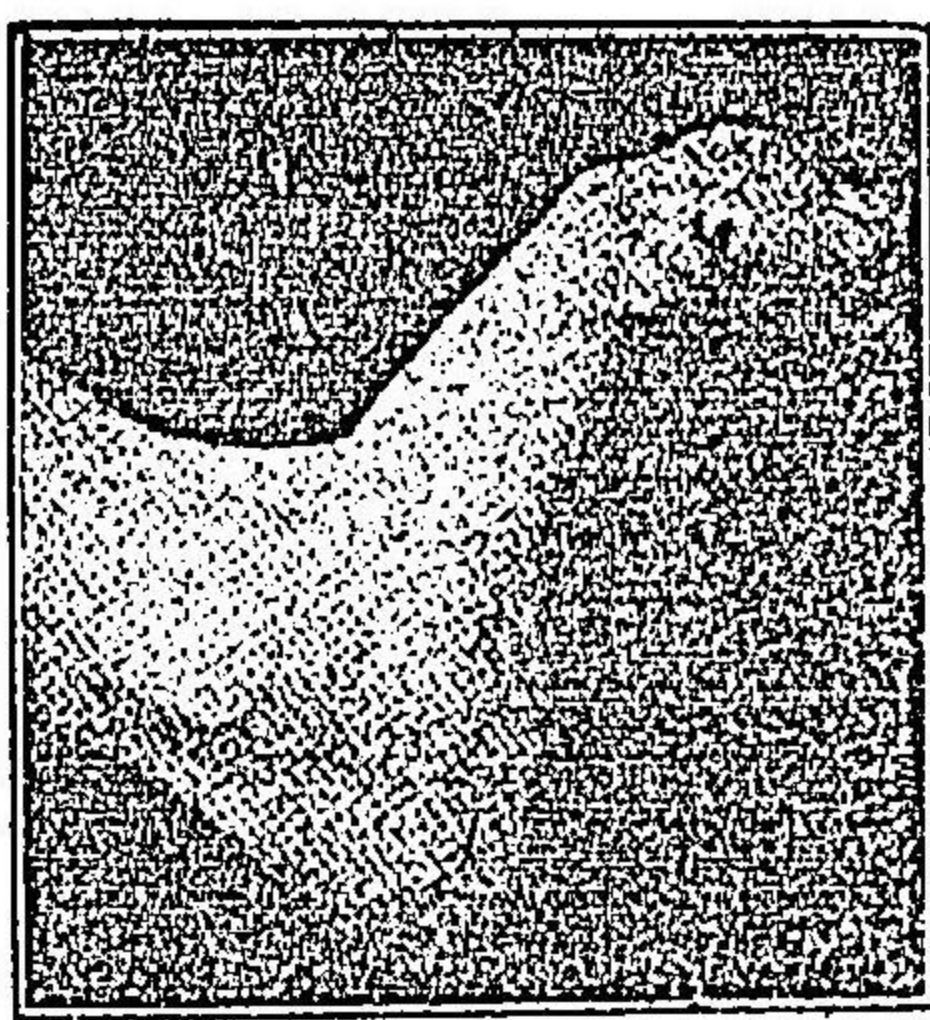


下に所にしぱりつけ、短靴をはく
時には皮紐でズボンや靴下の上部
をくゝることを男子諸君に勧める。
附記、第十圖と第十一圖とに示
す草靴は郊外散策用に供する爲
めに案出したものである。第十二圖と第十三圖とに示す

靴は前者を一層簡便にしたもの
で其の價も安く出来る。だから
日常用として非常に重寶であら
うと思ふ。

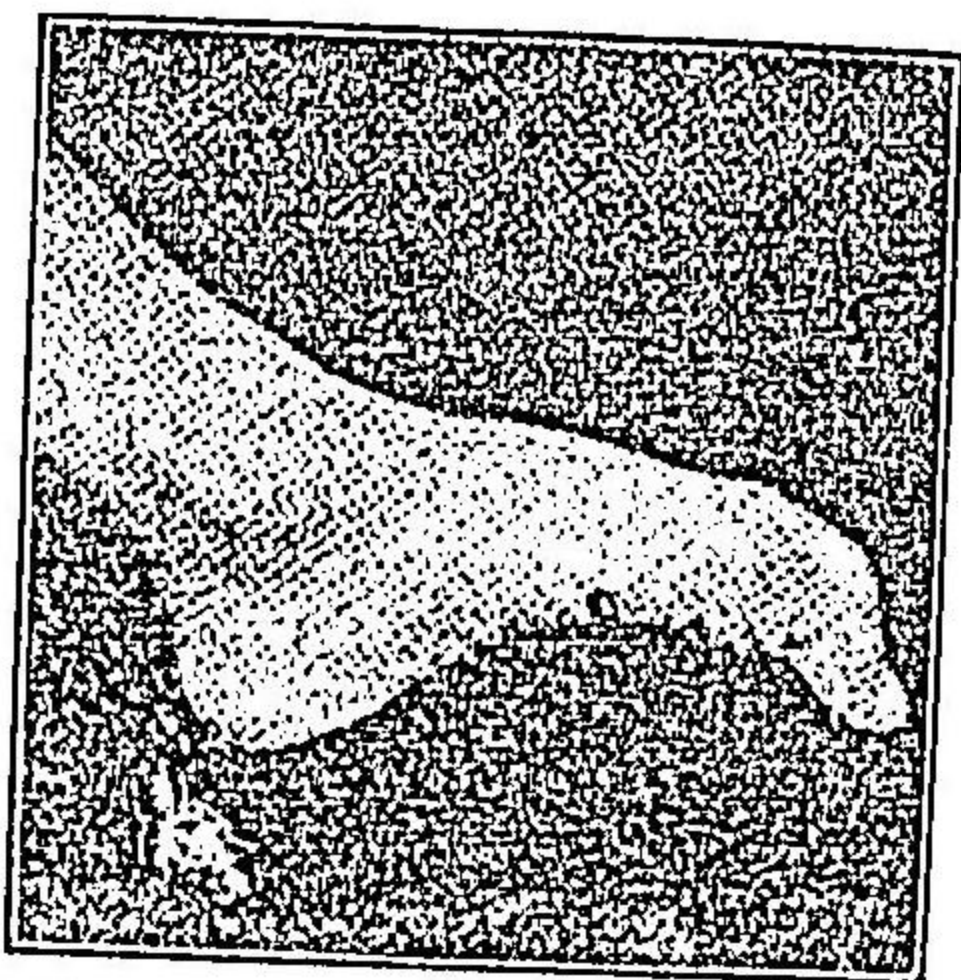
予は最後に足の體操を諸君に勧め

第五十圖 足の體操の其二



足の攝生法と其の運動法

三の共 操體の足 圖六十第



をできる丈け上方に曲げる。

たいと思ふ。此の方法によると數分間にして足が温まる計りてなく足や趾の筋肉を發達させるのに最上の方法である。

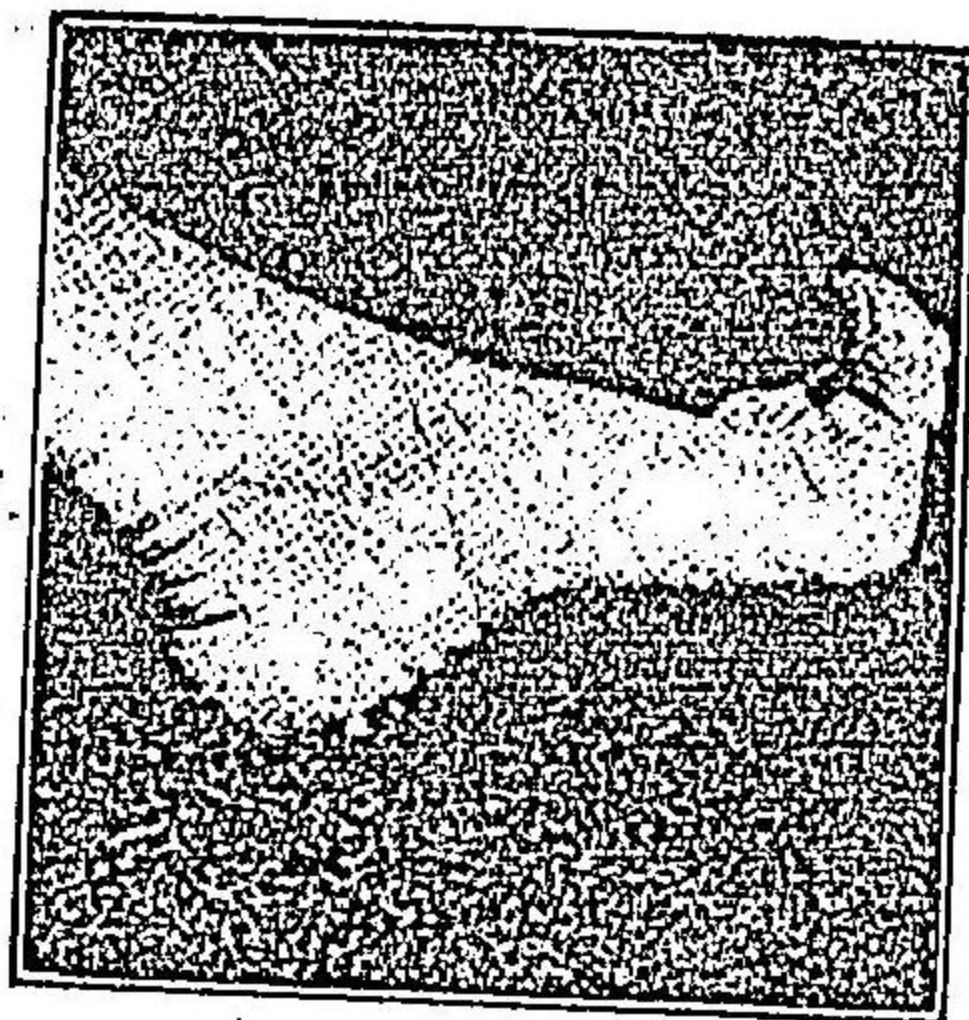
第一、踝の處で足を上方に曲げ又趾

第二、踝の處で足を曲げ動かさずして趾を下方に曲げる。

第三、趾をできるだけ曲げて折りながら踝を眞直にする。

第四、踝は其儘に固く保つて上方

四の共 操體の足 圖七十第



に曲げる。

といふ四つの方法である。この體操を始めるには片足のみを動かしてやがて兩足を同時に動かすのである。

第十四圖より第十七圖までは其の方法を示した圖である。

七 寝る時の心得

閨室の注意……高貴の人の寢姿畫……就床の仕方……神經質の人の寢方……安眠法

所謂空氣のシャツを着て寝るといふことは即ち全く何も着ないで床に入ることとをさすので至つて簡単な方法である。

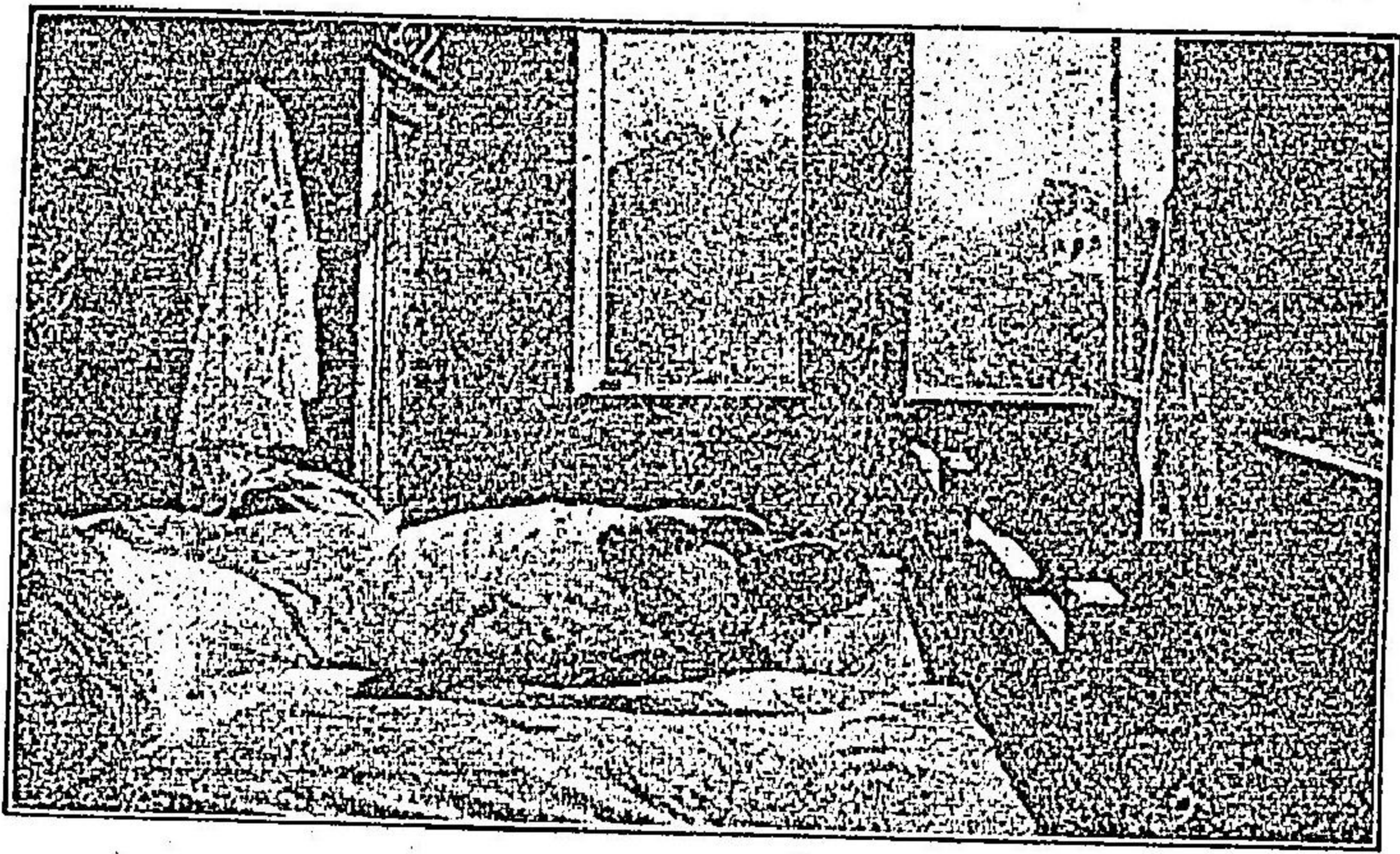
又これは一種の空氣浴とも云ふべきもので、これに馴れると嚴冬の時でも盛夏の頃でも窓をあけ寢衣を着ないで床に

空氣の
シャツ

寝る時の心得

高貴の人の寝姿

第八十圖 寝る仕方 (窓の隅に居る事を着て居る事を被る物に軽い枕の小さい事に注意せよ)



入る程愉快なことはないやうになつて来る。此の習慣は空氣浴を主張する人に適當である。これは古代には普通のこととて今に始まつた新しいことではない。歴史畫を見るも國王や高貴の人が裸體で床に横はり或は裸體のまま侍者にかしづかれて坐つてるのが描かれてある

就床の仕方

果仰床の結

以前は畫家が技術上の自由で、かやうな畫を描いたものと信ぜられたが近來の研究によつて是れ等の畫は其の時代の風俗習慣を忠實にかき現はしたものとといふことが分つた。次に寢につく時の姿勢は如何にすべきかといふに臂を伸ばし放題にして仰向けに眠るよりも、右向に眠るのが一番よい。同時に予はごつ／＼した臥褥に眠るのが最も健康によいことを附け加へたい。皮の褥を用ふるのは確かに悪い。仰向に寝ると順當に成長した體は頸と肩胛骨と臀と腓と踵とで支へられ、體の他の部分特に背の下部分筋肉の部分的の緊張によつてのみ支へられる。この結果は疲倦し腰に痛みを生ずるものである。又或人は羽毛製の臥褥を用ふ

寝る時の心得

る場合には床が體の形に一致するから背の全面が安まるとの意見を有するものがある。然し吾人の經驗によると此の姿勢で眠ると屢肝をかき悪夢を見てうなされるゝことが多い。又傾斜せる臥床に寝る事も之と同じく屢害がある。枕は薄いのが多い。それは横に眠る時にはそれを二重に折つて高くすることができ或は手や前臂をそれで支へることができ方へ上げるがよい。眠るには右の方へ横向になり足を多少上の事が出来、消化器や肝臓が妨げられないから、充分に其の働をすることができる。此の姿勢に寝ると腸は殆んど其の自由の位置を得るのであるが、多數の人は習慣上左向にな

つてしまふ。左向に寝るのは肝臓が他の腸の上になり心臓も自由に働くことができなくなつてくるからよくない。只強き胸と筋力逞しき人のみが胃を下にして寝ることができるのである。時によつては交叉した臂の上に或は片手か、両手かの上に頭を置くことも出来てくる。これは餘儀なく固い床の上に枕なしで寝るやうな場合に長時間眠ることの出来る姿勢である。是れ等の姿勢の他にまだ多くの姿勢がある。其の内右臂を背後になげかけて半ば右の腹と半ば胃とを下にして臥せるやうな便利な姿勢もある、だから何れの姿勢を取るべきかの間に對しては只「汝の欲する儘に」と答へるより外はない。弱き神経質の人はなるたけ右側を下

にして臥する方がよい。健康の人なら半ば目醒めて居る時は自由に姿勢を代へて差支ないし又熟睡の時は全く機械的にしてよいのである。

若し仰向に眠むらうとすれば手を背の凹んだ處に置いて背を支へるやうにした方がよい。然し常に同じ姿勢で寝るのはよくない。さうすると身體細胞の調和した發達を妨げるもので健康と安眠とを得やうとするには生理學上及び實際上から時々姿勢を變へるのが最も正當な事である。

