

498.3-A82㊦



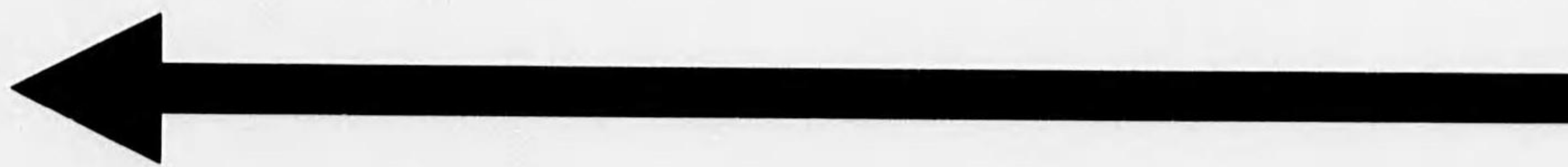
1200500744174

498.3

82



始



外 1605
三

498.3
A82

道新康健



編社聞新日朝京東

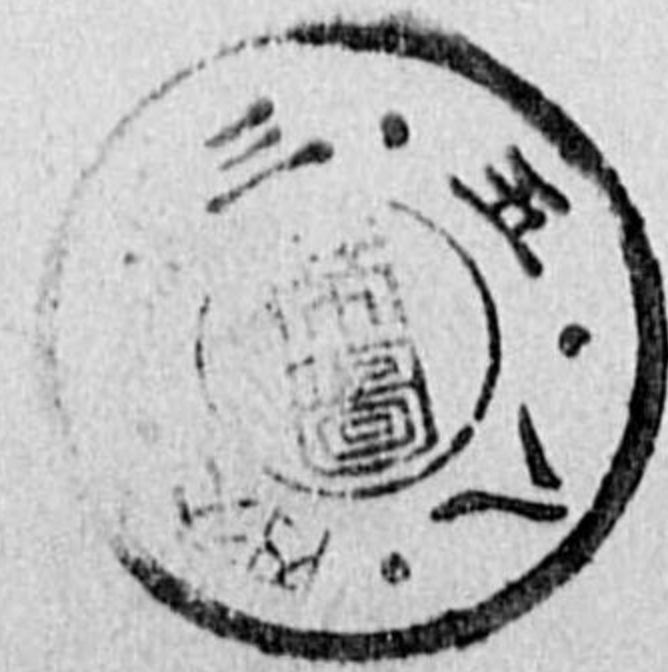


1 9 2 8



康
新
道

部版出社スムイタ・ンバヤジ
社版出書圖際國
発 發





日和ぼつこ味の
古島一雄氏

日 和 味 三 味 線



日 和 味 三 味 線
日 和 味 三 味 線
日 和 味 三 味 線



自由體操實踐行中の
大山大都夫氏

はしがき

◇

誰でも戀の話には眼を細くし、功名の話には胸を打ち、金の話には膝を乗り出す。人間本然の性たる色と名と慾とはアダム・スミスやカール・マルクスの理論に超然として人間を走らせてゐる。だが、名も戀も金も命あつての話である。われ／＼當り前の人間には自分の命ほど貴いものはない。戀愛も世慾もこの命を續けて行く人間の姿に過ぎまい。

だから、命に関する話である健康談には誰だつて、いつでも耳を傾ける。傾けない者はほんたうの慾知らずか、生きて行くことを臆劫がるほんたうの不精者である。

健康は健康の時に於てのみ保ち且つ進める事が出来るといふ。それなら、どうして其れを保持増進し得るやといふ東京朝日新聞の質問に對して、全國の讀者から出された無数の返答の結晶がこの書物である。これは昭和二年十月から翌年三月にわたつて東朝の夕刊に連載された「健康新道」を増補したものである。醫學には全く素人である此の書物の編輯者に、多少でも自信を持たせるものがありとすれば、この書物の内容は、幾十萬の讀者の體驗にのみよつた結果といふことである。日本人が日本の氣候と土地と食物と家と着物により生活しなければならぬ以上、そうした中から自然と生み出された體驗による日本人としての結論は、西洋人の健康法の理論を本としたものよりは遙かに貴いものと言へるだらう。「健康新道」が五ヶ月も紙上に續いても、讀者から後をせがんで來たのも偶然ではない。實は、これを書物にしたのも、各方面のさうした注文が餘りに多かつたからである。

この書物の出來たのは全く、自分の貴重な體驗を自分ひとりで占有するに忍びないとする公共心厚き人々の賜である。たゞ、編輯者が、かういふ仕事に不慣れたため、折角寄せられた好材料をも往々にして逸したり、スペースの關係上不手に短縮したりした責は免れない。併し、大體に於て「健康新道」の名には副ふてゐるかと思ふ。新道といふ名に係はらず平凡なものもあるといふ譏がありとすれば、それは「食傷新道」と言つても必ずしも珍奇な食物店許りでないと同じだと言ひたい。實は、新道の名に囚はれぬやう、單に奇抜にして實効なきは避けるやうに特に意を用ゐた爲めでもある。

「山かん横町」や「食傷新道」の類の新道でないことは確かなつもりである。

當らないのが自慢の弓	二六	時計の振り運動	四四
生理めされても平氣	二九	大倉翁の秘法	四四
薬と絶縁する法	三三	日向ぼっこの妙	四七
下駄ばき女の登山	三三	女子の運動兼護身術	四八
門外不出體操	三四	けだものの真似事	四九
徳永博士の氣焔	三六	猛闘の墓守團	五一
凄い氣合の聲	三七	不規則主義の秘訣法	五三
新案のデブ防止策	三九	踊つて丈夫になる	五四
新發明の氣合術	四一	寢床の中で體操	五五
人水一味の境	四三	お腹の體操	五七

食 養 の 卷

健康と食物との關係	四六	醫學博士 佐伯 矩吉	五〇
玉れぎ禮讚	四七	大根おろし牛乳	五七

松葉の喰べ方	六六	新案スープ	六九
長壽の妙、玄米食	七〇	海苔入りの肝油	九一
わかめと麥飯	七一	納豆とトマト	九三
トマトの利き目	七三	おいしい玄米湯	九四
人參と鯨節	七五	煮干しの味噌汁	九五
大豆飯と小豆飯	七六	大喜びの營養辨當	九七
にんにくの偉効	七八	黄疽病の適藥	九八
梅干湯の妙味	七九	『梨』と『露の臺』の利用	一〇〇
夏蜜柑と胡麻	八一	楡林と蜂蜜	一〇一
安價な滋養品	八二	『小麥』と『やし』の喰べ方	一〇三
胃腸病者に餅	八三	簡單な滋養強壯飲料	一〇四
『山午莠』の効	八五	夜盲神經衰弱の好餌	一〇六
八ッ目鱧	八七	虚弱者に蛇	一〇七