八 飽食と斷食

一日二食の獎勵……子供と神經質の人の食事……腸の殺菌力……眠むくて困る人……冬眠の利益……壓制を被つて居

る消化器……動物と斷食

營養に關する書を著はした米人ホレース、フレッチャー氏は健康の原則に就いて次のやうに述べて居る。「食物が有力な唾液分泌の作用で全く液體になるまで即ち食物の固有の味が全くなくなるまで咀嚼せよ。一日に二度のみ食し、其の度毎に出来るだけ少なくてせよ、又飲食せんとする時はいつでも口中に程よき時にせよ」と。若し此の言に従つたならば胃中に腐敗するものがなくなり、凡ての病氣は消滅し人類は健康でふ、幸福を永久に受けることができるであらう。實に行爲は小にして結果は大といふべきである。

多年の經驗より推すと最も滋養的の食物は肉と野菜の混じ

たものを朝と午後と日に二度食するのがよいかと思ふ。(小供と神経質の人は午後の食事を多くする方がよい。)食物は單に自然の飢を癒やすに止め完全に注意して咀嚼し同時に酒などを飲まぬのが最も必要である。此の點に於てフレツチャー氏の言は稱賛すべき事であるが、しかしどうも行はれにくい二つの理由が存して居るやうに思ふ。

第一此方法をやるには普通人の有する忍耐と克己心では仲々出来にくい。それ計りてなく何時までも噛んで居ると味がなくなつて折角の美食もまづくなるから夫れを喜ばぬ者が甚だ多い。要するに此の方法は僅かの給金を取る役人か、獨立の紳士か、鬱憂病患者に適當する位で到底多數の

人が賛成する方法でない。

第二消化作用の大部分を口に任すから他の衛生上の危険が伴つてくる恐れがある。

しかしある著者によると凡ての病氣は腸から起ると述べて居る。此の説は大抵の病氣に關しては尤もな説であるが、しかし毒物が我々の體中に入る他の道がある。而して其の有毒の物を體中で發達させることもあつて其の爲血液や種々の機關が遂には衰弱するに至るものである。然るに自然はある病原菌を逐斥する大なる働を有する消化器、特に腸を供給したことは確かである。だから少々の病原菌が體中に這入つて來ても此の腸内の腺の分泌の爲めに其の毒を分

解してしまひ、且つ中和して無害のものに變ずることが出来る。(勿論前に述べた皮膚の取扱法で皮膚を強壯にすれば大抵の有毒物は體中に浸入して來ない。)
上に述べた機關や腺はこれ等を適度に用ひさへすれば丈夫になるもので又秩序ある運動をすれば血液も活潑に是れ等の機關内を運行するものである。
フレッチャー氏等は食慾を制する方法として唾液を混ざるの重大なることを主張したが、吾人は又吾人の精神及び身體の力を減ずるやうな事がない程度に於いて、食物の制限を何程までなし得るかを知ることが吾人に取つて最も重大な事である。

眠くて困る人

冬になると眠むくて困ると云ふ人がある。此の理由は恐らく時季と天氣とに歸さねばならないと思ふ。なぜ熊のやうに冬籠しないか、而してこの灰色の不健康の冬の部分を眠つて暮して太陽が輝き初める二月になつて目を覺まさないのか。ロシアの百姓は嚴冬の間は半睡眠の状態で小屋に空しう暮して居るが、一週に一度土曜日には雪中に浴して黴びたパンとプレンダーとを食ふ必要から這ひ出るが、食ふてしまへば又この昏睡の状態を次の土曜日まで續ける。かやうに熊やロシアの百姓などのやる方法を吾人が實行することが出来るとすれば冬の間、全くよく眠つた者は快活で新鮮なる長い夏の日を眠つて暮さうとは思はぬであらう。

ロシアの百姓と熊

冬眠の利益

飽食と斷食

壓制を被
りて居る
消化器

下等動物
を學べ

動物と斷
食

若しまた冬眠をやつて數ヶ月間無事に休むことができたなら、人間にとつて大變の利益である。重い負擔と有毒物を注入せられた、この憐むべき消化器は子供の時代から壓制的に働かされて居るから、人が死ぬ餘程前から消化器は働けなくなる。この點に於いて我々は下等動物から斷食に付て何れ程の貴い價值があるかを學ばなければならぬ。動物は動物園で毎週斷食をする日がある。若しこれをなさない時は直ぐに病氣になる。予は夏の間外氣で體操をする機會のあつたときには、朝晝夕の三度とも充分に食ふことが出来るが、冬になると二食だけで夕食は喰はない。所がある年、予は夕食を略するのをすつかり忘

斷食によ
つて得ら
るゝ好果

れたことがあつた。さうしたら健康を損ねて胃が少し悪るいやうになつた。そこで予は直ちに夕食をやめやうと決心した。胃が悪くなつたのは金曜日午後で、翌日の土曜日は日常の仕事と、規則正しい體操とをやつて後沐浴して勢力を回復するやうにした。其の日は三食の代りに冷水を三杯半呑んだ。日曜の朝は水を半杯呑んで走り、十一時に沐浴したら恰も魚が水を得たやうに再び壯健となつた。かやうにして健康を維持することが出来る良い習慣を偶然に得る事が屢ある。つい先き頃も予は大工場の所有主と旅行した。其の人は計算の非常に早い頭腦の緻密な人であるが元來病身である。處がある市へ行つた時に其の市では夜八時

壯健の如く
福は如何
して得ら
るか

後市街の靜肅を破るべからずと云ふ禁令があるので、圖らず自分も夜八時に寝やうといふ善い考へが浮んだ結果、彼の人は大に強壯になつたといふやうなことがある。若し讀者にして此の一節を讀んで今後いくらか早く床に就くとか或は胃が異状ある時には一日斷食をするとかしたなら、予が諸君に御勧めした目的は達せられた計りでなく、諸君はたしかに壯健の幸福を得られることだらうと信ずるのである。

九 公の設備に於ける日光浴と空氣浴

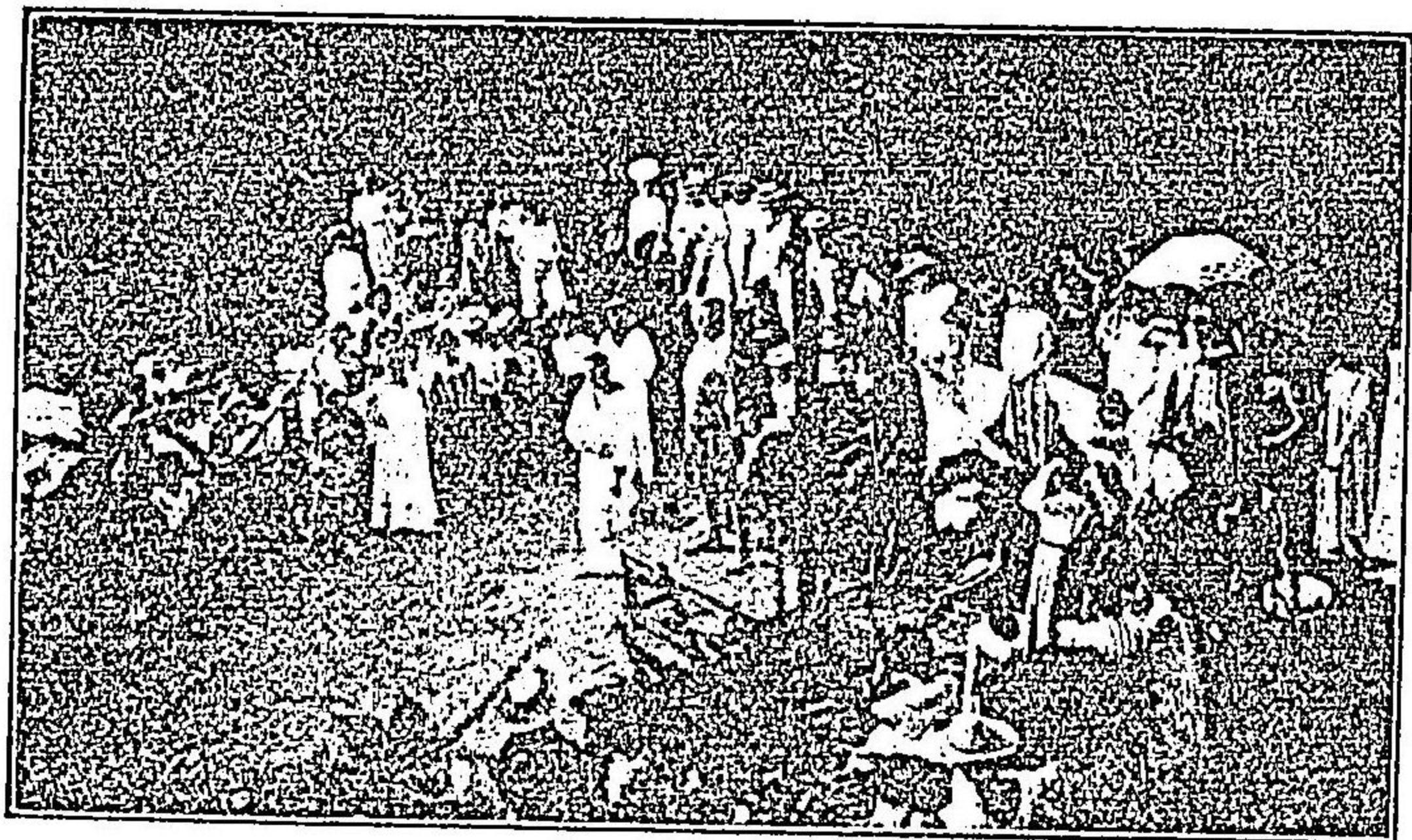
水浴療治所……眞の樂園……裸體で腰掛の上……勢力ある自然の印象と偽善的の禮儀

水浴療治所

ケーニヒス、ワルドのブレジエントなるミユラーの親切な招きによつて予は去る七月彼の建た宏大なキングフレデリック、オーガスタスバツスを訪問した。夫れはドレスデンの松林の中央に位して居る。其の間を流れて居る小川は紳士淑女の泳ぐ水浴場或は水浴療法場となつて居る。男女兩様に向く爲めに能く整頓した廣い體操場や、見事な樹木で圍まれた廣い庭があつて、空氣浴や日光浴に適して居る。自然的に奇麗に圍まれた中央の場所は香ばしいオゾンに富んだ森の微風が吹いて居て、紅塵萬丈の市街から遙に遠ざかつて居る。健康な人でも病人でも氣晴らしや轉地に來るのには、全く便利と愉快とが備はつて居る。予は子息を連

公の設備に於ける日光浴と空氣浴

圖八十第 獨逸に於て婦人に及日光浴の講話をなす圖



れて八日間愉快に過したが、予が此處へ來た目的は一つは現代式の空氣浴の方法を學ぶ爲めに、一つは自分の體育法を教へんがためであつた。第十八圖に挿入せる寫眞に見えるやうに學ばうと思ふものが非常に多いので、予の第一の目的である空氣浴を學ぶ時間がない位であつた。それで餘儀なく予は指導者となつたり、

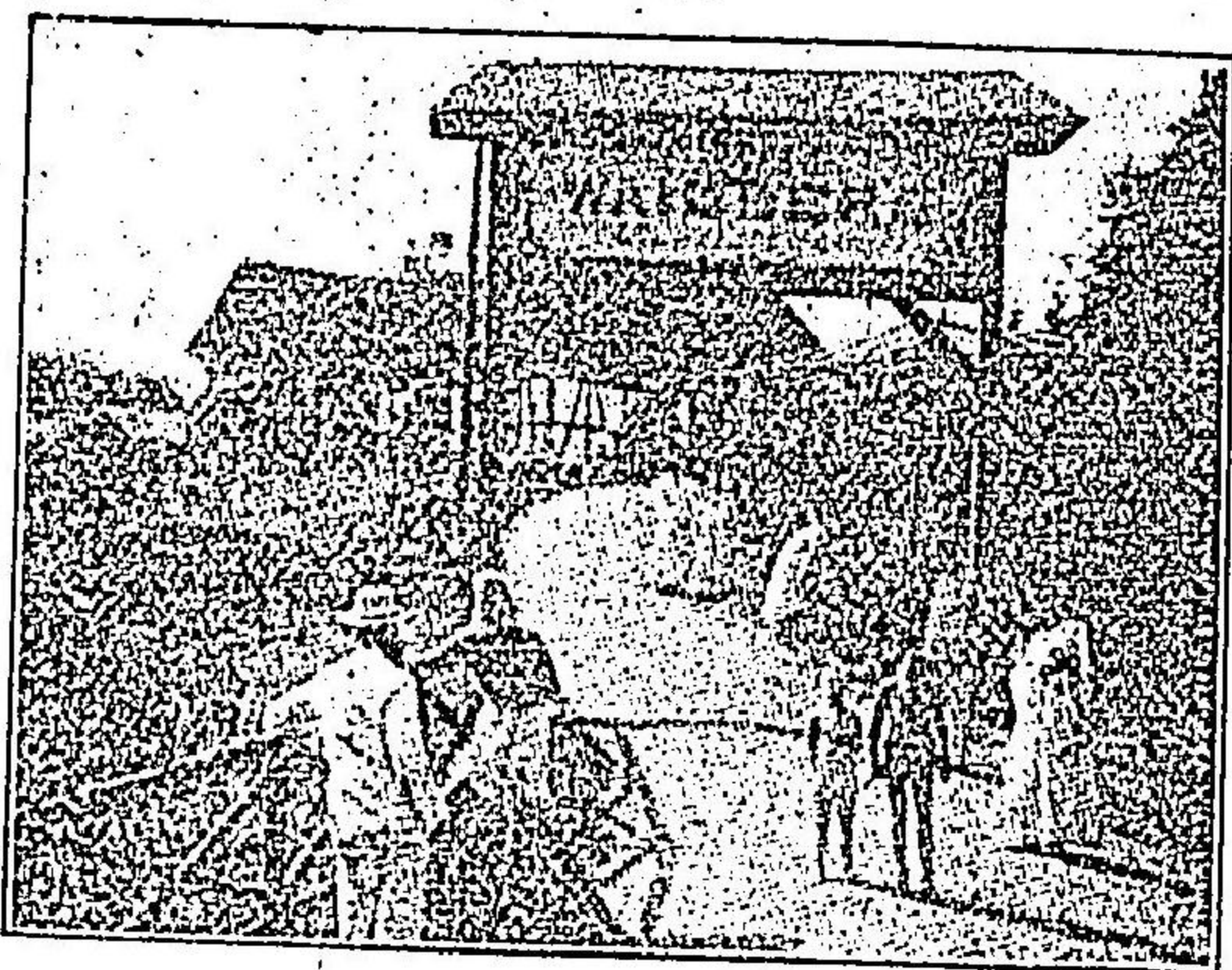
教師となつたりして、一日に二度時としては四度、一つ一つの體操に付いて異つた困難を説明しながら「予の法式」を講演した。此の間に予は又婦人組に解説する機會を得た。空は限なく晴れ渡り、日の光はぎら〜と輝いて非常に身體の加減のよい日であつた。體操が終つて人は皆々汗でびつしより濡れて居る時に、恰も水晶のやうな清く冷かな池の水に飛び込んで、見事な游泳を婦人に見せたのに實に愉快な經驗であつた。