自然薯のとり、飯……………一〇六
 肉食と牛乳飲用を否定……………一一一
 落花生の偉効……………一〇九

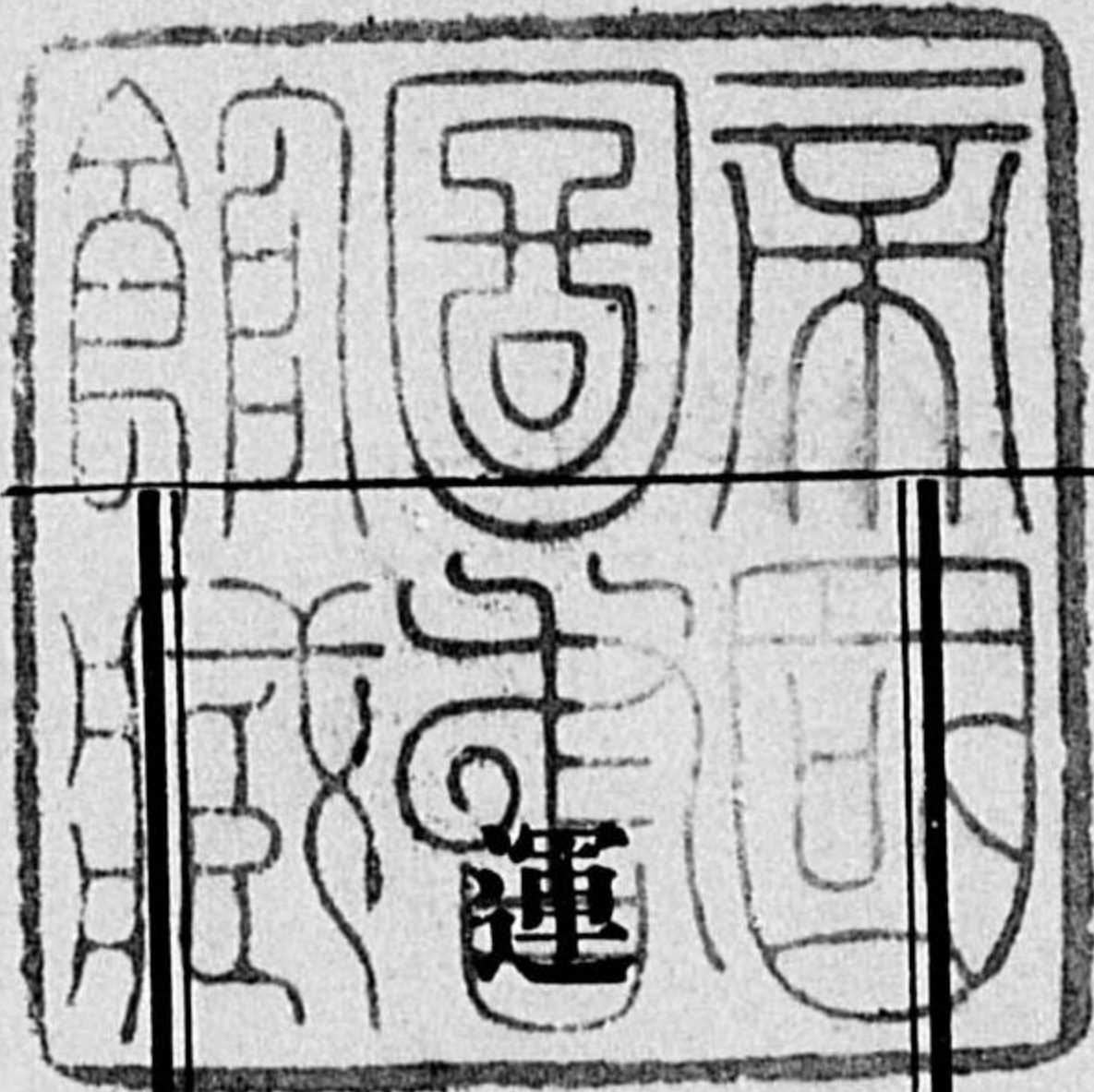
衣服の巻

衣服の衛生に就いて……………
 赤ちやんの保温方法……………一二九
 着物は清潔第一……………一三〇
 軽い『ねんね』……………一三三
 帯は緩ろく……………一三四
 下ッ腹の保温……………一三五
 猿股使用の弊……………一三七
 温い紙シャツ……………一三九
 だぶだぶの肌着……………一四〇
 有難い真綿……………一四三
 肉食と牛乳飲用を否定……………一一一
 模範『ねんね』製法……………一三四
 寝具にタオル……………一三六
 襟巻を取れ……………一三七
 温い藁布団……………一三八
 調法なガーゼ……………一三九
 無帽生活十年……………一四二
 『もんへ』の効用……………一四三
 真綿入の子供服……………一四四
 背と肩の布団……………一四四

だぶだぶ寝巻……………一四二
 低い枕で仰臥……………一四八
 重寶な襟巻……………一五〇
 理想的な赤ちやんの冬の着物……………一五二
 布團の保温幕……………一五四
 寝巻袋……………一五五
 女兒洋装に必要なこと……………一五七
 靴は不恰好なのを選べ……………一六〇

住宅の巻

住宅の健康に関する諸問題……………
 天井板に目張り……………一七〇
 新築する人々へ注意……………一六九
 蚤退治の便法……………一七〇
 子供達に押入寝台……………一七一
 台所を食堂に共用……………一七五
 お手輕のサン・ルーム……………一七四
 井戸底に水濾し……………一七五
 工學博士 佐藤 功……………
 手輕な應接間……………一七六
 冷蔵庫代用に……………一七六
 玄關に手洗装置……………一八〇
 壁の隙間を塞げ……………一八一
 おから掃除の光澤……………一八三
 押入れを有効に……………一八四
 簡單、夜の換氣……………一八六



動
の
卷

狭い所に小浴室……………	一八七	便所の改善装置……………	二六六
乳兒の移動寢所……………	一八八	六拾圓の病室……………	二六九
室内の温度を保つ法……………	一九〇	雨水を飲料に……………	二〇〇
疊の代りにコルクの板を……………	一九二	切込暖爐……………	二〇一
洗面所の作り方……………	一九三	臭くない便所……………	二〇四
廊下を奇麗に保つ……………	一九四	徹底的に鼠を防ぐ法……………	二〇七

誤解され易い運動の眞意義

醫學博士 石川仁一郎

保健衛生上運動として最も適當した要件は、第一、身體各部の運動が均等に行はれること。第二、短時間に於て充分運動の目的を遂行し得るもの。第三、興味も亦これに伴ふこと。其他簡單且つ經濟的な運動がよい。四季を通じて出來得るもので危険を伴ふことのないものが宜しい。然しながら運動の種類に依つて各々その特長があるから一方にのみ偏するのは不可である。

たと運動の本旨を超越して、更らに選手になる目的なら自ら立場が異つて居るから別である。それから運動の種類に依つて「エネルギー」の消費量、又は心臟の受くる影響も自ら異なつて來るが故に、運動の種類に依りあまり永く持續しては宜しくない結果を齎らすものもある。

従つて運動に興味が出て過度にならぬ様に注意を拂はねばならない。然らば運動の程度は何の程度を最も適當とするかと言ふ問題に到達するのだが、大體論として、運動直後極度の疲勞を來さず、毎日連續しても何等苦痛なき程度が最もよろしい。

又運動後は多少誰でも疲勞を覺ゆるものであるが、これは睡眠と食物とに依つて補給せねばならぬのである。睡眠は時間の長さよりも熟睡を、食物は量よりも質の點に深く留意するが好い。

學校時代に選手で強壯を誇つて居た人が、卒業後間もなく呼吸器病に犯されたり、心臟病胃腸障害を起したりするのは、多く運動の本質を誤まり猥りに興味にのみ片寄り又は急激に運動を中止した結果である。

かつて文部省が師範學校の運動選手の死因を六ヶ年に涉つて調査した所が、

呼吸器病	五九、四五	傳染病	九、五一
消化器病	七、二〇	其の他	二三、八四

と云ふ様な比例を示して居る。斯様に運動選手であつて呼吸器病が死亡原因の半數以上に達して居ると云ふことは一見不思議の感なき能はざる所であるが事實である。

10. 21.