十月の末予は暫くの間チューリッホの近傍ワイドベルヒにある松林の中央で、日がよく當つて空氣の流通がよい家に滞在した。こゝは空氣浴場になつて居るが、其の浴場の家

公の設備に於ける日光浴と空氣浴

眞の樂園

眞の樂園 圖九十第



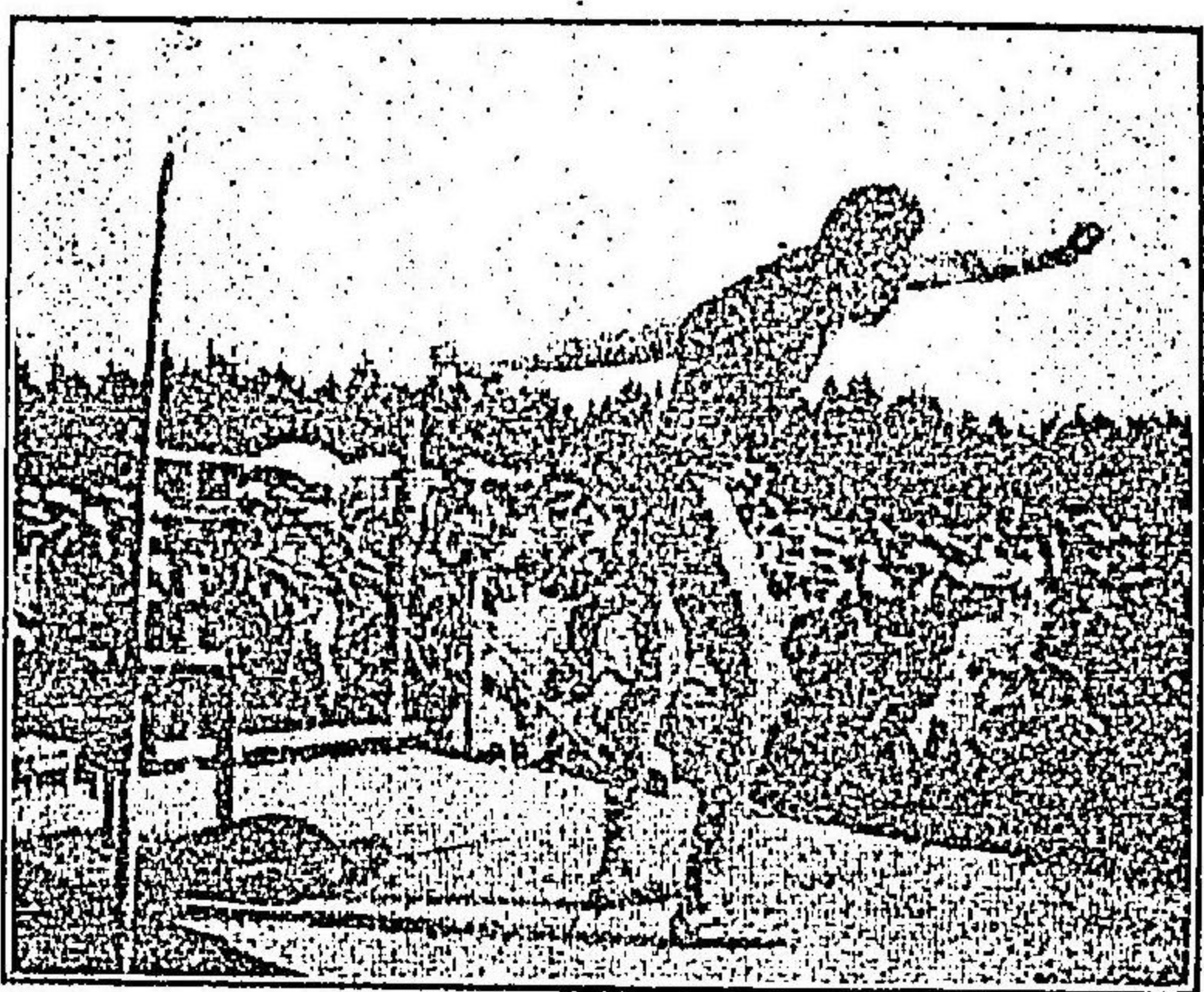
から毎日此處へ通つて來る者もある。又或一隅には木で區劃して男と女と別々に水浴と日光浴とをする場所がある。此處では素裸體すはだかで小さい木造の腰掛の上に頑固な太陽崇拜

の構造は屋根の下の擔かまと家の前面とが開いて居る、所謂空氣小屋の一群から成立つて居る。此の眞の樂園へは妻子を連れて休暇の日を過ごしに來る人が多い。其の他又空氣浴と日光浴をする爲めに書物や手細工の材料などを持つて町

素裸で腰掛の上

者が數時間彼等の體を褐色に焦しつゝ横臥して居る。一層興味があつて、しかも健康に適して居ることは芝生の處で競走や遊戯に従事することである。この芝生の周圍は木造

眞の樂園 圖十二第



公の設備に於ける日光浴と空氣浴

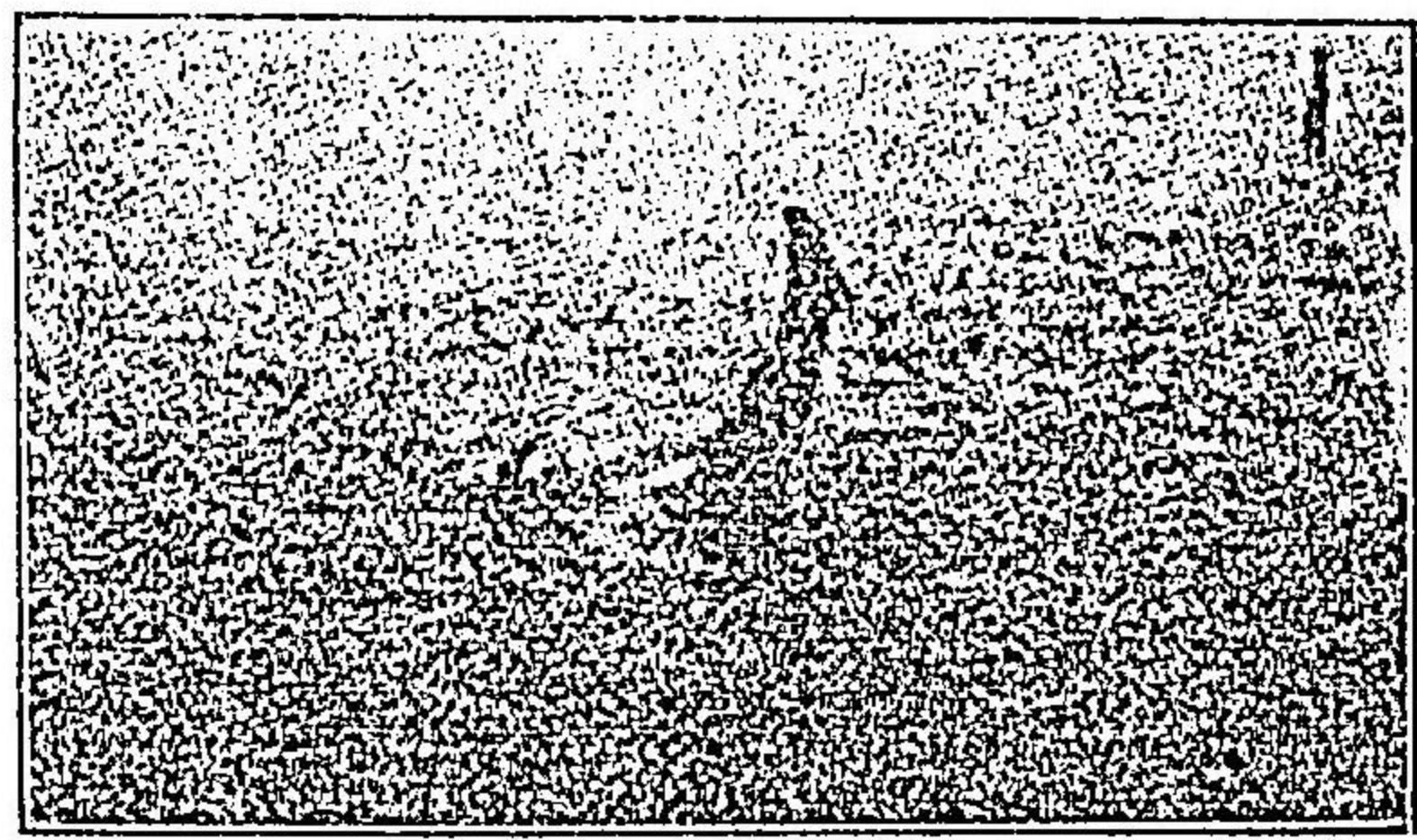
の垣や建物ではなくて、只低い茂つた生垣で圍まれて其の後は森もりになつて居る。外側そとがはを通行する人は生垣からこの樂園をのぞいて見ることも出来る。入口はさう離れてゐない。而して幾何かの金を拂へば羨望して居

勢自然ある
象偽の印
的禮儀

る人々もこの中へ入ることが出来て又大に歓迎せられるのである。婦人は寛かて短い外衣を着、男と子供とは寛かに作つた亞麻の半股引をはいただけである。少數の人は藁帽子と草鞋を用ひて居るが多數の人は跣足で何も冠らずに居る。勢力ある自然の印象と麗はしい感情に打たれながら、塵俗に於ける誤つた修養の抑制と偽善的の禮儀とを思ふのも一種の興味あることである。

或日予は妻と其の他に三十人計り連れだつて、數時間かやうな處のカッツェンシーへ行つて、我々は游泳したが大いに愉快であつた。其處へゆくには前にいふたやうな風をして多くの村を通つたけれど、我々を眺めるものは一人もな

圖のすなを泳水て着を衣日冬 圖一十二第



い。前から何人でもこんな風をしてチューリツヒの村をあるいても誰一人咎めるものもないといふことを聞いたが、しかし初めはさうでなかつたといふことである。この光線と空氣の家の創設者で、しかも土地に於ける活動と遊戯の首腦者たるスターン君は元牧師で背の高い人であるが、

前かたベルネスオーバーランドの淋しき山の森を歩いて間々捕へられたといふのは、彼が浴用の下股引の外何も身につけてなかつたからである。よく考へて見ればこれは注意深

公の設備に於ける日光浴と空氣浴

き人の目からは正しい服装でなかつたかもしれないが、然し彼は其の時黒い上衣を罷めやうと決心して居つたから、捕はれても其の決心を翻へさうといふ考へは毛頭なかつたさうである。

十 新鮮なる空氣と學校衛生

森林學校……生徒の頭痛……森の中で裸體……空氣も食物

丁抹や獨逸の醫字新聞又は日刊新聞には伯林市外にあるシヤルロツテンブルグの森林學校のことが屢記載せられてある。夏此處で小供等は戶外教授を受けるが、其の結果が非常によい爲めに類似の學校が獨逸の他の大都會の近くにも

森林學校

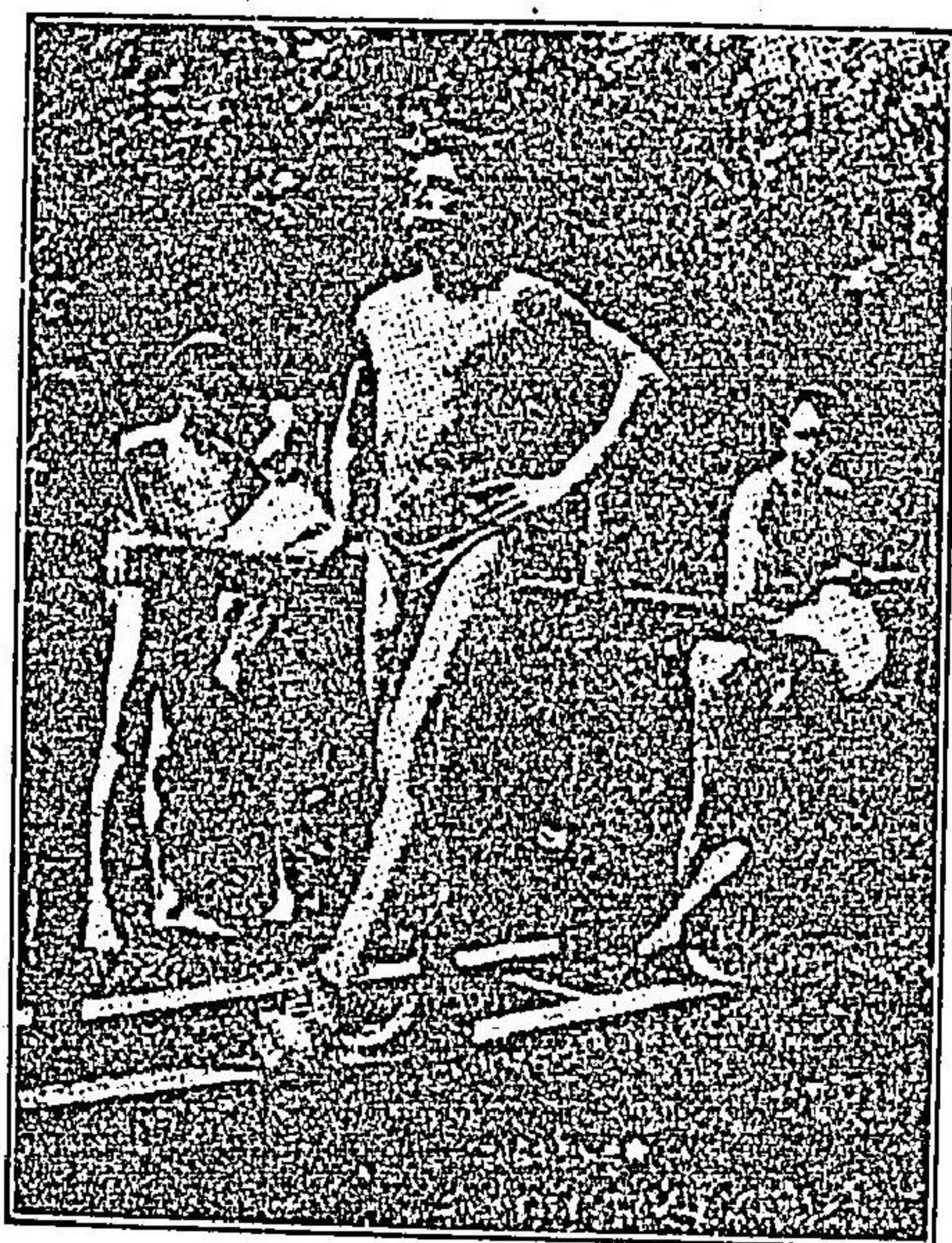
建てられた。昨年伯林へ來た倫敦からの派遣委員はこの組織は大いに摸倣する價值があると謂つて倫敦の南の方に一百人の小供の爲めに昨秋森林學校を立てるやうになつた。此の學校が又非常な好結果を與へたので政府はロンドンの周圍に斯様な學校を立てることに決めた。又米國の或町で數ヶ月前開校した新鮮な空氣の學校のことをニューヨークウォールドの通信員が詳細に記載して居る。又學校の監理者も短時日で子供の容貌と精神とが著しく變化して立派な結果を得たことを狂喜して居る。夫れは嚴寒にも拘らず教室の窓は悉く開けひろげて各室の中央に大なるストロープが置いてある。室内がこのストロープで熱せられた時でも寒暖

嚴寒中窓
を開けた教
室

新鮮なる空氣と學校衛生

計は華氏の五十度から五十五度位で其の上に昇つたことは決してない。而して子供等は何んな服装をして居るかといふと只大きな上衣を着て軽い足袋をはいて居る丈である、此の方法によつて初めて新鮮な空気は充分得られるのである。

圖三十二第 氏に師に授けの圖



る。コーペンハーゲンの公立學校中で換氣法を行ふ學校ですらも空気は各時間毎に三度より以上は換へられない。これは換氣しないよりも遙

に優つて居ることは勿論であるが然し室の隅々にある小さい通風機から悪るい空気が出る前に生徒は夫れを呼吸するやうになるから、こんな換氣法では未だ中々充分とは云へない。又私立學校は普通の人家のやうな建方であるから換氣の装置がない故衛生には非常に悪るい。それで予は自分の小供をこの學校から餘儀なく退校さして家庭で教育しやうかと思つて居る。夫れは實際我が家では日常自由に窓をあけつびろげて置くことができるからして、授業の終り頃になり教室内の汚れた空気を吸ふ爲めに頭痛がするといふやうなこともなくなりて來るからである。春や秋のよく晴れた麗かな日に予は屢學校の邊を通り過ぎることがあるが、

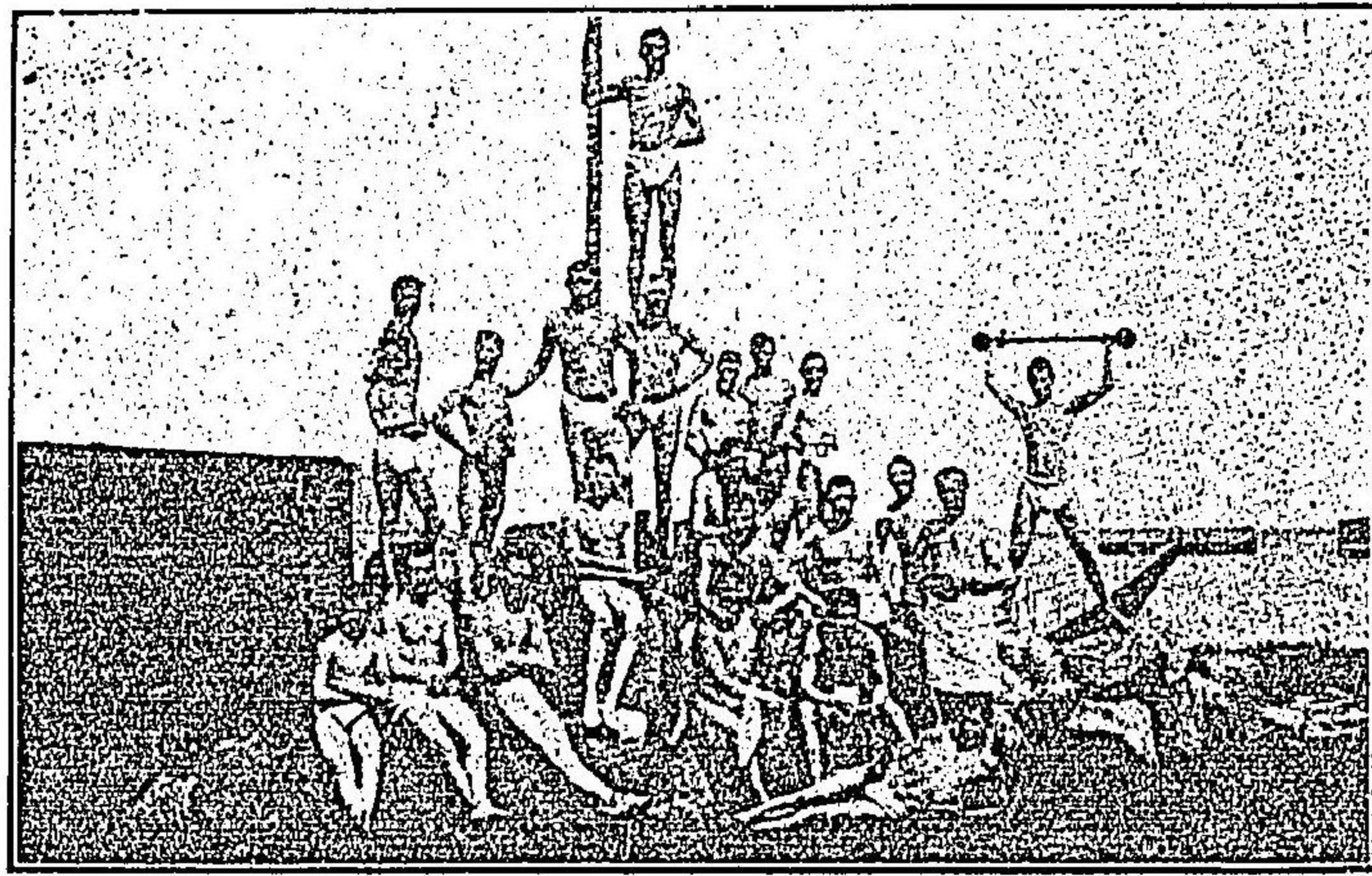
生徒の頭痛

森の中
裸體

學校生徒
の病原因

窓といふ窓は一つのこらずに閉ぢてあつて其の教室は體操の爲めに使用せられて居るのを見た。こんな日には予は何時にも本を讀んだり書いたりして森の中に三四時間位全く裸體で坐して居るのである。予は實に生徒が可愛想だと思つて其の教室の外そとの戸を開けてやつたが其の時汚れてしかも臭氣ある有毒の空氣が一時に襲來したので、予は思はず構内から逃げ出した。若しや學校生徒の大抵の病氣は彼等の吸ふ有害な空氣に原因するといふことが知れたなら、未だ病氣にかゝらない生徒をして病氣にかゝらせないやうに何か簡単な方法を案出しなければならぬ。先づ何人でも病氣を治癒するに骨を折るが夫れよりも其の病氣を防ぐ爲め