前記の死因を更らに運動の種類から調査した處か、徒歩競争者が最も多く野球柔道庭球其他の順序で劍術は最も少ないと言はれて居る。茲に於て運動方法の選擇は必ずしも醫學的顧慮指導を度外視することは出来ないものである。私は游泳を運動の中でも最もよい物として推奨いたしたい。ただ日本では冬は氣温の關係上一時中絶しなければならんから、運動の目的から優劣を定め得ないが、身體各部を均等に働かせ且つ姿勢を矯正するので最もよい運動法と思はれる。

體を游泳せしむるために獨り四肢の筋肉のみならず肩胛、胸筋、骨盤、腹筋等に大なる活動を與へ其の機能を増進せしめると同時に皮膚の抵抗を強くする。

水のため身體表面が冷却せられるので、體温の鬱滯を來さないから比較的疲勞を來さない。殊に神經系統に與へる作用は大きい。即ち冷水に依つて末梢神經の痴鈍を示し、反射的に腦脊髓神經中樞を刺激して精神を爽快にする。

要するに、古い言ひ草かも知れぬが我々の心得ておきたいのは、健康な身體を作ると言ふことが我々の智力を伸す上にも、又眞に健全なる精神を形造る上にも第一義であることである。

朝 起 きの 妙 味

奥さんには嫌はれる

「船成金」で知られた山下龜三郎さんは、二十年來の朝起きと、強行軍的な散歩の實行者としても知られてゐる。朝の五時半になると、高輪から目黒品川界限を文化百姓のやうな姿で、駈けるやうにあるき廻つてゐる親爺がある、それが山下さんだ。

齡すでに還暦に達するが、硬くない不思議なほど軟かい血管を持つてゐる。時々、やはり散歩黨の山本權兵衛伯と出逢つて、ニヤリと笑つて通りすぎる。散歩の妙味は、その間何にも考へてゐないところにあるさうだ。無心でつとと歩きまはる。

が、時にいたづら氣が起きて、寢坊の社員や友人の門に立つて『これ〜もうお起きなさい』とやる。だから、朝寢の奥さんには嫌はれ者ださうだ。

『三十町乃至五十町を五十分以内で歸ると、朝湯にいつて、玄米スープ一杯で朝食をすます。この習慣が六根を清淨にし、血壓は百八から百十を出でず、何事も氣輕々と邪氣なく、難を苦とせ

す、人生を攻勢に生きてゆけますね。
朝起きの六ヶしいのは、眼が覚めた時飛び起きる呼吸、それは居合の呼吸だね……無我で飛び起きるんだ……』



『……散歩の
妙味は、その
間、何も考へ
てゐないとこ
ろにある……』

山下鶴三郎氏

趣味の自転車

散歩では味へない

風變りの健康方法として、四十年間自転車を乗りつけて来た人に、貴族院議員松本丞治博士がある。住み慣れた大井から、野趣豊かな田園調布に引き越した理由の一つも、思ふ存分自転車趣味を味ひたいからださうだ。秋色うららかな調布の田や畑の畔道を、赤とんほのやうにすいと、軽快に走り廻るのは松本さんの自転車である。

明治十七八年頃、秋葉ヶ原に木製の大輪と小輪の貸自転車が見られた時、丞治少年はお母さんにねだつて、二時間二錢の料金を自転車で自乗りを始めた。それから木造の二輪車は鐵輪の一輪車に變り、つゞいて安全自転車といふ三輪車が出来……幾變遷の後、今日のゴム輪兩輪車になった……その自転車進化史を博士は體讀、いや體乘して来たのである。

博士は中學生の頃、お父さんにねだつて、やつと一臺の自転車を買つてもらつて以来、荏原、豊多摩の兩郡は閑に任せて文字通り股にかけ、どんな小道でも抜け道でも、この二郡とその附近

の地形は暗んじてゐる。

『はじめは随分失敗したものですよ。溝や小川の中へころけ落ちたのは珍らしくありません。大井町から調布に越して来たのも電車、自動車などの乗物が頻繁になり、私の領分をすつかり荒されてしまつたからです。散歩はどうも自転車ほどの趣味がない。いろいろ變つたところを、短い時間で、朝風を切つて疾走する快味は忘れられない。運動としては、私にもつとも適してゐるやうだ。近頃は毎日はやれなくなつたが、日曜だけは少し位の雨でもやる。』

盆栽と壽命競べして

件より若い翁

七十の齡から、健康法をはじめだし、八十五の今日まで十八年間、文字通り無病息災でしゃんくしてゐる老人に、宇田川新右衛門さんといふ、府下上落合の豪農の御隠居さんが居る。『私は七十の時に、胃腸を悪くしましてね、醫者に見てもらつたら、どうもこの病氣の性は好く

ないが、胃腸病には運動が大切だ、あんたは盆栽が好きなら、その手入れをせつせとおやんなさい……と、かうすゝめられましたね、それからといふものは、盆栽が枯れるか、私が死ぬかと根競べをやり出したのですよ。アハ、……』と笑ふ元氣は、齒こそぬけて居るが元氣なものだ。見ると、翁の隠居所の庭は縦横に柵を設け、四百杯近くのありとあらゆる盆栽が置いてある。これに夏でも冬でも、翁は朝晩自分の手一つで水をやるのだが、夏などは、バケツに三十杯位を自分で井戸から運ぶ。

朝小暗い中から起きて、四百の鉢に、飯前に水そそぎを終ると、飯は茶椀にたつた一杯、お茶は野菜と鳥の煮込みをほんの少し。肉類、味噌汁、壽司、お香物は決して食べないことにしてゐるさうだ。

食事で翁の唯一の楽しみは、午後三時に翁が『外松杯』と稱する、日露戦役當時、時の寺内陸軍大臣主計總監外松孫太郎氏と、三字坂上で祝杯を上げた時に、外松男から頂戴したといふ、小さな杯に一杯の日本酒を飲む事だけである。翁の六十五になる息子さんは、もう耳が遠いさうだが、盆栽と攝食のおかげで、翁は耳も目も若者の如く百二十までも生きさうだ。

錢湯の痛快味

丸はだかの社交クラブ

『とうふーい……』朝まだき豆腐屋が通り始めると、大藏政務次官大口喜六さんは、十錢銀貨一枚を握つて、石鹼箱と手拭を片手に近所の錢湯へ出かける。

雨が降らうが雪が降らうが、年中朝湯は一日も缺かさない。近所の熊さん八さんも、みんな錢湯友達、『ヤー先生』『お早う』といった調子。こゝで、眞ッ裸で街や世間の噂をきき、銀行取つけ騒ぎの辯明を求められ、時には我黨内閣の偉さをも辯ずるといふ工合。

大口さんは七ツ八ツの頃、生れ在所の豊橋市で、錢湯の味を覚えてからの錢湯黨で、豊橋市の錢湯が、他の都市と比べて立派なもの、大口さんが市長時代の同君の施設の記念ださうだ。