第二十圖 二ハゲンに於ける空氣浴を行ふ體操傳習所 學生の一團



新鮮なる空氣と學校衛生

に骨を折る方が數等賢しいのである。恰度社會に犯罪人があらはれてから後始めて人間の道徳を云爲するやうに、世間の多くの人々は病氣になつてから始めて衛生などを八ヶましくいふものである。歐洲の大抵の市には共同の出費或は個人の義捐金で維持されて居る立

派な病院がいくつもある。勿論それを使用する人に取つては實に大いなる幸福のことであるが、然しこの幸福はむしろ主人が犬を打たうとする時に、犬の方で止まつて打たれてやつて主人を喜ばしたやうなものである。打つことがなかつたなら犬が止つても主人は何も喜びはしないのと恰度同じやうに、病氣がなければ恢復を喜ぶ事もなく又病院に感謝することも無い。新鮮な空氣は特種の藥であつて只一定の患者、例へば結核病者に適して居つて、健康體には不必要であると言ふ愚にも付かぬ考が、何時一般人民の頭腦から除去せらるゝてあらうか。何人でも食物は一日に三四度食ふが空氣も亦食物の内であつて、我々が生活してゐる間

は多量に呼吸しなければならぬ。だから空氣の良否は食物と同じやうに我々の健康に大いなる影響を與へるもので、吾人は呼吸する空氣の選擇を大いにしなければならぬことは當然である。

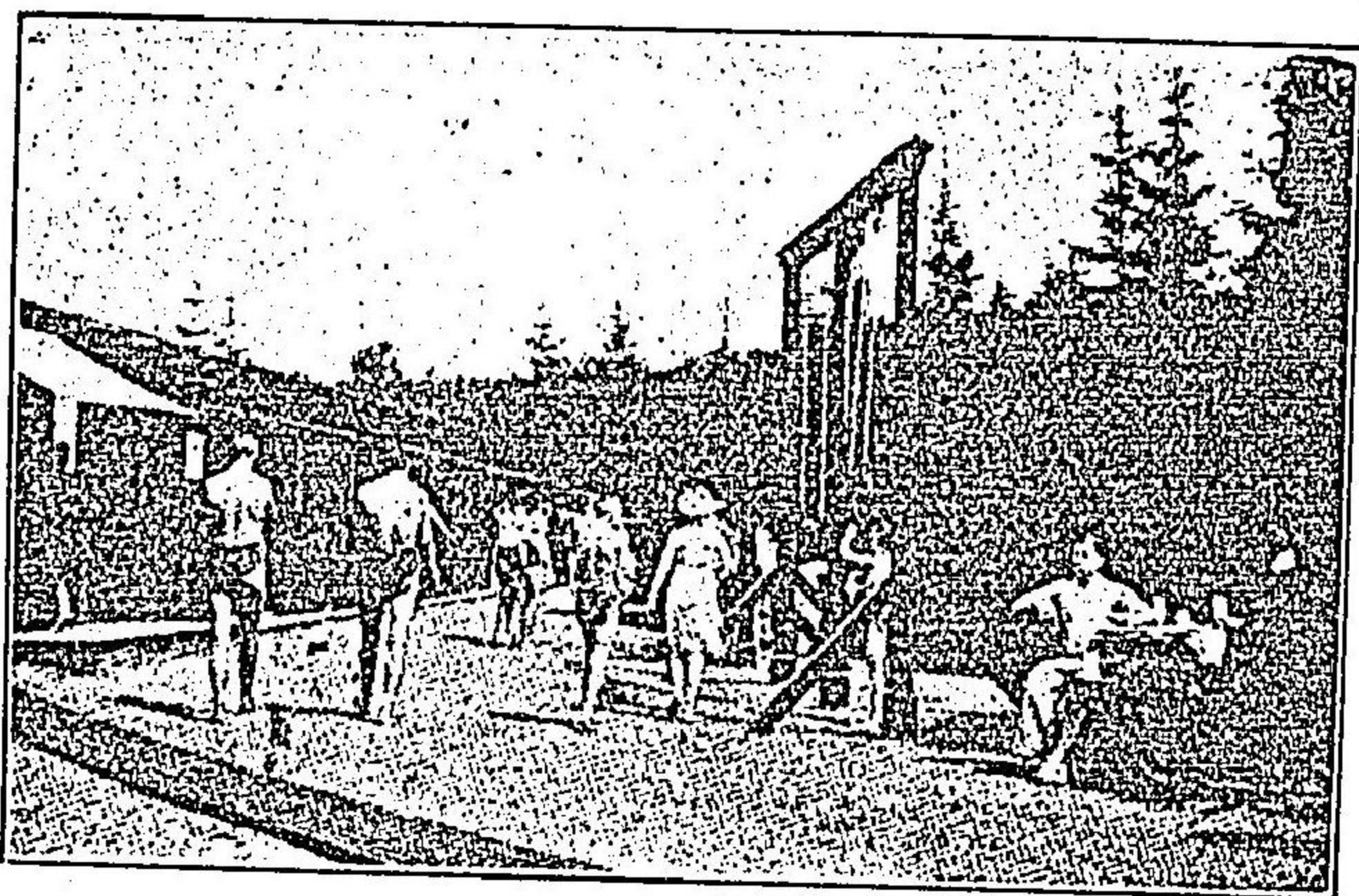
十一 誤つた體操法と正しい體操法

裸體の修鍊……古代希臘人の體操……雨中の體操……體操教育の目的……亞鈴體操は非常に有害……戶外遊戯と英國人……簡易家庭體操法……化粧時間の利用

身體の修鍊に關する考は十九世紀になつてから大いに覺醒せられた。其の先覺者とも云ふべき人々はバセドウ氏やグスマス氏やヤーン氏やナハチガル氏やリング氏などである。

誤つた體操法と正しい體操法

第二十五圖 スレドに於ける空氣浴を行ふ體操傳習所 第一部



的であると云ふものがある。處が我々の達したいと努めて

だから現代のやうに身體修鍊が盛んになつたは近々百年計りの間と云つてよい。

抑「合理的で且つ科學的の體操」といふ語に付いては多くの誤解と誤用とがあると思ふ即ち體操はあのやうにしやうとか此のやうにならうとかの目的に適當した方法で行はれた時だけ合理的

居る目的には色々あつて、例へば良い消化とか良い態度とか一般の健康とか病氣の豫防とか又は快癒とか身體の機敏とか精神や道德の改良などと一々數へきれない位澤山である。

だから體操の方法が合理的か否かは全く其の體操を如何いふやうに適用するか、或は何處に適用するかに依るもので體操其の物には合理的だとか合理的でないとかは云へるものでない。又科學的の體操といふのは出来るだけ多方面に善良の結果を生ずるものに科學を利用するやうな體操をさすのである。それで我々は美學の提出する要求や生理、衛生、倫理、教育等をも重んじて片一方に偏してはいけな

誤つた體操法と正しい體操法

い。而して予が茲に用ひて居る體操といふ語は裸體を修鍊する術といふことを意味するものである。もし絶對的に必要でない着物を體操中に着てやるならば其れには體操てふ語を適用することができない。實際閉ぢこめた室内で着物を着て行ふ體操の各形式は上述の科學の要求に反對し居つて眞の合理的體操の不充分な代理物となるのに過ぎない。古代のギリシア人は合理的でしかも科學的體操の理想を充分に實現したやうに思はれる。我々は古代ギリシア人の方法を詳細に知ることが出来ないが、實際的結果は今日明かに今でも残つてあつて體操の模範と仰がれて居る。現今體操教師が遊戯や運動會、輕業（かろわざ）其の他の身體の健康發達又

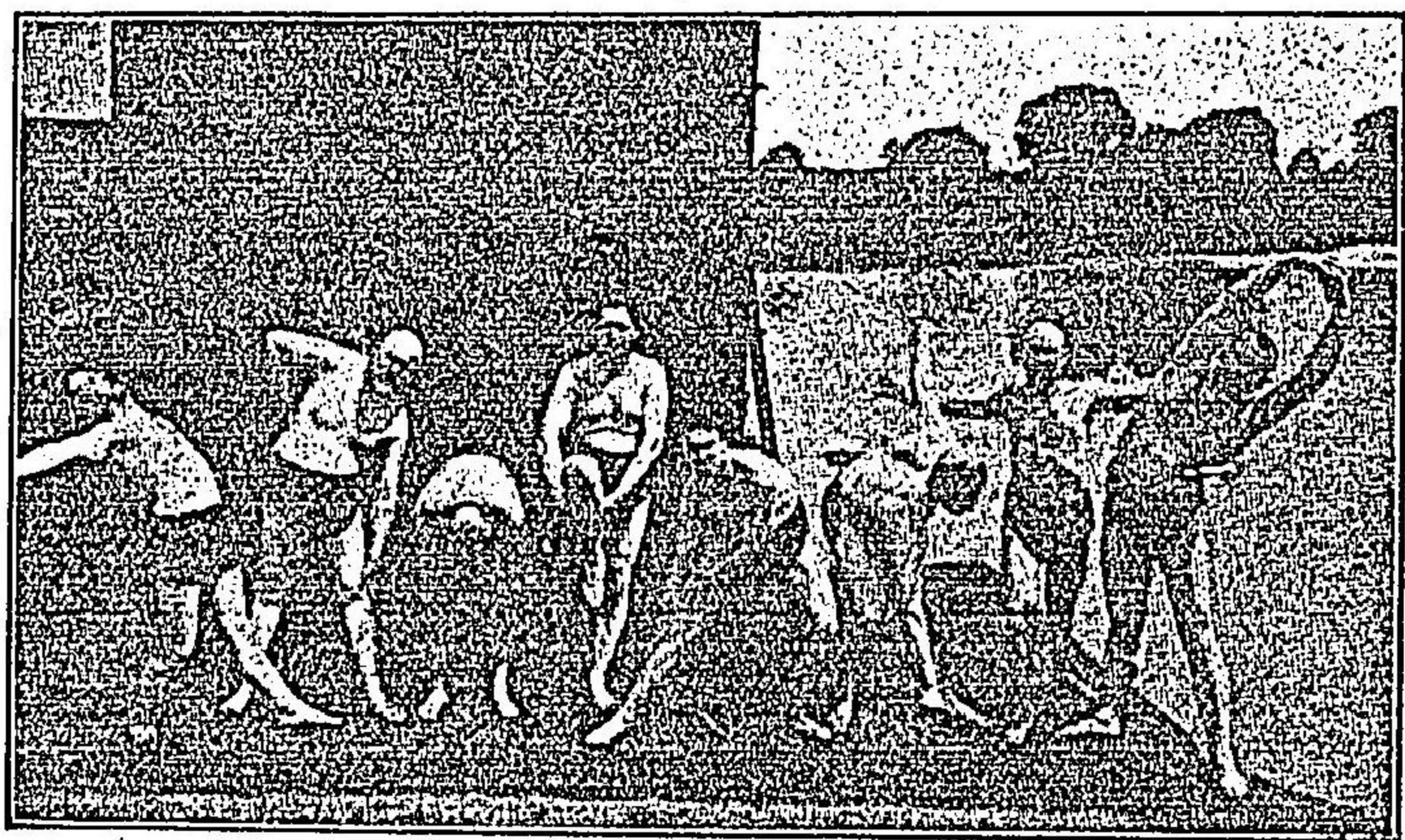
は娛樂の爲めに體操を熱心に教へて居る方法中には、着物を着ずに家の外で行はれた古代の體操方が含まれて居る。例へていふと身體をしなやかにする體操（現今の或體操教師は判斷力に乏しくて是れを輕業と呼んで居るが）を古代のギリシア人は重大視して居つた。實際これらの體操は

- (一) 身體に完全な支配を與ふること。
- (二) 最も重大なる筋肉と機關とを發達せしむること。
- (三) 特別の裝置を少しも要せぬこと。
- (四) 甚だ愉快なる特別な利益があること。

若しも人々が肺臟の健全を計る爲めに運動を行ひ又皮膚を拭ひ清める爲めに空氣浴、日光浴、水浴などは行ふべきも

吾人の目的に最も近いものは何か

第二十六圖 年中以上の人々の氏法則を行つた圖



誤つた體操法と正しい體操法

果を示すものが吾人の目的に最も近いものといふことが出來やうと思ふ。最も健康に最も優力なる人を造る方法に於いては、中部歐羅巴が非常に發達して居る。此の中部歐羅巴ではあらゆる種類の體操及び遊戲に關する装置や必要品が備つて居る、空氣浴場が澤山あつて(獨乙に二百十、瑞西に二十九あり)其處で體操す

ので是れ等は全く體操に屬しないで。只骨や筋肉を丈夫にする運動ばかりが體操だと考へて居るならば、それは大いなる過ちで其の人達は肺臟や血液や皮膚は骨や肉のやうに、身體の大切な部分でないといふ偏見に陥つて居るに相違ない。近世に行はるゝ體操の内では何れが最もよいかと云ふことは比較し難いことである。それにはかういふ理由がある。第一近世の體操の種々の組織は各古代の體操の或一方面ばかりを代表して居ること。第二全く異つた目的を遂げやうとして居るから其の價值を比較するが困難であること。の二つである。しかも運動の性質と分量に於いて最上の結

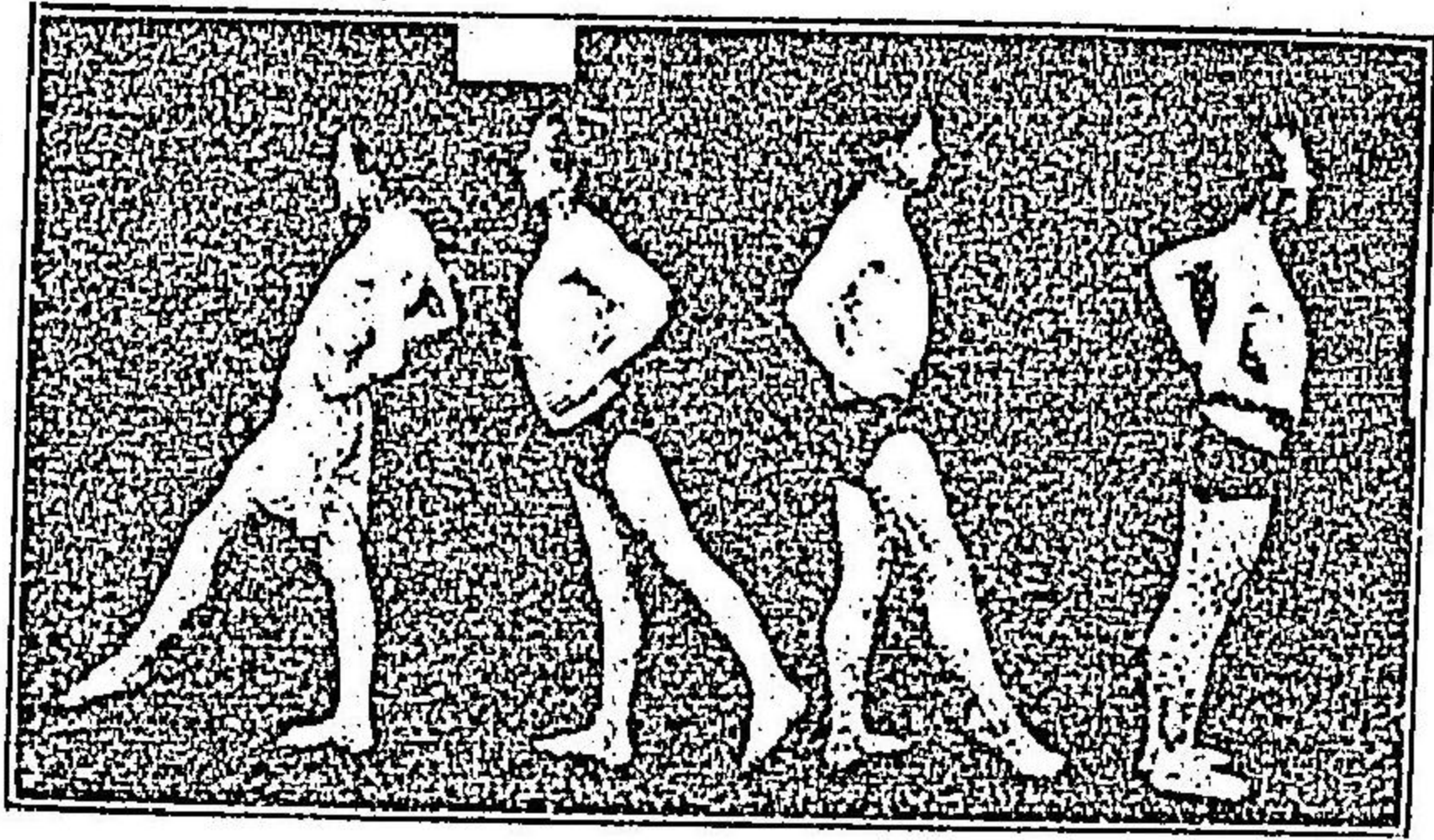
るのが平常の習慣になつてゐる。瑞典では自分から進んで體操をしやうとするものが至つて少ない。丁抹でも國の大きさに比べて體操所の數が割合に少ない。瑞西は小國でありながら先年ベルンで開いた運動會で一萬二千人の運動家を集めることが出来た。かやうな調子では遂には各村に夫々體操所を有するやうになるだらうと、其の國の大統領が予に手紙を送つてよこした。別けても戶外の運動と體操とを奨励する英國では體操所が非常に澤山ある。而して身體修鍊の運動は「健康と體力」と云ふ表題の雜誌が極力唱導するので尙々盛んになつて來た。瑞西の體操所は公立學校のも加へて他の國々にある數よりも多い。其所には皆床から屋

雨中の體操

根に達するまでの大きな窓が付いて居る、さうして何所のも一般に擴大な地面が樹木で圍まれて居て其の上に夜も體操ができるやうに電氣弧光燈が備へ付けてある。此の費用に關かはる問題は光線や空氣の衛生上の問題よりも尙一層重大である。衣服をつけて雨中に體操するのは不愉快で且つ危険であるから、たとひ強雨であつても裸體で體操する方が健康上甚だよい。而してそれを試みた人々は雨浴は大に愉快であると云つて居る。空氣浴の場所がない處では體操や遊戯を雨の爲めに中止するのを屢見たが、夫れは雨浴の快を知らないのに基因するのである。

身體の健康や勢力を増進して道徳や體力の感情を喚び起さ

す所の體育修養に關しては町でも田舎でも等閑にして居る所が多い、學校で體操教育をする目的は學者の將來の健康の基礎を作り、且つ衛生の原則に付いて彼等の理解を發達せしむる爲めであるが、然し公立學校は此の點に關して何を生徒に教へて居るかは知らない。肺を強壯にする家庭的體操や沐浴等の簡単な方法で生徒を教育するのが各學校の義務であると予は主張するものである。是れによつて生徒は一生涯彼等の利益の爲めに其の方法を續けることが出来る。そんならそれに付いて如何んな設備が入るかといふと設備は何も入らない。設備がいらぬで最上の結果を得る事が出来るといふ點に關して、予は近來流行して居る不合



圖七十二第 學生の足の運動を行ふ圖

理の體操法に付いて一言しやうと思ふ。例へば少年少女が亞鈴をもつて日々體操をするやうに勤められるのは抑不合理のことであるまいか。其の上にある筋肉運動に彼等の勢力や思想(意志力)を集中せねばならないと要求せらるゝのは一層不合理ではあるまいか。斯や

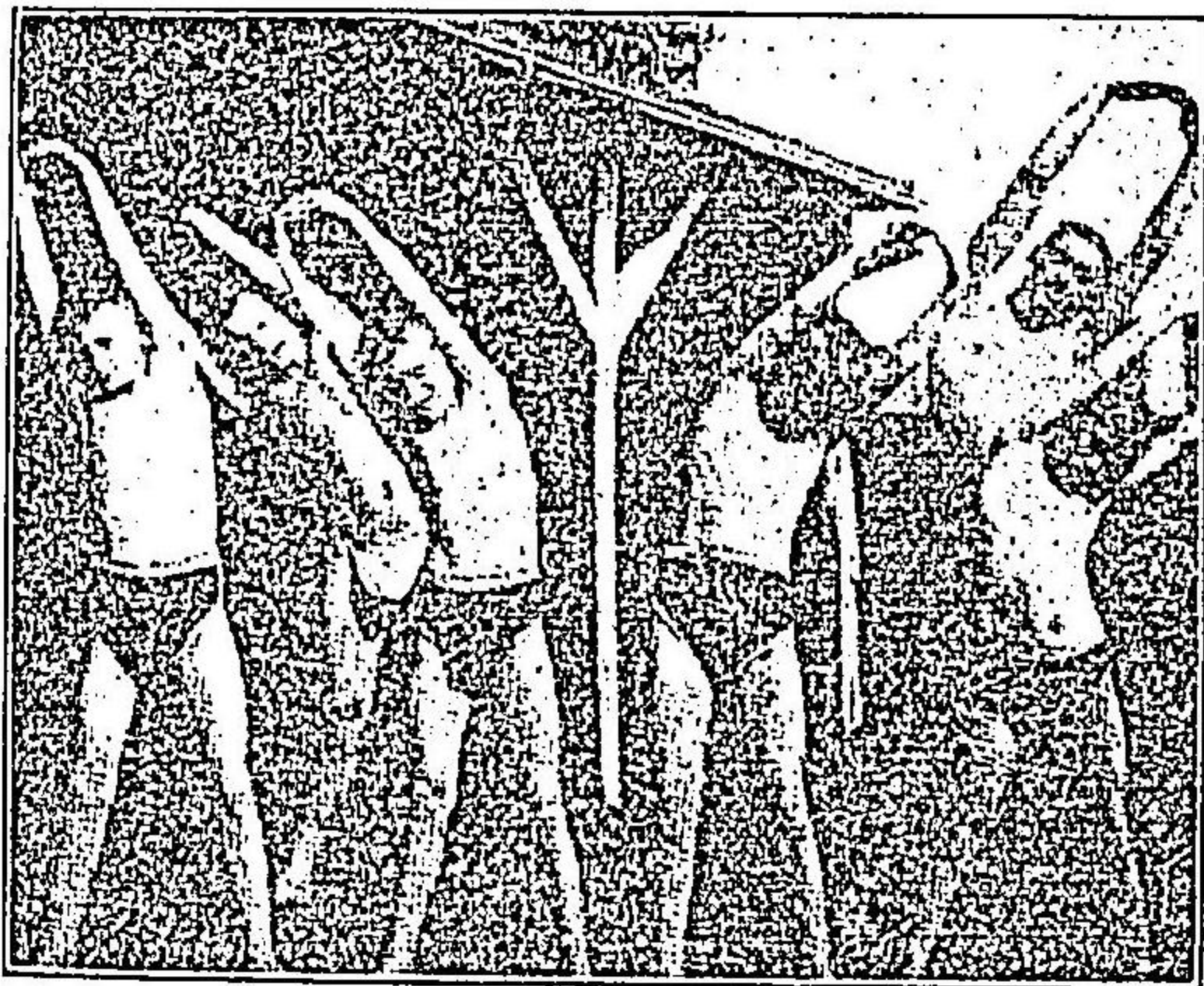
うな體操は精神上の仕事に疲れた子供や或は食物や休息、睡眠、新鮮な空氣をさへも得ることが出来ない、不幸の子供には(貧民の子供なら尙更)非常に罪な事である。精神力

を絶えず集中することが必要である一種の體操は子供の體質を強めることがなくて、却つて自然に體質を耗損せしめると同時に腦の働きをも大に錯綜せしめるものである。合理的の體育修練の主なる形式は唯二つある。而してこの二つの形式は相互に反對のものでなくて寧ろ相互に補ひ合ふものである。第一の方法は戶外の遊戯を實行することて青年の身的狀態(又道德上にも大に關係するが)を改善するに最も効力のある仕方である。理想の體育家は非常な活氣と忍耐の性質を有つて居るが又一方には動き易い動物である。而してこれらの性質や筋骨を逞しくすることは一に戶外の運動から得たものである。この筋肉の組織は人工的に亞鈴

を振りまはしたり、重いものを舉げたり、或は種々の装置によりて體操するからして出来るであらうが、實際生活に於いては寧ろこれ等の體操は無益でしかも健康を害する重荷で、其の上不便利なものであると予は思つて居る。此の他戶外運動は近世社會に於いては勇氣、快活、沈毅、決心、勢力、友誼、弱者に對する親切等の道德的精神を發奮獎勵するものとして唯一の効力ある方法である。大英國では他國に比べて最も盛んに流行したこと及び將來に於いて益、流行しやうとして居ることは世人の熟知する事實である。ブリトン人が最も高度の勢力と完全とを以つて地球の最大部分を自己の勢力範圍に入れるやうになつたのは、

實に彼等の戶外運動が其の主要素となつて居ることは確である。第二の方法は家庭の體操である。大陸の國民の多數は一定の方法を採用して居るが其の方法の多くは誤つて居る。しかし英國だけは未だ確定しないで色々吟味中だから今後一層正しい方法を選択し得るのである。學校生徒に教へて最も適當して居る戸内の體操はどんなものかといふに、それを實行した曉に健康が保たれ且つあらゆる病氣を豫防する事の出来るやうに、工夫された簡単な家庭體操でなければならぬ。其の體操はできるだけ呼吸や血の循環や消化器や皮膚の作用を助けるやうな方法を取らねばならぬ。さうすれば充分な筋肉の發達を來すことは勿論で

第二十圖 伯林水泳俱樂部部長ミ氏の法則を實行するの圖



ある。この理想的方法には日々の水浴空氣浴及び身體を摩擦することを必ず一處にやらなければならぬ。尙又此の方法はどんな場所でも又生徒が後來世に處して行く種々の境遇の下に於いても實行することが出来る

るやうな方法でなければならぬ。生徒は授業時間中にも體操を習ふべきものではなくて、朝夕の化粧時間の際にも化粧と共に必ず行ふべきことを彼等に會得させねばならぬ。

ない。此の方法は富貴の人も貧乏人も力業ちからわざする人も弱い人も青年も老人も少年も少女も實行すると皆同じく非常の利益を得るものである。此の體操は毎日十五分乃至二十分以上かゝるべきものでなく、而して一生涯の間でも亦同時間内に實行し得られるものである。體操は何人にでも粗ぼ相同じてあるが、然し年齢や男女の別や力の度合に應じて夫れ相應に行ふやうにすべきものである。もし斯やうな方法が一般に何所にでも採用せられたなら、學校の體操科で與へられた教育は嘗に小供の間ばかりでなくて年を取つても身體の發達を來すであらう。他の科目例へば讀書や習字や數學は學校時代ばかりに必要でなく後年に至つても毎

日使用することのできる知識である。然るに従來の體操科は生徒が卒業の後容易に且つ又日々に得ることの出來ない程の大なる場所と大層な或は高價な装置が入るので卒業後は何れも行ふことが出來ない。公立學校、文法學校、高等學校並に小學校が若しも斯やうな家庭的の體操（日々の水浴、空氣浴と摩擦と結合するもの）の簡單な方法を教へて、生徒をして清潔の愉快と、身體の適當な注意とに馴れしめたなら、衛生と身體の適當な注意とが何れだけ重大であるかと云ふ感情を今よりも層一層の高度に發達せしめ得るであらう。この種の體育を受けた學者は彼れの學校時代の經驗からして一生涯の中に何か彼れの利益になるものをする

であらう。斯やうな教育は實に現今のやうに有害なる外界の下に身體的及び精神的の仕事をなす人に取つては一層望ましい教育法であると予は主張しやうと思ふ。

十二 皮膚を鍛ふことは美人となるの一手段である

黒斑と膏藥張り……菜葉色と赤銅色……美男美女たらんと欲するもの……マッサージの仕方

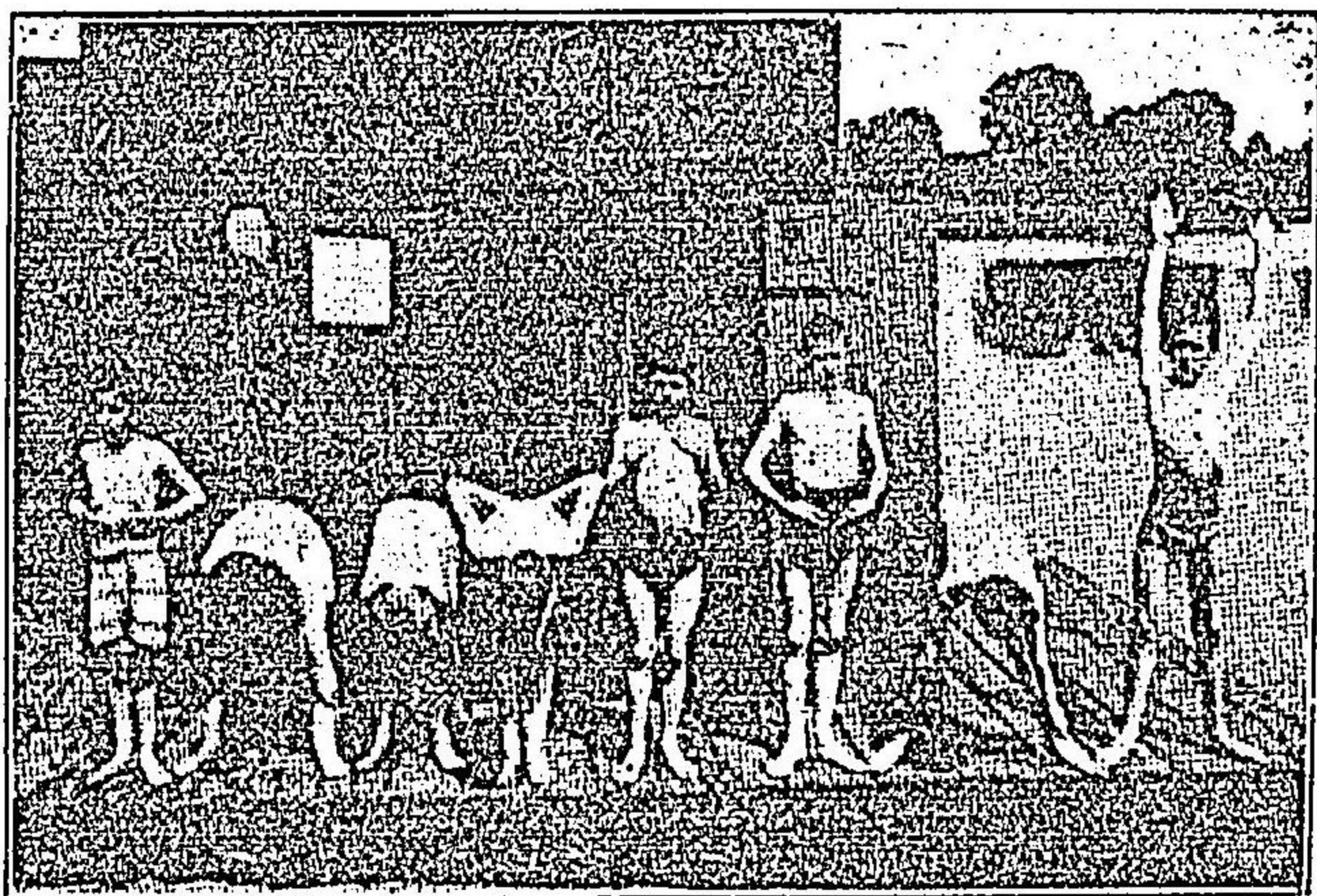
身體的美人たるの最も主要なる條件は壯健な皮膚を持つて居るといふことである。皮膚が頑丈で赤銅色で天鵝絨のやうに滑らかであれば美人たるの一要素で、斯様な皮膚ならば觸つても又其の臭を嗅いでも非常に氣持がよい。これに

黒斑と膏藥張り

菜葉色と赤銅色

美男美女たらんと欲するもの

第百二十九圖 小學生の皮膚がツマツマージを行ふ圖



反して不潔な灰白色な皮膚の上にししかも黒斑があつたり赤色又は黄色の膏藥張りなどがあつたなら、他の人は之れを見て皆胸を悪くするは必然である。だから男子にせよ婦人にせよ美人とならうと思ふ者は先づ第一に皮膚に注意をしなければならぬ。