『東京に来てからモウ廿年になるが、すつと朝湯を續けてゐる。なみく／＼と溢れる大きな湯槽にザンブと飛込む痛快味は、實際得もいはれない。顔見知りの藝者屋の主人、地主、家主、借家人、鳶の頭、誰とでも眞ッ裸體の交際だ。それから板の間で禪を組む。つまり錢湯は僕にはジムナジ



丸はだかの
社交クラブを
出する
大口喜六氏

ジムムであり、社交クラブであり、座禪堂でもあるのだよ……』
大口さんの家には風呂はない。たゞ娘さんが嫁に行く前後に一寸置いたが、嫁いでからは直ぐに廢して了つたといふ事だ。

女中は遊ばせておいて

筆から雑布へ

朝まだき——水晶のやうな秋の太陽が、静かな光を庭に敷いてゐる。「香織いちゃん。お退きなさいよ。母ちゃんの邪魔をしちやいけません」雑布もつたお母さんは優しい。

目白の郊外にある宮崎家は、先代滔天氏の代に建てたもので、庭も廣いし家も大きい。あまり健康でない白蓮さんは、運動のため毎朝長い廻り廊下に雑布がけをするのである。

女中は二人もゐるといふのだから、これは健康増進が目的である。白蓮さんが眼をさますのは朝の五時。それから七時頃まで、たれにも煩はされず、心静かに原稿にペンを走らせる。

七時になると香織さん落筆子ちゃんを起して、それから雑布掛を始める。八間からの長い廻廊下を拭くのだが、真冬でも汗ばむさうだ。

その昔、赤銅御殿の女王——などと古い事をいひだすまでもない。今では社會運動家の奥さんで二人の愛児の母ちゃん、そして急がしい女流作家だ。手近なところで健康増進法をみつけた。

白蓮女史に、私達は、一個の健全なる「家政婦」を見る。

強い石黒忠恵翁

長壽法を忘れる長壽の妙法

八十三歳の高齡で、入歯が一本もなく、新聞を読むのに眼鏡が要らず、ひそく話も聞き漏らさず、體重は十八貫もあるといへば、誰でもちよつと長生きしてみたくなるだらうが、樞密顧問官石黒忠恵子がまさにそれだ。

『私は變つたことをして、長生きしようなどといふ念を持ちません。唯、不養生をしないで極めて平なことをし、平な心持で生きてゐる。君子はその位に處して行ふ、その外を願はずといふ心である。大學の教職にあつた時には、學生を仕立てる事に一心であり、軍醫總監となつては陸軍衛生に専一になり、樞密顧問官としては職事につとめ、そのある所の職事を一途にやつて、毫も他の望を抱かぬので、その職その職に専心であるからいつも心は平安です。つまり強ひて生きたいと思はぬのが、わしの長壽法で、世話はない、ハ、ハ、ハ、ハ、』と元氣なものであら。

が、朝の冷水摩擦と、神佛の『拜る』は、十二三歳の頃から七十餘年間やめたことがなく、歴代の天子の御靈と、先祖の過去帳に向つて蠟燭を燈し香をたき、手を合せて禮拜し、兩親の信仰された觀音經の一句を謹誦する。朝食がすむと前夜の手紙の返事にとりかゝり、來客があつても『先客』がある時は、そのすまぬ中は面會しない。



沐浴後のすがすがし
た氣分に、觀音經の
一句を謹誦する
石黒忠應子

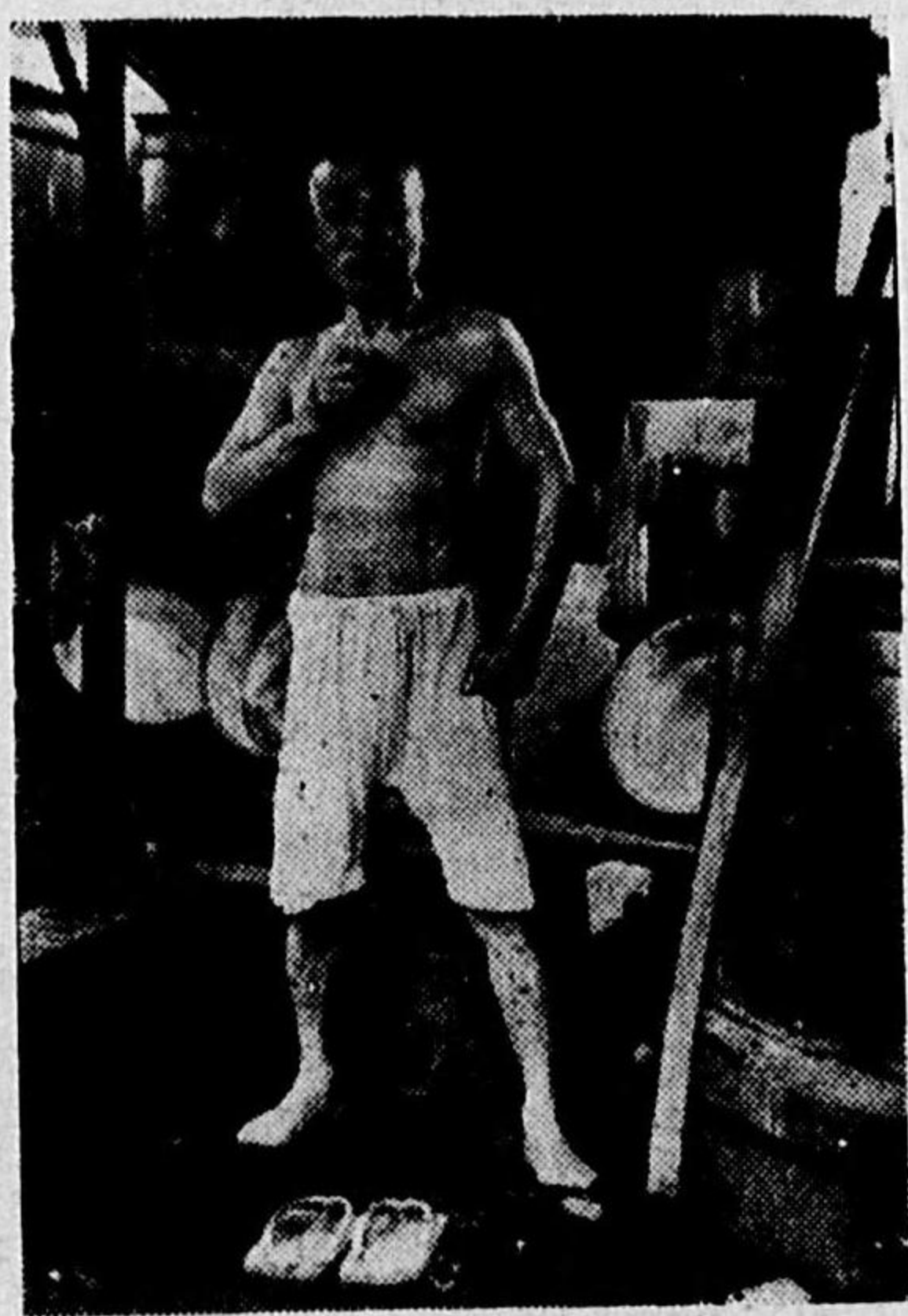
翁にとり、五官の中で死ぬまで健康でありたいのは眼で、夜になると洋書や細字の活版物は讀まず、成たけ大字の漢書を讀むか、墨帳を見る。玄關には『當年八十三歳になり、餘生すこぶる短かゝるべきに、尙またなすべき事多く、隨て寸陰を惜み候間、面會は五分時間を限りとす。主人記』と貼り紙してある。