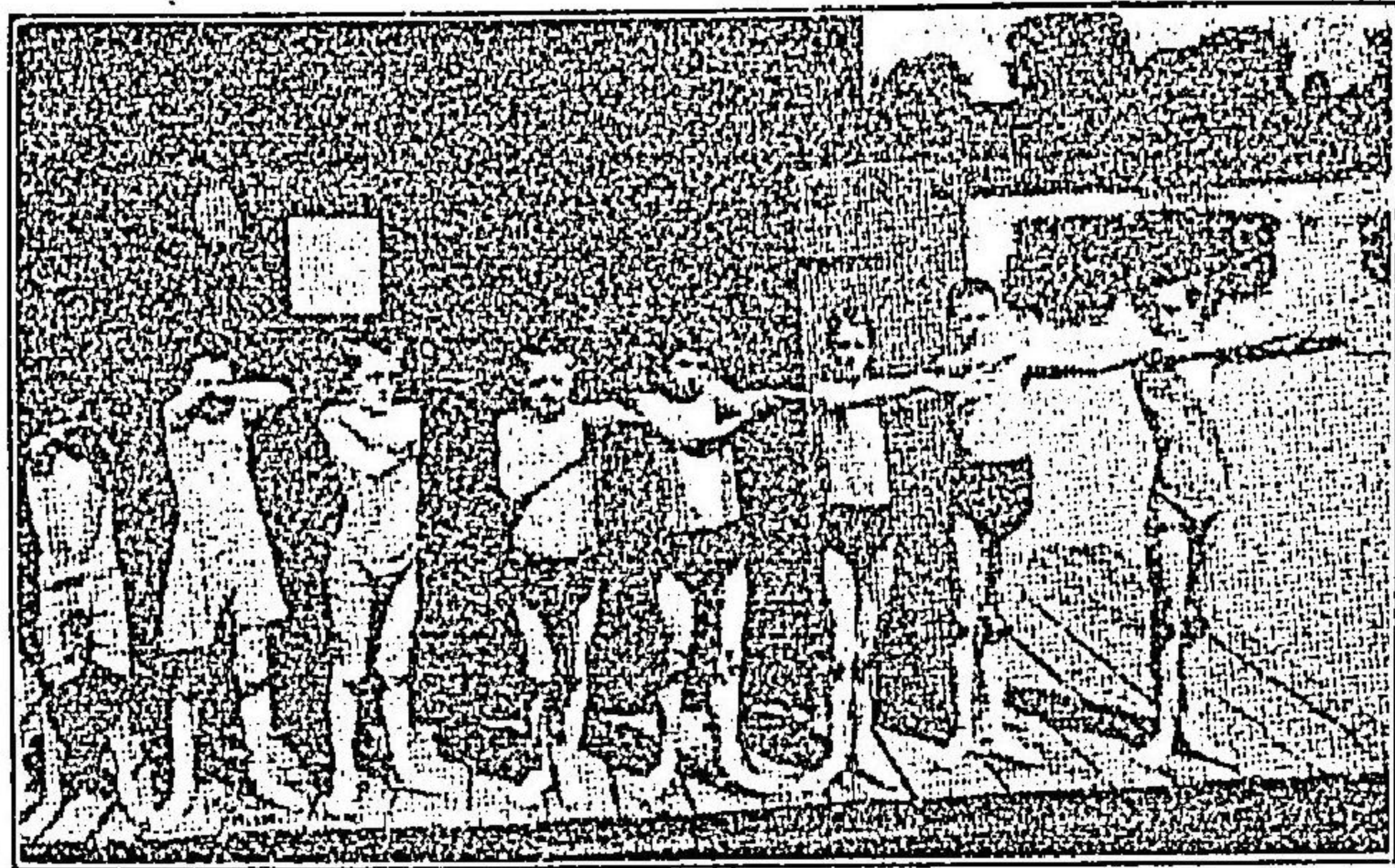
世の人は健康と美とを理想として居るけれども、皮膚が之

皮膚を鍛ふことは美人となるの一手段である

れに關係して居るといふことは殆んど考へて居ない。それで予は茲に特筆大書して「皮膚の操練」てふことを述べやうと思ふ。抑「皮膚の操練」といふことは空氣、風、太陽、水、等に身體の表面を曝すばかりでなく尙予が次に述べやうとする一種の按摩的運動によつて規則正しく身體の表面を取扱はなければならぬ。

予は太陽の光が皮膚に及ぼす効果を蔑視するものではないが、たゞ太陽の光は常に適當に得ることが困難で夏の日は少し不適當であるし、其の他の季節でも適當の光に身體を曝す時間は極僅かであるのに反して、マツサーチは何れの時でも又何れの處でも行ふことが出來て至極便利である。

毎日の一定
の時間
マツサーチ
の間を
せよ



第三十三圖 小學生の臂がマツサーチを行ふ

かやうに毎日一定の時間の間マツサーチをやると皮膚は絶えず規則正しい療法を受けるので、彼の時々不規則に日光浴、水浴或は空氣療法等をするよりも其の効果は非常に大きなもので到底後者は前者の比較にならない位である。

が先年この方法に關して一書を公にしたことがあるが其の

皮膚を鍛ふことは美人となるの一手段である

マッサージの仕方

方法を行ふて二三週間目より皮膚が天鵞絨のやうに軟かく澤があるやうになつたと、多數の紳士淑女から禮狀が來たことからても明瞭である。

石鹼は皮膚を荒らす

予のマッサージの方法といふのは心臓の方から外部へ向けて皮膚面を摩擦することゝ、又外部より心臓の方へ向けて皮膚面を摩擦することの二方法に過ぎない。勿論前者を後者よりも強くやる方がよい。世人は多く石鹼を使つて垢を落して居るが、石鹼は皮膚を荒す計りで何の利益もない。抑垢といふものは表皮の老廢したものであるから、皮膚面を摩擦すれば垢は自然と取れて來るのである。世人が石鹼を使つて濕しながら垢をとるのは如何にも譯の分らぬ話で、

殊に石鹼が毛孔などに残つて居るとびりくとしみて痛い。予のマッサージによると乾いた垢が、ころく取れて後で氣持が清々する。若しそれを疑ふものがあつたなら一度皮膚の摩擦を試みた方がよい。さうしたならば自然と了解するであらう。朝の體操の後に冷水浴を行ふことは垢を取るといふことよりも寧ろ氣分を一新する點に於いて効能があるやうに予は思つて居る。

十三 如何なる運動が最も健康に適するか

ローンテニスと相撲……一華族の馬術論……輕業師の運動……遊泳は健康維持の最良法……獨逸の一博士の反駁論……發汗に對する注意……水浴に關する心得

如何なる運動が最も健康に適するか

如何なる種類の運動が最も健康に適するか。體操か又は遊戯か。或は雙方とも宜しいか。或は一方はよくて他の方はよくないか。といふやうな問は屢々人の尋ねる所であるが、是れ等に對する答も亦非常に種々である。例へば自轉車に乗るのは最も健康によい遊戯であるとか。擊劍は筋肉ばかりでなく、精神の發達にも有益なものであるとか。ローンテニスは競技界の王で健康を保つに最も適して居るとか。相撲は誰にも適した最もよい運動であるとか、人によつて色々異つた答をするのである。

予は外國の運動家の述べた書を讀んだことがあるが、それには馬に乗ることが筋肉の組織を發達せしめて人間の健康

を保持するに最もよく適して居つて、前に書き上げた數種の例よりも一頭地を抜いて居るやうに書いてあつた。丁抹の或男爵が丁度これと同じことを數年前いふてよこしたことがあつた。此の男爵は非常の運動ずきて予と主義が同じいので腹藏なく此の問題に關して議論を闘はした。

中尉君、君は馬に乗るかね！

いや閣下、僕は乗りません。尤も以前は乘馬學校を卒業したのですから、騎兵の觀兵式にも出たことがあるし、南亞米利加の平原を騎馬旅行したこともあります。今はたゞ身體の改善を計つて居るのですから、馬に乗る時間もないし、又馬を飼ふ錢もありません。

如何なる運動が最も健康に適するか

そいつあ驚いたねー。君馬に乗るのは、筋肉の發達には一番いゝ遊びだぜ。

左様です、閣下の仰つしやる通りです。馬の筋肉は非常に發達します。日々適當な運動をするし、其の上運動の前後は種々の規則正しい取扱を受けますからね。しかし騎手はさうはまゐりません。それで……

ぢや何かね、君は乗馬はよくないといふんだね、一體どんな遊戯が一番健康に適して居ると思ふね。

余はこの間に對して直白的あからさまに自分の考を述べやうと思ふ。勿論舟を漕ぐことや、輕業師のやるやうなことが健康によくないことは誰も承知して居ることで、前者は餘り身體を

使ひ過ぎる弊があるし、後者は塵埃や微菌の多い少しも換氣法のない所で運動をやるのであるから健康によくない。かう言ふ點から、予は游泳を勧めたい。これは確かに健康に適した運動であると自信して居る。しかし游泳中同僚と競走などして烈しく泳いだり又休養するときには、濡れた衣をきて恰も白揚の葉のやうに寒がつて震へて立つて居るものを見るのが屢あるがこれは健康に宜しくない。それでも若し祭日などに天氣の餘り温くない時水泳競走をするやうなことがあるならば、それに對する豫防をしなければならぬ。即ち競走の度毎に乾いた褌を用ふるか、或は休養の時は濡れた褌はぬいで、普通の衣物を着て體を温め、

如何なる運動が最も健康に適するか

再び競走を始める時に前の濡れた褌を用ふるといふ風にする時は、決して寒さに慄へるやうなことはない。何の運動をなすにも、其の衛生の法則に従つてやる事が最も安全な方法である。即ち正しい時に正しい方法で、且つ正しい場所でやることは、至極健康にかなつたことであるが、若しこれに反したならどんな善い運動でも健康を害するものである。衛生學では一般に水中にあることは十分乃至二十分位と制限し、又走ることも數分間位にて休養せよと言つて居る。それで如何に遠距離の游泳でも又走ることもでもこの規則をさへ注意して居れば健康は益々善くなつて来る。

そこで如何なる運動を選ぶべきかと問ふ人は、又如何なる目的に運動をなすかといふことをも吟味する必要がある。抑これは健康を維持して身體をよくする爲めであるか。或は賞牌や賞杯などを貰ふ爲めであるか。それとも慾張りて兩方とも得たい爲めであるか。勿論これ等の要求は決して不可能のことではない。寧ろ甚だ稱賛すべきことであるが、しかし予の目的とする所は即ち世界中の如何なる財寶を以ても交換することの出来ない身體的表號を有する健康體である。

勿論斯やうな良結果は、一寸した遊戯や運動で得らるゝものでないし、又一個の運動で身體のあらゆる筋肉や機官を

如何なる運動が最も健康に適するか

完全に發達さするやうなものも決してない。しかし新鮮な
る空氣の中で諸種の運動をやると前の結果は得らるゝので、
即ち肺臟は擴大して強くなり血液は常に鮮紅を呈し皮膚は
強く硬くなるものである。

第三十一圖 老人が日光浴
空氣浴水浴を行ふ



如何なる運動をやるべきか、又
如何なる體操をなすべきかは、
各個人の事情や境遇によつて定
めなければならぬ。其の事情
に従つて機會の許す限り、効果
の多い運動を各人が選んでやるべきである。しかし自分で
諸種の運動を試むる計りではなうて尙修練を積んだ運動家

の訓戒をも聞かなければならぬ。
予は運動の各形式がある中で特に皮膚を修練するのを人々
にお勧めする。體操をすると常に汗が出るが少くも一日に
一度汗をかくのは健康によいことで、是れに依つて皮膚の
氣孔が開いて體內にある澤山の毒物が排泄するやうになる
から大に利益である。

獨逸の博士の話によると多くの血球は汗の出る度に汗と
一しよに外に出てしまふから身體的努力は有害である。但
し水浴は例外である。それは水浴では汗をかゝぬから害が
少ないと云つたことは大いに世人が注意する所である。或
る米國人の書いたものに博士は我々が恩として居る古代希

如何なる運動が最も健康に適するか

勞働は有害

臘人の運動の練習及び強壯なスカンヂナピア人及び現代の勢力ある英國人の惠を傷けやうと努めて居るのである。若し博士の見解に従ふたなら田畑海上或は工場等のやうな額の汗によつてパンを食ふ人々の勞働は有害である。殊に又博士のいはれた游泳に於ても絶對的に汗が出ないとは云へないと明かに言ふてある。さうすると博士の斷言は大いに理屈に合はぬと云はねばならない。放血は却つて利益になることが多い。なぜならば血液の交代は物質の交換を伴ふものであるから従つて健康を増すやうになるものである。昔の話に血を澤山流し出したが、而もそれが爲めに利益を得た所の大食家が澤山に居た。しかし一百年間汗をかいた

放血は利益

發汗に對する注意

めに失ふてしまふ血球の數の其の數千倍を只一度の放血或は鼻血を出したがために失ふてしまふといふことは大いに注意をせねばならない事である。汗をかいた時には早速沐浴して其の汗をきれいに拭き取つてしまはねばいかぬ、さうせずに其の儘汗を體の表面で乾かすやうな事をしては何の利益もない。少時の間でも入浴する機會がなければ入浴が出来るまでとか又汗を拭き取ることのできる迄は其の發汗状態が止まないやうに運動を繼續しなければならぬ。兵士の中で難病に罹かるものが多いのは常に彼等が此の規則を犯すからである。昔の兵士は骨が折れて汗の流れるやうな練兵や野外演習をやつた後で、

兵士の難病にかゝるは何故か

如何なる運動が最も健康に適するか

迷信の人
殺し

迷信家の
入浴ぶり

涼しい處や或は夏は建物や樹木の蔭で長い間餘儀なく理論上の教訓を聞かされて、靜かに立つて居なければならんことが屢ある。もし彼等が唯背囊の中に手拭を用意して居つて其の汗を拭ひ清めるとか、或は手拭を彼等のシャツの下へ通して胸や背を擦ることが出来たならば、もそつと壽命を延ばすことが出来たであらう。文明の今日ですら汗をかいてゐる内に入浴するのは危険であるとの古き迷信を抱いて居る人が澤山で、かやうなこと即ち汗をかいた人は先づ衣服を着たまゝとか或は脱いで坐つて涼しくなる迄待つべきであるといつて居る。實にこれらの方法は多くの人を死に至らしめるものである。着衣室からゆつくりと出て來

強壯な運
動家の入
浴ぶり

て水の中へ彼の足の親趾をつけて、あちこちと歩きそれから水の方へ二三歩下つて水を手に一杯掬ひ上げ、それでもつて彼の胸を濕し其の後又板の間へ歸るやうな尊敬すべき市民は澤山居る。是れ等の市民はかやうなことをやつてすつかり汗を冷やした其の甲斐があつて皮膚は粟粒だち身の毛一杯になつて漸く湯の中に這入つて來る。賢い強壯な運動家は全く之れと反對なことをする。もし入浴の際に汗が出て居なければ彼れは發汗を促す爲めに疾走して體がポツポツと熱を起し、次に心臟が自から鎮靜するに足るだけ充分緩つくりと衣服を脱ぎ、それから玉のやうな汗で覆はれた體で彼は水中に飛び込むのである。

如何なる運動が健康に適するか

最後に臨んで水浴に關する一二の注意を述べやう。夫れは完全に體が暖まつて居なければ決して冷水浴をしてはいけない。汗をかけばかく程益々水は冷く感ずるものであるから氣分は一層愉快である。しかし浴者が冷え性で何かの理由で體を暖めることができぬなら水を暖めて入浴した方がよい。抑運動家と自稱する人々は一般の人に如何すれば巧みに且つ健全に生活し得るかを段々と教へ、而して此の人等の大なる不注意や、憐むべき我儘を止めさせることが責任ある義務と考ふべきである。尙又ある種の運動が全國民に共通になるまで熱心に鼓吹するのも運動家の義務といつてよい。又凡ての青年は走つたり歩いたりすることを大へ

に實行すべきである。さうすると彼等は日々の仕事を愉快なもの楽しみなものとして喜んで待つ程になる。又凡ての若い婦人や娘も男子に劣らぬやう大いに合理的の體操を行ふべきである。さうすれば將來の母たる職務を單に慰安を興ふるものとする事が出来るのである。

十四 吾人は何故に走らねばならぬか

病氣は神の命令……血液の健全なる養分……走ること、健康……食慾の少ないことを憂ふる人……インフルエンザの療法……アラビヤ馬と河馬

走る事が體操中最も有利の方法であることは今更ら管々しくいふ必要もない。然し走ることとは何故に奨賛されるかと

吾人は何故に走らねばならぬか

の理由を問はれると之れに對する解答は甚だ困難であるが予は自己の經驗からして走るやうになつた主なる理由を述べやう。

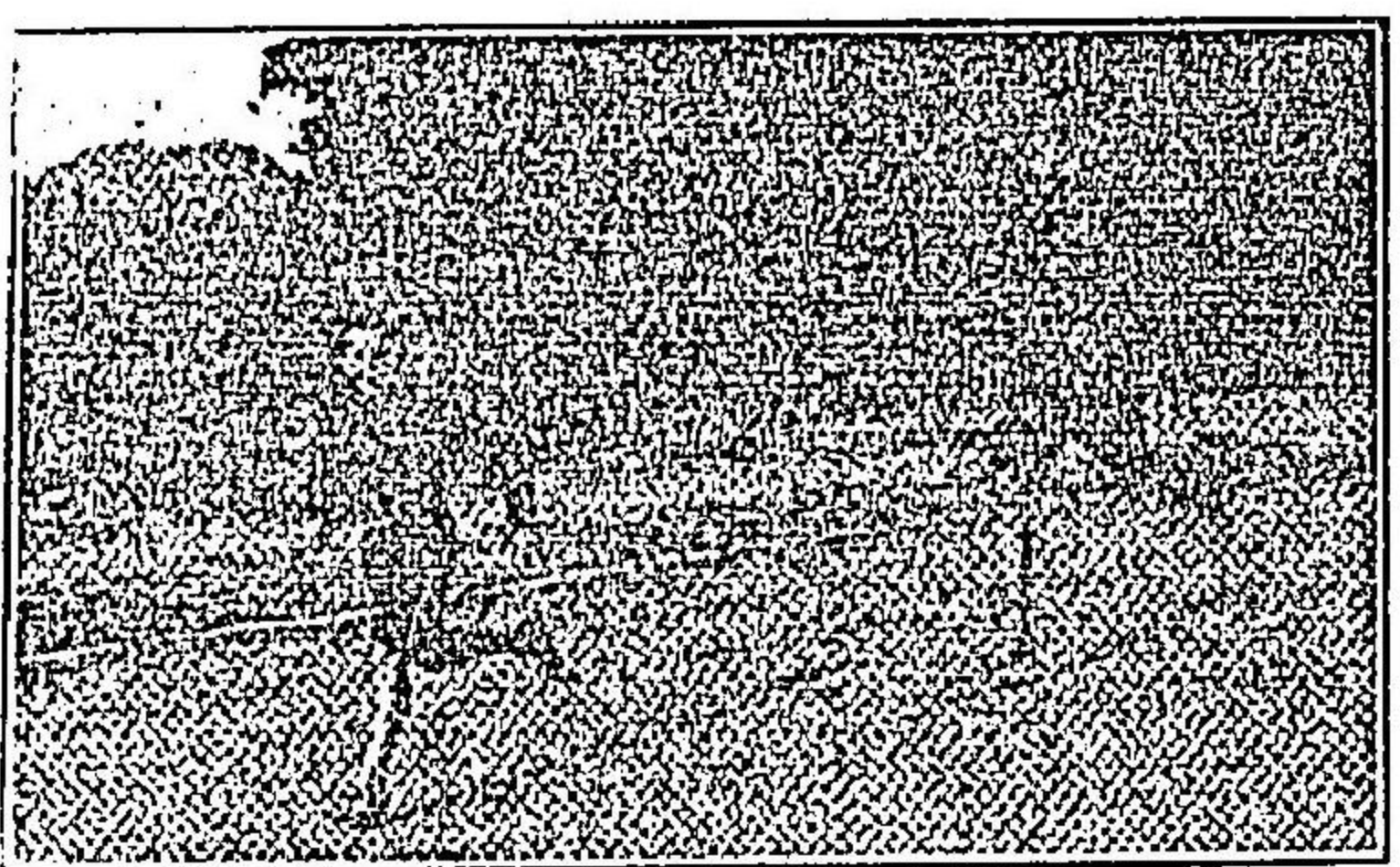
古諺に「病氣は上帝の命である」といふことがある此の諺は確かに基督教徒から始まつたのではないか、然し多くの人には自分等の不注意を辨解する爲めに、又思想の足りないのを隠す爲めにかやうな言を用ひて居る。吾人の犯した罪に對する罪として神が吾人に病氣を授けるといふことは予は斷じて信じない。むしろ吾人は神の形に造られた吾人の身體を尊敬せず、日光や新しい空氣や體操を輕蔑するから病氣は起るのであると思ふて居る。運動する時間がないと云

ふ人は早晚病氣になつた時、否應なしに時間を與へられるであらう、丁度鐵が用ひられない時には錆びると同じやう

に、吾人は體操をせぬ時には瘦せこけてしまふ。平常多くの重大な事件があるからして自己の健康に適當な注意を拂ふことができない人は、丁度道具を整頓するのを面倒だと云ふ職工のやうである。

予は走る運動が一番健康に適して居ると思ふ。是れより他に適當な方法は知らない。勿論筋肉の發達を助くる所の他の運動は

第三十三圖 ミ氏と其の子供と朝駟足をなす圖



吾人は何故に走らねばならぬか

澤山あるに相違ないが、しかし健康の重要な條件を充たすものは實に走ること以外にはないやうである。もし人が血液に於ける健全なる養分は新しい空氣から得られるといふことを考へたなら、彼等は此の高價の元素を彼等の肺の中に出來るだけ多く吸入するであらう。誰れでも走つた後に甚しく喘ぎ呼吸を深くすると、それは虚弱と息切れの印であるとして一般に信じて居るが、事實は之と正反對である。蒸汽機關のやうに息を吹けは吹く程一層其の人の肺は強いのである。走るのは心臟の爲めには棍棒體操や相撲や啞鈴體操などよりも一層好い。何となれば、これらの體操は時々息を耐へるので起つて來る所の心臟壓

迫の原因となる事が多いからである。たとひ走つた後鼓動が烈しくあつても其の動悸が規則正しい間は決して心配する必要はない。汗を出す最も簡単な方法は僅かの距離を走ることである。人は毎日盛んに汗をかくことが必要だから怠つてはいけない。而してもし家業の時間中、機會がないならば毎日少しでも走つて後に冷水浴と強い按摩をなさい、斯やうにしたならば皮膚は強固になり、風邪にも傳染病にも襲はれることはない。汗と一しよに凡ての不健康な物質や病原菌は自然に皮膚の組織から流れ出して餘計な不健康な肥滿は減退してしまふ。又容易く汗の出るのは身體の虚弱の印である

吾人は何故に走らねばならぬか

健康と手
入の行届
いた皮膚

食慾の少
ない事を
憂ふる人

やうに多くの人は考へるけれども、それは寧ろ健康と手入
の行届いた皮膚の印である。

食慾のないのは胃が弱くて腸が閉塞した印である。是れ等
の人々がもし毎日走る運動を行つたなら、彼等の内部の機
關が何の位速かに規則正しく働くやうになるかを驚くであ
らう。

走るといふことは季節と場所とをきらはない。即ち寒暑と
もに雪の中でも日向でも至る處で行ふことが出来る。しか
しもし誰でも丁抹に於いて英人の行ふ「急歩」を試みるなら
ば彼等は必ず狂人と思はれるだらう。

走らうとするにも特に日の短き時とか、道路の滑り勝の時

健康と手
入の行届
いた皮膚

食慾の少
ない事を
憂ふる人

やうに多くの人は考へるけれども、それは寧ろ健康と手入の行届いた皮膚の印である。

食慾のないのは胃が弱くて腸が閉塞した印である。是れ等の人々がもし毎日走る運動を行つたなら、彼等の内部の機關が何の位速かに規則正しく働くやうになるかを驚くであらう。

走るといふことは季節と場所とをきらはない。即ち寒暑とも雪の中でも日向でも至る處で行ふことが出来る。しかしもし誰でも丁抹に於いて英人の行ふ「急歩」を試みるならば彼等は必ず狂人と思はれるだらう。

走らうとするにも特に日の短き時とか、道路の滑り勝の時

には時間もなく機會もないと辯解する人に、予はたとひ必要時間を見出すことができないうやうであつても、巧く利用することが出来る事を話して聞さうと思ふ。予の家は一番場末にあるが毎日首府の中央に於いて精神的勞力に従事して居る。夕方役所がひけるや否や直ちに予はカラーと襟飾を取りはづしてポケットに入れてしまふ。それは走る時にふくらんで頸をしめつけるからである。衣の襟を裏へかへして帽子を手に取り而して人家の間を通り過ぎ湖水の邊りに沿ふて走りながら家へ歸る。家に着くと裸體になり汗の滴る體で小さい風呂桶の中へ飛び込み水を頭からかぶり、それから活潑に擦つて身體を乾かし其の後で清潔な衣服を

吾人は何故に走らねばならぬか

着るのである。

予が小供であつた時に度々頭痛や胃病や風邪などに腦まされ、萎黄病にさへ罹つたことがあるが、毎日走る運動を行つてからは無病息災である。四五年前甚だ悪るいインフルエンザが流行した時分に一日病氣の徴候を感じたが、その時汗を充分に出すやうにした爲めに病氣の襲撃を全く禦ぎ止めることが出来た。

規則正しく走ることは常に健康にばかりでなく、もし人が速かに永い間走ることが出来たなら、自身並に他人に對して大いに役に立つ。予は少年時代及び青年時代に急速を要する使をなし而して重大な委任を引受けた事が幾度もあつ

た。夜中大都會の一番距たつた場所を攻撃する悪徒でも追かけて行つて一人も逃さず捕へ得る自覺と、又突然と一群のものが現はれて來て攻撃する場合に自分が眞つ先きに逃れることが出来るとの自覺をもつて、何所でも巡回するところが出来るのは實に愉快である。

丁抹では一般に巡查は肥えすぎて不恰好であると云はれて居る。予は一夕米國の學生とコーペンハーゲンの非常に狭い町を散歩したことがあるが、當番巡查の大きな腹で殆んど道が塞がれたやうに見えたので、予の同伴者は驚いて不思議相に其の腹を眺めて居た。

競走で相手に打ち勝つた時には勝利其の者は何の愉快をも

吾人は何故に走らねばならぬか

走れば足
が細くな
る

アラビヤ
馬と河馬

感じない。競走を未だ嘗て試みない人は長い競走の後ち、その相手に打ち勝つべき充分な力と速度とを有して居つたといふ考が起る刹那の狂喜を感ずることは殆んど出来ない。予は身體の調和的發達に關して總ての他の體操の内て走ることが最も影響あることを特筆大書しやうと思ふ。足ばかりが走るので利益を得て、特別に大きくなると想像するのは大いなる誤である。細い弱い足は自然に強壯となるは勿論だが大いさに於いて走れば足は細くなる。尤も茲に足といふのは足の腓のことを指して居る。足が大きいと云つても決して最も多くの力や持続力のあるものでない。實にアラビヤ馬は明に河馬に勝れて居るのである。

英雄の形
姿

走る運動に付いて最も重大な事は身體を強くする事に於いて何れ程影響があるかである。規則正しき深い呼吸作用を有する人には此の運動は最も自然的に出来又簡單である上に胸部を擴大し肩を廣くする最上の方法である。強壯な立派な人を養ふには總ての方法の中で走ることが最も効力あるものと古代希臘人が考へたのは最もなことである。廣い肩強き臂、立派に作られた四肢を有する古代希臘の男子の標本は現代に於いても尙理想とするに足るのである。特に力があつて筋肉逞しいのと同時に優美に釣合を保つて快活と忍耐力に充ちた體格は、古代ギリシアの美術家が我々に傳へた所の英雄の形である。

吾人は何故に走らねばならぬか

十五 駢足の仕方と其効果

駢足とはどんなもの……歯痛の原因……駢足の仕方……美
形の足……近世的のハイカラ靴……編み上の長靴……駢足
の効能……駢足に関する注意

駢足は兩足を交互ながらひがひに動かしてやる跳ぶことの連続から成り立つて居るものであつて、少時の間身體は空中に支へるものなくして止つて居る。此の點が駢足と歩行と異つて居る所で、歩いて居る間は片足の趾か或は他の足の踵が何れか一方常に地面に接觸して居るから駢足を單に速に前に進む運動或は歩行といふのは不當である。人は一定の場所を離れずに駢け走りすることは出来るが歩む事は出来ない。歩むに

駢足とは
どんなもの

走る時の
注意

は必ず前へ進まなければならぬ。走つて居る間は吾人の頭は少し後に曲げ、口は固く閉ぢねばならない。さうして呼吸は鼻孔からばかりすべきものだが、初めてのものには幾分か困難である。然し口を開いて走ることを行くよりは止めて呼吸を回復する方が一層優つて居る。鼻で呼吸すると鼻の粘膜炎で差し抑へらるべき芥や微塵が、口から呼吸する時には直接肺に入り、口は乾き渴を覺ゆるやうになる。其の上冷い空氣が齒の間に入るのも齒痛の原因となるのである。此の事は別としても息を切らした疾走者が口を開いて喘いで居るのは餘り見てよいものではない。息を鼻から吸ひ込んで口から出すといふ習慣は是れ

齒痛の原
因

駢足の仕方と其の効果

まで勧められたことだが甚だ悪いことである。特に温度が低い時、冷い空気が鼻から絶えずはいつて来て、粘膜が冷へ切つて再び肺から出る息により温めらるゝ機会を得ない時には甚だ不愉快であつて、之が長くつゞくと身體に害になるものである。

手は握り臂は伸ばし(或は少し曲げ)て足の動作に應じてぶらくと前後に振り、肩は便宜に後へつき出し、胸は充分に擴げなければならぬ。斯やうにすると呼吸筋は充分に働くことが出来る。胃は帯や腰巻で堅く締め付けなくて自然の大きさにして置かなければならぬ。若しかまはずに締め付けると側腹の所に屢々痛みを感じるものである。上體

は幾分か前方に曲ぐべきであるが、しかし背が弓形になるやうに曲げてはならない。背は反對に伸ばして幾らか凹む様にし上體全部は出来るだけ靜に保つて前後左右に振つたり或は急に動かしてはいけない。

走る時には足は常に多少の角度を作つて曲げなければならぬ。尤も其の方角は時々かへた方がよい。足を前に或は空に高く上げ或は後に伸ばすのは徒に力を消費するばかりであるから、唯足蹠隆起部と趾とのみ地に接すべきもので、足の裏全體でベタベタと走るのは大なる誤である。だから平足で走る人は地面を打ち付ける踵の働きの爲めに絶えず激動を生じて、身體は烈しく振り動き且つ種々の大切な機

關を害するやうになる。足蹠の隆起部で走ると其の結果として腓筋が力強く伸び、適當に發達して腓が長い細い優美の形となりて来る。地面を踏張つて歩いたり、滑つて走ったりするよりも、むしろ趾と足蹠の隆起部とで走つて體を後から前に突くやうにすることが一層大切である。此の動作は走るものが前方に進むには大いに利益で、特に風に向ふ時や或は山へ登る時には非常に容易である。競走の時に初心のものは足の甲が踵をして地面に接せしめない程に充分強くないから小股に走らねばならない。吾々は足に注意すると同時に足にはくものに特別の注意を拂はねばならぬ。多くの人の足は近世的の狭い尖つた風の靴や靴下をはく結

果、支那の貴女の足と同じくをかした風に壓縮されてる。我々は體を前に突き出す時に必要な力と弾力とは直接此趾にたよるに拘らず其趾は他の趾の方に斜に押し付けられて其自然の場所から全く締め付けられて居る。其上走る時に狭い尖つた靴をはくと地面を打つ時に生ずる鋭い壓迫の爲に足蹠隆起部に堪へ難い痛みを起す者である。けれども靴屋をして彼等の靴模形を改むるやうに納得せしむるは甚だ困難であるから、適當な心地よい履物を我々に供給すべき方法を講ぜねばならぬ。釘付の靴は勿論走るには適當のものであるが、これは靜に散歩する爲に田舎へ行く場合には實用的でない。初心の者には編み上げの長靴で走るの

が一番よい。其後になつて踝が充分に固まつて來れば一層軽い靴を用ひてよい。餘り薄い靴底は地面に軽く接觸して絶えず劇動を生ずるから足を感じ易くするのみである。足以外の部分即ち着物も亦出来るだけ軽いものを用ひて其數も度を越えてはならない。又頸の周圍や胴や膝の下などは、きちんとした窮屈なものを着ないようにせねばならない。走る度毎に費す時間の長さは足や肺や心臟が堪へ得られるだけ續けるべきものである故、もし最初から用心して此の制限を越えぬやうにしたならば彼の運動は驚くべき程に進歩するであらう。走ることの初めは些細で何の効もないやうであつても、それを繼續することが長ければ長きだけ利

益と愉快とを生ずるものである。

疑ふまでもなく適當な方法で實行される駢足の運動は游泳のやうに最も自然的であるからして、凡ての遊戯運動の内、で最も必要で且つ有益なものである。肺は大に強くなつて烈しく續く働きにも充分堪へられ、尙又餘分な脂肪は駢足の爲めに他の方法よりも一層迅速に且つ自然的に除かれるものである。實行的の米國人は以前から是れを認めて居つたから、彼等は走る運動をば普通行はれる遊戯の練習中で最も大なるものとして居る。だから吾人は馬や自転車や自動車等の他方に依頼する前に自分で速に走ることを最初に學ぶことが當然のことである。

終りに臨んで予は注意すべき主なる規則を列記して見やう。先づ不潔の空氣や塵や煙の中を走つてはならない。殊に郊外を選んで又風の吹く方向に走らなければならぬ。次に鼻孔から呼吸して肺を膨らす際に其の膨らし方の不充分を來すやうに餘り速く走り、餘り遠く走つたりして肺を疲らしてはよくない。

腓の筋力が續く以上に長く走つてはならない。心臟が有ることを認知するやうになつたら直ちに走ることを止むべきものである。

横腹に刺痛を感じる際にも亦直ちに止むべきである。程よく體一杯に發汗を増すやうにせねばいかぬ。然し皮膚

が冷やかになるまで立ち止まつてはならない。走つてから歸るや直ぐに體全體を奇麗に洗つて皮膚のマッサージを行はなければならぬ。

十六 痛風と僂麻質斯

貧人の僂麻質斯と富人の僂麻質斯……仕事着の注意……ピールの効能……萬病平癒法……僂麻質斯の豫防法……水泡と疥癬に關する……日光の力

痛風といふ言葉は丁抹語にて一種のガラクタ物置場で其の中に色々の身體の疾病の塊が含まれてることを意味して居る。此の病氣は大別して二の主な部類に分けることが出来る。即ち貧人を襲ふ所の痛風即ち僂麻質斯と富人を襲ふ所

痛風と僂麻質斯

の痛風とである。富人の痛風は運動の欠乏と飲食過多との結合から起るものであるが、それを茲に論ずるものは予の目的でない。是れに反して労働者に起る痛風の疾病は衛生に適しない条件の下に過激の労働をするから起るのである。而して病氣にかゝつた部分が永久に回復することが出来なるとすれば實に悲むべきことであるが、幸なことには吾人は其の原因を杜絶することが出来且つ又患部を回復することが出来る。抑僂麻質斯の原因は皮膚の衛生に不注意で且つ厚着するから起るものであると予は斷言したい。若し呼吸することが止んだなら我々は死するといふことは衆人の意見の一致することである。是れと同様に健康上最も惡る

い事は規則正しい呼吸を等閑に附することであるが、大抵の人は是れを半ば忘れてるのは眞理である。さうして多く身體及び精神上の困難を來す原因は皆其の内に存するものである。大多數の人は呼吸作用が單に肺で行はるゝばかりでなく全身の皮膚でも行はるゝことを殆んど知らない。もし着物を何枚も重ねて着たなら脂肪の流出の爲に密閉されて皮膚の大なる呼吸作用が全く止まるやうになり、従つて健康にも幸福にも害があるに至るのは明かである。開潤な處の新鮮なる空氣中で働かねばならぬ人々即ち煉瓦を積む職人、建築者、大工、左官、土方、園丁、農夫、漁夫及び水兵は暖かな天候に働く間は唯リンネルの股引を膝まで