老の皺延ばし

龜の子タワシで

『僕は、明治十七年から冷水摩擦を始めて、今年で四十三年間實行してゐますがね。近年老を加へて來て、身體に皺が寄つてくるので、その皺延ばしに、毎朝龜の子たわし摩擦法といふのを、二年前から始めて、毎朝勵行してゐる。君、この龜の子たわしにかゝつては、老の波も何もあつたものではないよ。ハハ……』と齒切よく語りだすのは、前青山師範の校長瀧澤菊太郎先生七十四翁である。所は、市外雜司ヶ谷の草深い寓居のほとり、早起した翁は、すばやくサルマターツとなり、かねて用意の龜の子たわしと、長さ三尺ばかりの小太い棕櫚繩を手にして前庭に飛び下りる。朝日がさつと老の肌流れ、半白の胸毛が吹くそよ風にゆらめく。裸になる前には、少したゆ〜に見えた五體も、この瞬間見る〜グット引しまつて、たわしを握つた右の手は電光石火の素早さで胸から腹、腰、足と力一杯にこすりつける。さつと赤い血が潮來して、翁は無我夢中の體、やがてさきの棕櫚繩をとつて斜一文字にかまへ、

背中をこすりだす。かうして十分の後、翁は古井戸のほとりに行き、四十三年來の冷水摩擦で、更に全身の色あけを済まし『さつぱりした。僕は、日に二度以上冷水に親しまぬと寝られぬ。かうやると心広く體ゆたかに、何を見てもうれしい。怒る氣になれん……。近年しみじみ思ふ



翁の息子で擦るする

事だが、怒る事は健康の大敵だ。たゞ、文王一度怒つて天下を治む、といった様な怒りは別だがね、ハハ……。』と、健康そのもののやうな身體を拵つて、瀧澤翁は呵々大笑した。

どう見ても、これが當年七十四の齡を重ねた老翁とは思へぬ程に、矍鑠たるものだ。翁の血管中には、壯者をも凌ぐ勢の好い血が、グントくと走せめぐつてゐるのに違ひない。翁の血色のいゝ張り切つた皮膚が、よくこれを保證してゐる。

步行十里に匹敵の効能

「ダムとイヴの大汗かき」

百疊敷の素晴らしく広い道場、朝の七時といふのに、早やこゝに集つたのは五十人に餘るアダムとイヴ。アダムは猿股一つ、イヴは上半の裸身。こゝの道場主、十文字琴子老女史の懸聲につれて、縦横に健康な肉體の群が律動する。見る／＼玉の汗が一同の額ににぢむ。

七時四十分からは、日課に自彊術を採用してゐる、文華高等女學校の學生達、百四五十名の一團が入つてくる。イヴ許りの世界となる。一同白木綿の運動シャツ一枚と紫の袴姿も涼々しい。琴子女史の號令は、ハチ切れさうな聲で叫ばれる。美しく健やかな若い肉體は、複式呼吸、靜座法、柔軟體操を綜合したかの如き運動を開始する。

引ッくり返つて、カブト虫のやうになるかと思へば、忽ち腹這の格好になり、あるひは漕艇の型となつたりする。約二十分で運動を終へた一同は、道を十里も歩いた後のやうにホツとするが、どの顔も金時の様に眞赤だ。

この運動は、全身の筋肉三十一ヶ所の活動を呼吸に齊一せしめ、余力をいれずに緩漫に行ふもので、大概十五分から三十分位で、少しの疲労も感ぜずに運動の効果を挙げ、血行を盛んにするところに特徴があるさうだ。この健康法の實行者は社會の各方面に可なり多い。

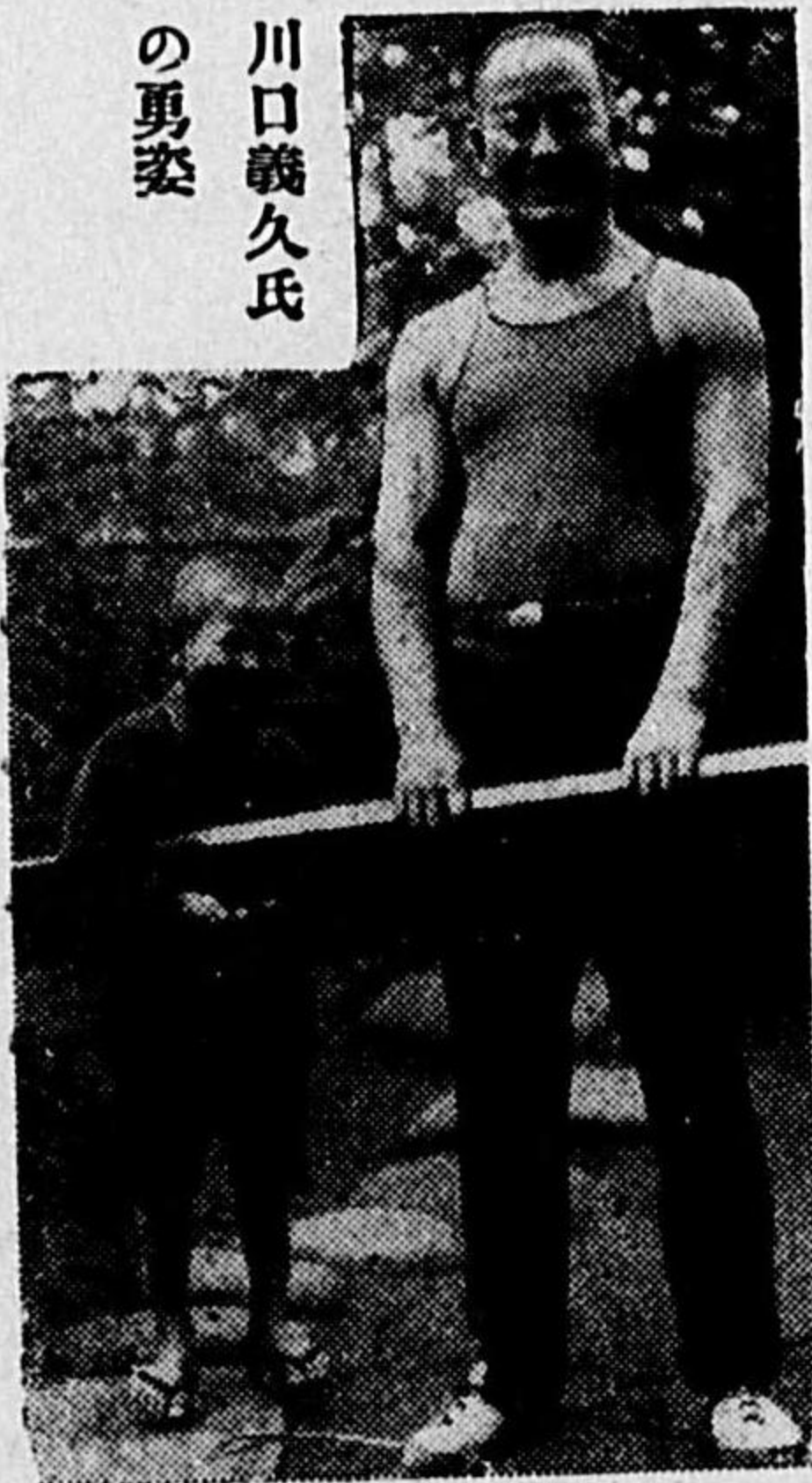
振廻はす太い棒

二十一頁 喰止め法

府下下漕谷の、とある邸宅の傍を朝早く通ると、庭の中からブーンと、飛行機が風を切るやうな、たゞならぬ音がきこえる。はじめて、こゝを通る人は何事かと足を停めるが、知つてゐる人は『はゝあ、川口大入道の朝のお勤めだナ』と、合點くして行く。

川口大入道、も少し正確にいふと、日本の水泳界にクローリング泳法を紹介して今日の基礎を作つた、現神奈川縣選出代議士川口義久君で、身長五尺七寸體重廿一貫、スポーツとなれば、水泳は云ふに及ばず、柔道は三段、その他撃劍、ランニング、庭球、レスリング、ボクシング等々何でも御座れ。……運動といふ運動は、やらざるものなしなので知られてゐる。

川口義久氏の勇姿



ところが、川口君はこの諸々のスポーツで満足せず、更に同君獨特の健康法として編み出したのが、赤々八角削り、長さ四尺もある太棒を、毎朝薄シャツ一枚で前後左右上下に振り廻すといふ新法である。何のことはない昭和の魯智深か花和尚である。

『これは金がかゝらない事、場所の廣い事を必要としない事、時間を多く要しない事、晴雨に拘らない事、相手が必要でない事等の特徴がありましてね、私は大正六年外國から歸朝して以來、朝夕五六百回を振つてゐます。お蔭で風一つ引いた事がなく、これ以上の肥満を完全にとめてゐます。』と元氣盛るべからざる物妻さである。

寫真でも察せらるゝ如く、山男然とした、筋骨隆々の肉體は、誰が見ても羨ましい。議會へ出陣の節、若し手練の八角棒を持たせることを許したならば、スワ我黨一大事の場合には、さぞかし水滸傳跣足の勇壯活潑な光景が見られることだらう。

かんころと砲丸

スポーツ三軒長屋

近代的のスポーツによる健康法が、學生や學校出の人に限つたものでない實例に、餅菓子屋さんの砲丸投げがある。——京濱新國道通りへ、渡邊君が昨年開業した當時は、年期がすんで間もない時で、商賣ものゝあころや粉汁で胃ばかり患つてゐたが、青年團の夜警やら溝さらひやらで苦しんだ末に思ひついたので、砲丸投げだつた。

今年の春から始めて、今では十六ポンドを九メートル投げる。朝は四時半に起きて、商賣もの餡作りに取りかゝる前に、近所の體育會で一時間、夜に商賣を切りあけて、鮫洲小學校の庭で一時間——この練習を始めて二ヶ月目には、外から見えてゐた肋骨が消えた。兩足の筋肉がだぶつかなくなつた。風邪も引かねば不節制も出来なくなつた。

不節制の出来ぬ譯は、砲丸は正直ものでして、一杯餘計に飲んだ酒のためにも、九メートルが八メートルに減ります。私共の青年團第二分團の人たちも、皆この健康法で朝晩やりますが、お

かけで、丈夫な事とみんなが快活な點では、誰にも負けません。』

渡邊君の店には、いつでも砲丸が轉がつるので有名だが、お隣の洋食店の亭主はマラソン、肉屋の大將は圓盤投げをやつてゐる。『静座法だの呼吸法などといひますが、新しい時代のもものは矢張り面白いし、體にも向きます』と、馬鹿にメートルをあける。傍から若いおかみさんが『あころを作りながら、好きな砲丸投げの真似をするんですから呆れますよ——』と冷かした。

無給の園丁閣下

一ヶ月に薪が六本

たゞ、自分獨りの運動だけでは詰らない、同時に、それが社會公衆のためと考へて思ひついたので、毎朝、三百餘坪の小公園の庭を掃き清める事であつた。その人は、海軍經理學校長で少將閣下である刑部齊氏、場所は日暮里の渡邊町。お蔭で落葉の激しい此の頃でも、毎朝この小公園はなめたやうに掃除が出来、町内の人々は『流石に……』と敬服し、更に失禮な奴は、『無給園丁』などトニツク・ネームを奉つてゐる。

氏は毎朝四時に起き、直ちに書齋にはいつて五時半まで讀書し、それから約一時間位邸前の、この小公園を隅から隅まで、竹箒で掃く。この奉仕運動が終ると、貝原益軒養生訓によつて食鹽で齒を磨き、——氏は虫齒といふものがない——食鹽の入つた番茶をコップに二杯飲んで、六時半朝食を攝り、七時半學校に出勤、夕方學校から歸ると又この通りを繰返す。

氏の、この公園掃除は大正十三年以外續けてゐるが、その間一度も病氣になつた事がないさうだ。このため、一ヶ月六本づゝ竹箒を掃き切つて了ふが、それは皆自分で自辨で買ひにゆく。

この他、氏の健康法は、日光浴をすることである。十四五年前、日光浴によつて身體にビタミンAが出来るといふ事を、ロンドン・タイムスで讀んで以來、天氣のいい日は庭に長椅子を持出して横たはる。

すると近所の人達は『先生、又牛肉百匁の運動を遣つてゐますね』など冷かす。二三時間の日光浴が牛肉百匁に相當するビタミンAを身體内に醸生する事を説明したことがあるからだ。

氏は子運にも恵まれ、大尉の時に男子、少佐になつて女子、中佐で男子、大佐で女子と一階級昇る毎に一人づゝ男女の子持ちで、それが友人達に向つても自慢の種である。

ゴルフの女王

駒澤リンクの三井榮子夫人

ゴルフは非常な勢で關西にも關東にも流行し、大阪附近には六ヶ所のリンクが出来、東京附近にも三ヶ所出来た。こゝに行くものは、多くは三十臺からの壯年の紳士で、まだ西洋の様に、婦人の間にはテニス程にも擴まつてゐない。東京でも、婦人のゴルフ・プレーヤーは、十本の指を數へる程しかない。この數少い婦人ゴルフファーの中で、獨り氣を吐てゐるのは、實業家三井辨藏氏夫人榮子さんで、駒澤リンクでハンデキャップ十の腕である。五六年もゴルフに凝て、相當天狗な有髯男子でも、大抵ハンデキャップ二十前後なのが多いのだから、榮子夫人の腕は凄いと云つてよからう。

ゴルフは夫人に取つて生活上の須要條件となつて仕舞つてゐる。大抵の日は一日に一度、駒澤に出かけ、四千ヤードからあるリンクを、總てを打ち忘れて白いボールを打ち廻る。その壯快な氣持は、ゴルフならではの經驗が出来ない特有のものである。

『私はゴルフをやりだしてから、殆んど病氣をしたことがありません。若しも私が四千ヤード(約

一里)を、たゞブラブラと歩いただけでも、随分疲労を覚えることでせうに、ゴルフとなりますと、四千ヤードを走つたり歩いたり、二時間も續けて少しも疲労を覚えません……それに精神の統一がよく出来て、心から落着くことが出来ます……」。春も夏も秋も、一般の戶外運動には不向きな冬季さへも、ゴルフ許りは、いつも楽しい運動で、中々研究的な興味深いものであるから、婦人には最も適したスポーツであると、夫人はゴルフ道を頻りに説く。