巻き上げ或は膝の上で切り離して用ひ、麥藁帽か或は白い帽と木靴或は柔皮の靴をはいてるといふ事を予は喜んで讀者に報告したいと思ふ。これは又出費を節約するといふ直接の利益がある。仕事着には厚い毛織製のシャツ或はチョッキ、下股引、靴下及びシャツやうの外衣などは買はなくともすむのである。而もリンネルのシャツや上のチョッキは仕事の間はジャケットと共に脱いで唯食事の間や仕事の往き復りに着るばかりだから、すり切れる憂も少ない。又仕事する間は唯短い半股引をはいたなら股引も亦損ねる事が少ない。若し又長いリンネルの股引をはいたならば仕事の間はそれを巻き上げ夕方になつたら再び下げることが出来るから半股引など買ふ必要がない。次に直接の利益となるものは飲み物である。薄着で働くとき皮膚は規則正しい適當の作用をすることが出来て其の結果労働者は暑い時でも壓迫を感じないで咽喉も渴かない。厚い毛の下着と澤山の厚い上衣を着て働く人は堪へられない壓迫の苦みを感じ或は非常に汗をかくものである。斯やうな人は孰れの場合にも焼けるやうな渴を覺ゆるであらうが、もし彼等がビールを呑んで渴を鎮めやうとするならば非常な出費となるもので特に長い暑い日には尙更の事である。而してビールを飲んだ効能といつたら只咽喉に痰の蓄積を増すのみである。最も悪るいことは労働者が汗だらゝの儘、時間と機會がな

るから半股引など買ふ必要がない。次に直接の利益となるものは飲み物である。薄着で働くとき皮膚は規則正しい適當の作用をすることが出来て其の結果労働者は暑い時でも壓迫を感じないで咽喉も渴かない。厚い毛の下着と澤山の厚い上衣を着て働く人は堪へられない壓迫の苦みを感じ或は非常に汗をかくものである。斯やうな人は孰れの場合にも焼けるやうな渴を覺ゆるであらうが、もし彼等がビールを呑んで渴を鎮めやうとするならば非常な出費となるもので特に長い暑い日には尙更の事である。而してビールを飲んだ効能といつたら只咽喉に痰の蓄積を増すのみである。最も悪るいことは労働者が汗だらゝの儘、時間と機會がな

い爲め入浴もせず或はすつかり拭ふて乾かすこともせずして食卓に就くことであつて、早晚彼は僂麻質斯の犠牲とならなければならぬ。古代のギリシア人が大に健康で立派に發達した理由は、彼等が體操や運動の練習を熱心にした爲めてなく（今日我々もそれを行ふてるが）寧ろ着物を着ずに身體的勞働を實行したからである。

理學博士アーノルド・リクリはつい近頃老年で死去したが、此の人は患者をして裸體で開潤な空氣中をしかも日向を散歩さする時は萬病を平癒することができるとを發見した以來、多年の間に奧太利のオーバークレイン内のベルヂスにある病氣治療所に於いて健康を回復した者が多數あつた。

しかし科學者が病氣を癒し、健康を保つ最上の方法は何かと考へるときに先づ日光と空氣浴だと認知したのは彼の晩年であつた。もし予が戶外に働く多くの人々に着物を脱がしてしまふことが出来たなら、彼等は少くとも半年間に幾回となく空氣浴と日光浴をしたであらう。この爲めに彼等は健康を増し血行も活潑になるから勞働に従事しても殆んど疲れないですむのみならず、彼等は藥代に費やす莫大の錢を節約し得ることができらるであらう。

若しある種の鹽を皮膚に摩擦すると暖氣を起して僂麻質斯の一時の攻撃を逐ひ拂ふ事ができる。然し全治する事がないて又時々再發するから其の度毎に禦ぐことは益困難にな

つて来る。太陽も同じく一時の攻撃を防ぐことが出来る計りてなく、正しい空氣浴と日光浴即ち太陽に晒すことは皮膚を強健にするもので、従つて將來病敵を禦ぐことの助けとなるのである。尙其の上太陽と風は無数の氣孔を清くするからして過度に働いた人には呼吸丈で不十分な所を此の無数の口によつて回復するものである。尙労働者の體は日向に少時居つた後には美しき銅色を呈して恰も褐色のジャケツを着たやうに見えるが、然し裸で仕事をすると肌に塵埃が附着するやうな不利益の點もある。此の塵はもし夕方家へ歸る迄に拭きとる暇がなければ、塵が附た時に直ぐ手で拂ふと容易に之れを取り去ることが出来る。假令其の塵

血液を清
潔にする
最上の方
法

が體に附着し居るとしても、かの皮膚の分泌物が、厚い汗だらけの毛織製のチョッキの下に固まつて再び體に吸収され、血や内部の機關に非常な害を及ぼすことの百分の一だも害を與へない。同じ方法を用ひて人は又衣服によつて斬傷^{きず}が出来たり引かゝれたりする事を防ぐ事が出来る。然し新しい傷は太陽に晒した時よりも、むしろ汚い黴菌の附いた布の切れに包んだ時の方が烈しく痛むものである。健全の人の傷が早く治ることは一般人の熟知する事實である。空氣浴が血を清潔にする最上の方法たるは疑のない事實で、殊に柔弱な刺戟し易い皮膚は軟かく且つ弾力のあるやうになつて寒さや粗暴な取扱に對して感じなくなるものである。

あまり壯健でない初心の人は段々に此の方法を進めて行くやうにするがよい。例へば最初の日には唯半時間太陽に晒らし、それから段々と予が示した服装で終日働いても安全となる迄時間を延長すべきである。此の點を常に注意して居れば水泡に腦むこともなく、或は疥癬のやうな痛痒の爲めに夜眠られぬことを防ぐこともできるのである。空氣浴などを行つて居る間に、毛織製のチョッキを脱いで居てもシャツを着て居れば、それは何の効能もない計りてなく、非常に害がある。全く裸體の時よりもシャツを着た時の方が一層風邪にかゝり易く而して若し汗をかいたなら湿っぽい毛布よりも湿っぽいリンネルを着る方が一層害が多い。

若しも天候即ち温度が許したなら常に何も着ない方が一番よい。さうすれば皮膚からの流出物は固まつて汗となることがなうて蒸發し、如何なる病氣でも根治する力のある太陽の光線が何等の妨害をも受けることなく身體の中に透き入ることが出来る。夏雨天の時にも着物をきて働くより裸體で働く方が遙かに危険はないものである。

十七 子供を強壯にする仕方

子供の天折……入浴の心得……冷水浴の可否……幼子の空氣浴

ブライグ大學の衛生學教授ロユエツ博士は數千の子供は過度の而かも誤解された冷水治療法の爲めに殺されたと書

子供を強壯にする仕方

いて居る。子供の沐浴する水は初年目には列氏三十二度から二十五度までの温度(華氏ならば百〇四度から九十五度)でなければならぬ。第二年目にはもし小供が非常に強壯で沈着な性質を有つて居つて其の體の温度が華氏の六十度位であれば其の水の温度は列氏二十五度から十六度(華氏八十九度から七十二度)までの間がよい。大抵の育兒房に於いては温度はもつと高い。だから子供には華氏六十八度から七十八度までの温度でさへ甚だ寒く感ぜられて叫び初めるのであらう。浴水の温度を計るに最も容易な方法は即ち子供が入浴中愉快さうに見えない時には其の水は餘り冷え過ぎて害になる温度と言つてよい。然し

なまぬるい湯や熱い湯は注意しなければならぬ。斯やうな湯に入れると子供は後で風邪にかゝり易い危険がある是れは熱い湯や、なまぬるい湯は冷水のやうに強い反應を起さぬからである。だから浴後直ちに子供の體が乾くやうに手拭で體をすつかり拭いて全身を擦ることが必要である。もし子供が夕方浴したなら毛織製の着物で包み而して臥床中はよく體を覆つてやらなければならぬ。半時間の後若し子供と常用寢衣とが温まつたなら毛製の覆物は取りのけるべきである。もし朝か日中の間に浴したなら子供の體を摩擦した後、早速に衣服を着せ而してすぐに活潑な遊戯か或は體操などさせて愉快に運動するやうに注意しなければ

大人も注
意すべき
こと

湯ぎめせ
ぬ法

冷水浴の
可否

ならない。

大人も亦温湯に浴する時には矢張り是れ等の注意を取らねばならない。神経質で年とつた人は勿論のこと若い強壯な人も右様の注意が必要である。然し遺憾なことには是れ等の注意は何人も顧みない。ロシア人或はローマ人は特に寒い時候に入浴し或は游泳場で浴した後は（斯やうな場所では空氣は常に暖かすぎて居る）彼等は急ぎ足で或は駈足で大に運動をする。所が大多数の人は是れをせずに街路に立ち或は車に乗つたりするから風邪にかゝるのである。冷水浴を毎日するのは勿論最も爽快なことであるがしかし體を清潔にする爲め又は體を壯健にする爲めに一週一回シ

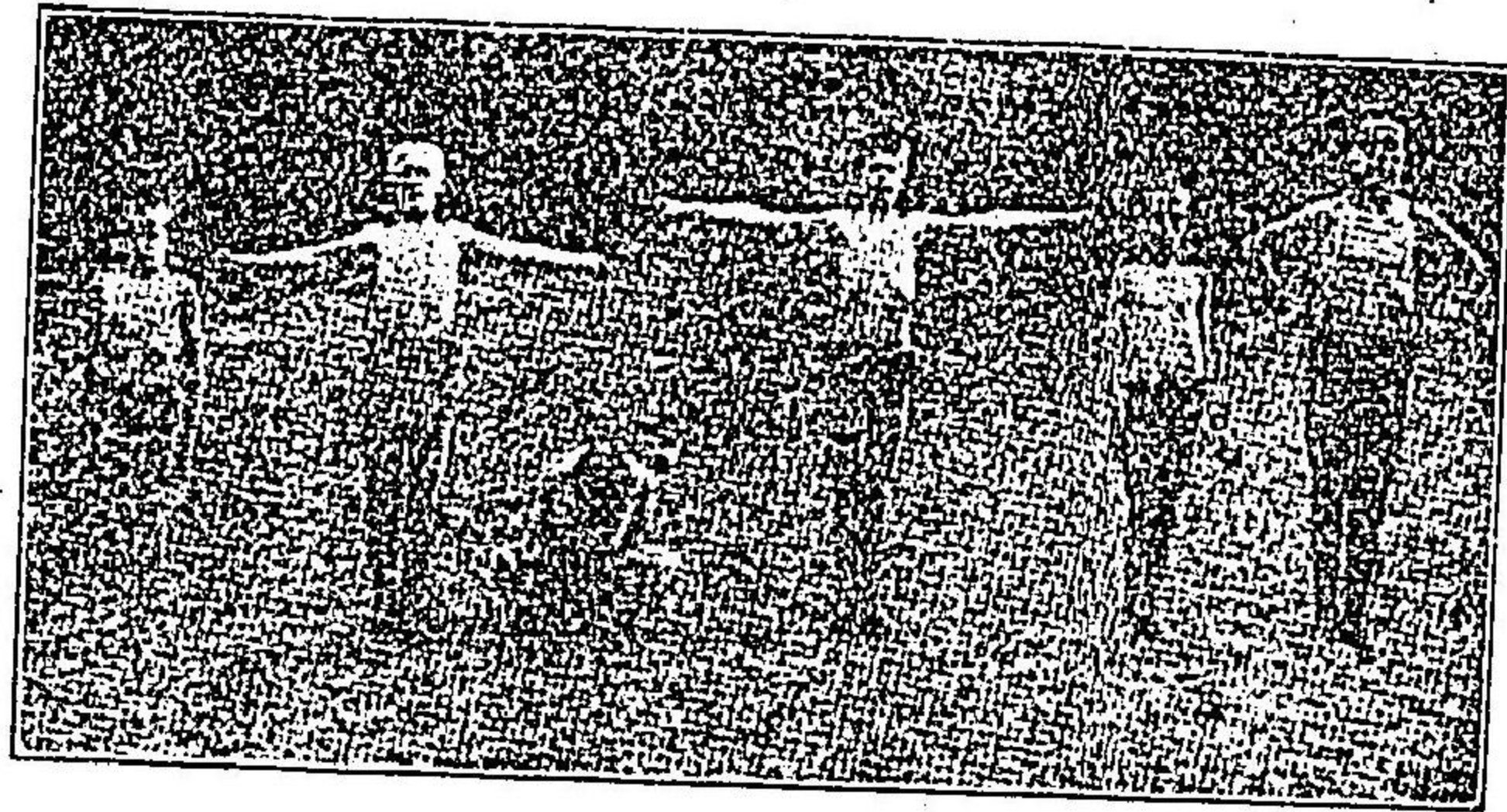


第三十三圖 二少女が空氣浴をする

ヤポンを使つて温湯に入り其の外毎日必ず空氣浴と摩擦とを行ふたならばこれに越した強壯法はない。永つた冷たい水を浴すると云ふことは甚だ強健な人のやるべきもので尙又

水中で實際愉快と思ふ時に行ふべき一種の遊戯である。此の注意は雪に浴したり或は冬海水浴する時にも同じやうに適用すべきものである。しかし是れ等の沐浴は健康には決して必要のものでなく、若しや水に入つてから少しも身體が温まらない。時には反つて大いに害がある。殊に空氣浴

子供を強壯にする仕方



第三十四圖 第一群少年が呼吸運動を行ふ

は幼児にでも大きな子供にでも大いに奨励すべき誠に穩かな身體強壯法である。かやうにすれば夏は室内は勿論のこと戸外で遊んで居る時でも彼等に着物をきせる必要は決してない。冬には臥床或は化粧室などで空氣浴をすることができる。然し其の場合子供等が裸體でをる間は不斷體を動かし或は摩擦するやうに注意しなければならぬ。暖い時候の際は日向などで衣服を着ずに走つたり、

或は遊戯をするのは年少の子供には實際よいことであるが、然し寒い天氣に腓を現はして彼等を歩かせるのは非常に惡い方法で、寒い時分に腓を出してゐるのは足の適當な發達を妨げるものである。着物は何枚も重ねて着せて居るが、凍えた足には何もはかせずに子供を歩かせて居るのを予は屢々見るが、是れは血の循環を妨げる最も愚かな仕方である。予は子供には唯二枚の着物で充分だと思ふ。即ち氣孔あるリンネルを合せた物と寬やかな外衣だけでよい。その外衣には半股引と靴下とをボタンで止めるやうにしてツボシツリは用ひない方がよい。予の子供は毎冬かやうな服装で通して居る。この服装には七枚の厚い着物をきて腓を現

子供を強壯にする仕方

はすよりも一層愉快で壯健にすることが出来ること予は確信するものである。

十八 春倦怠する事に就て

不愉快の原因……新生命の付與者……有毒物排除の時季……
倦怠病の治法……空氣の吟味……冬を出来る丈短縮すること……冬の空氣浴法

ニーチエーは生涯獨逸人の不愉快とするものは眞に穴藏の空氣と居間に於けるストロフの害毒の結果である冬の病氣であるといつて居る。

春になると身體に不愉快を感じるといふ不平は大抵の人から聞くことである。其の不平は常に同じで厭きくしたと

不愉快の
原因

か、眠たいとか、全く疲れ果てたとか等である。しかし其の他の徴候も亦現はれる即ち恰も人が冷えた時のやうに手を震はしたり臂や足をぶらぶらさせたり或は關節に痛みを感じることなどである。

斯やうな事柄が常に春に起るのは普通であるが、しかし何故に春に斯やうな影響があるかと吾々は不審に思つて居る。かゝることがなかつたならば春は新生命の付與者として昔から全國民に賞讃せられたであらう。だからかゝる現象は何故に起るであらうかに就いて考察するのは敢て無益の事ではないと思ふ。

新生命の
付與者

秋と冬との陰鬱なる月の間不健康を來すやうな悪い方法

春倦怠する事に就て

て生活した結果、多くの毒物が我々の體中に集まつて来る。我々の有機體の細胞が春になつて自然の他のものと共に新生命を覺醒した時には是れ等の細胞は直ちに體から其の有毒物を排除しやうとする困難な仕事をやる。暗い冬の陰鬱な時に吾々は休養することもなく我々の身體の組織に有毒な物質を集めながら他の時と同じやうに歩き廻つて居る。而して春になると吾々は冬中に集めた多くの毒物を一時に體外に排除しやうとして多大の勢力を消失するものである。だから身體が少時の間、自然の命令に従ふことが出来ないのは、普通であつて不思議でも何でもない。毒で一ぱいになつて弛み緩んで居る組織は徐々に反動しやうと覺醒して

来る。かやうな烈しい覺醒を成し遂げるには必ず痛みと倦怠が伴ふのは明白な事では是れも不思議でない。組織が不潔物を排除せんとする仕事は一の機關に限られて居ないで身體の組織全體を要求するものであるから、衰弱の感じも亦全體に廣がつて來て遂には全く解釋のできぬものになつてくる。

十月から三月まで多くの毒が汁液や組織等にしつかりと固定して居るから、是れ等の組織は其の毒を排除しやうとて高度の熱を發したり澤山の汗をかいたりするので、それが急性の病氣の媒介となる事がある。強壯な身體は直ちに或は少なくとも少時の後再び健全になるが、年老いた弱き人