亞鈴體操の半生

四十歳から七十四歳

『オーチニー……オーチニー』と、毎朝亞鈴體操をやつてゐるのは、貴族院議員民政黨長老の加藤政之助老である。安政元年の生れといふから、今年で七十四歳、此の頃は俗塵を避けて、東京郊外東上線の成増に居を移して、澄渡る秋の武藏野に、心行くばかりの平明な生活を樂しんでゐる。翁の亞鈴體操は、四十歳時代から續けられてゐる。此頃は毎朝六時半に起き、顔を洗ふと直ぐ鐵亞鈴を擱んで芝生に降りる。着流しでぞろツとしてゐるが、亞鈴を差す手、引く手はしやんとし



老助之政藤加の中操體鈴亞

たもので、これを十四五回も繰返すと、額際までサツと紅色になつて、皮膚が若々しい艶を帯びて来る。憲政會苦節十年の頃、選挙に敗れて尙屈せず、七十歳の老齡で院外團々長に納まり、山王臺上に猛虎のやうな勢を示したのも故ある哉である。翁は亞鈴體操を終ると、全裸體になつて冷水浴をやり、乾いたタオルでゴシ〜と全身摩擦をやる。『これで全身の血が活潑に活動するのだ。心身ともに壯快だ。俺は随分身體に無理をするが、風邪一つ引かず、シャンとして居られるのは全くこの運動のお蔭だ。健康の第一は血液の循環を好くする事、第二は必ず八時間の睡眠をとる事、俺は何時寝ても、八時間経たない内にはテコでも起きない主義ぢや』といつて居る。亞鈴體操が済めば直ぐ真裸體になつて冷水浴をやり、眠る方も壯者に負けずに眠るといふだけあつて、老いて仲々盛んなものだ。

3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

不折畫伯の震動

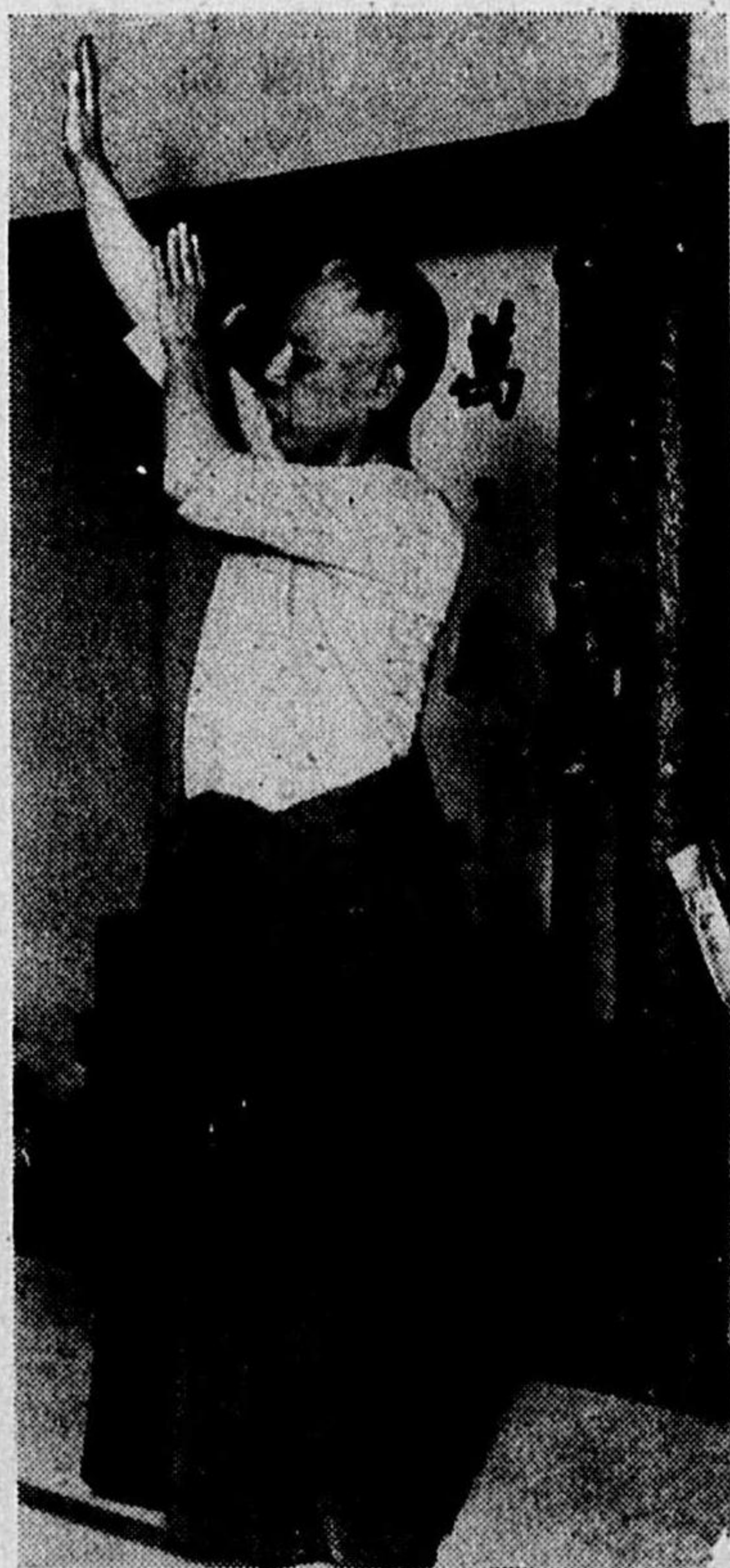
覗いて吃驚

中村不折畫伯は、人の顔を見ると好く、「肩が凝つて困る困る」といひ／＼したものだ。其れが近頃はピタリと云はなくなつた。同情係りの連中、いさゝか張合拔がして、不思議に思ひ密かに探つて見て其謎が解けた。

畫伯、毎日朝夕一時間づゝ怪し氣な身振りで、手足をつん／＼と動かして、汗みどろで妙な運動法を行つてゐる。まづ、眼を閉ぢて両手を後ろに身體を反らせて、無我の境にはいる事約三分、靜かに手を下すと、上體が少しづゝ動きたして自己運動を始める、段々それが激しくなつて、両手は自然と頭や胸や脊を叩いたりする。終には、足が動きたしたりして、他見には物凄い様な運動——といふよりも震動を見せる。

これを座つてやるのと、寝てやるのと、立つてやるのと、三通り行ふと約一時間はかゝるさうだが、畫伯の説では「朝はその日の勇氣をつけ、夕はその日の疲れを慰さめる効果がある。非常に

よい事はたしかです。永い間、鍼、温泉、灸、マッサージ、注射、電気療法等總ゆる事をやつて、駄目だつたのが治つたのですからね。藤島武二君にすゝめられてやつたのが始まりで、今では私の結果を見て、大分仲間が殖えましたよ……」



氏折不の中動震

此運動法は、陸軍の石井常造少將の主唱する「生氣療法」で、靜座法と自彊術と精神療法とを合したやうな所があり、中流以上の良家に實行者が中々多い。

當らないのが自慢の弓

東方成子さん

池袋に東方女塾といふのを開いて居る東方成子さんは、毎日毎夕二度庭前で弓をひく。朝は五時頃起きぬけに、手水をすますと直ぐに纏十字かひくしく、七尺二寸を両手高く引絞り、胸廓を十分に開くと、空気が自然に肺に充ちる。この入る氣を下腹にグット押へ、丹田に力を入れ、一ツ……二ツと數へる間僅に息を止めて、へうーと放つ、と息が自然に戻る。この要領で、十本も放つた夫人の頬は紅く、額の邊りには汗がにじみ出る。

矢場は、建築技師である夫君の御手製で立派なものだが、矢は的には滅多に當らぬさうだ。もつとも、的にあてやうとするのは弓術の邪道で、『あたらぬのがいゝのです』と御自慢である。

今年の春、胃腸病と神経衰弱に悩まされ、起つ事も出来ず、塾の方も閉ぢてるたが、七年もの病が病床での弓修行から歩ける様になつたといふ話をきき、自分も始めてみると、メキ／＼健康も回復して、すつかり弓の信者になり、行く行くは塾の生徒にも教へ込まうといふ意氣込みだ。

女史の弓の先生は醫弓流の矢島善助氏で、愛用の弓は三分の弱いものだが、この流儀によると弱いほど健康によろしく、平田伯は七十四歳の時、釣竿に弦を張つて引いたさうだ。人を殺す武術の弓でなく、病を治す醫術の弓なのだといふ。矢島先生の歌に『引しほる弓手はよしや細くとも、國をも守る力ありけり』とあり、力もいらす女子供でも、一週間で會得できるとのこと。女史はこれを始めてから、不消化、頭痛、不眠といふ事がなくなり、仕事をして疲れず、瘦こけだつたのが、メキ／＼肉がついてくるので、今では肥りすぎはせぬかと心配してゐる。

生理めされても平氣

印度の獨特な呼吸法

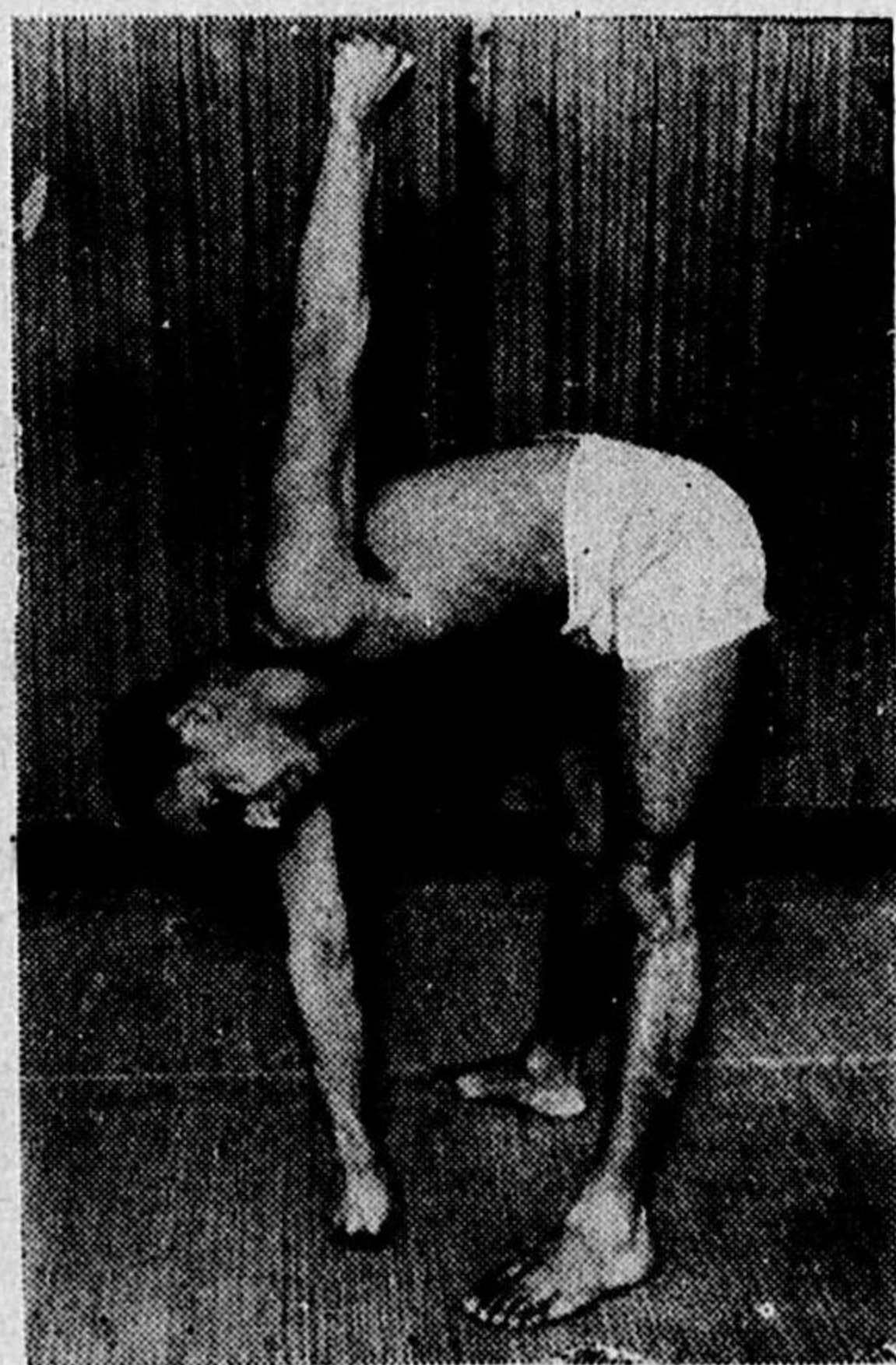
インドとデンマークの健康法を、折衷してやつてゐる人がある。それは、印度の志士ボース氏と前後して來朝し、今はジャパン・タイムス社にゐるサバルソルといふ青年紳士である。一種の呼吸體操で、インド式呼吸法をやりながらデンマーク式筋肉運動をやる。氏の説によると、まづ始める前に忘れてならない事は、用便と口の含嗽だ。汚物を體內に蓄めて運動すると、折角血の運行が

よくなつても、汚物が一緒になつて、體中を廻るから却つて有害である。又、汚物のガスのたまつてゐる鼻と口で深呼吸をやつたら、新鮮な酸素が毫無しだといふのである。

それだけの準備が終ると、二階を開け放して、猿股一つになつて始める。運動は十八種あり、全體の屈伸、逆立、横臥等あらゆる筋肉を動かし、日本の基本體操や自彊術などにも似てゐる。運動と共に深呼吸するのが獨特なので、上への運動で吸ひ、下への運動で勢よく吐き出す。かうして、一つの運動を約廿回繰り返し、最後に冷水でマツサーヂを行ふ。この全過程が約卅分。

インドには、有史以前から「ヨーガ」といふ一種の深呼吸法がある。日本でいふ禪定で、インドはアフガニスタンの國境ベシヤワールにクシャトリア（王族）の息として生れた氏は、幼い時からこれをやつたさうだ。これが堂に入ると『何時間後に堀りだして』などと假遺言して、土に埋められても平気で生きてゐられる。これで悟脱すると佛になれるさうだ。

このヨーガに、ミユラーといふデンマーク人の體操法を取り入れたのが氏の健康法で、肥り過ぎた時などは靦靦に効果があるといふ。更に氏は二食主義をとつてゐるが、食物の消化は四時間を要し、豚肉などは七時間もかゝるから、二食にして胃腸に休養を與へるのださうだ。



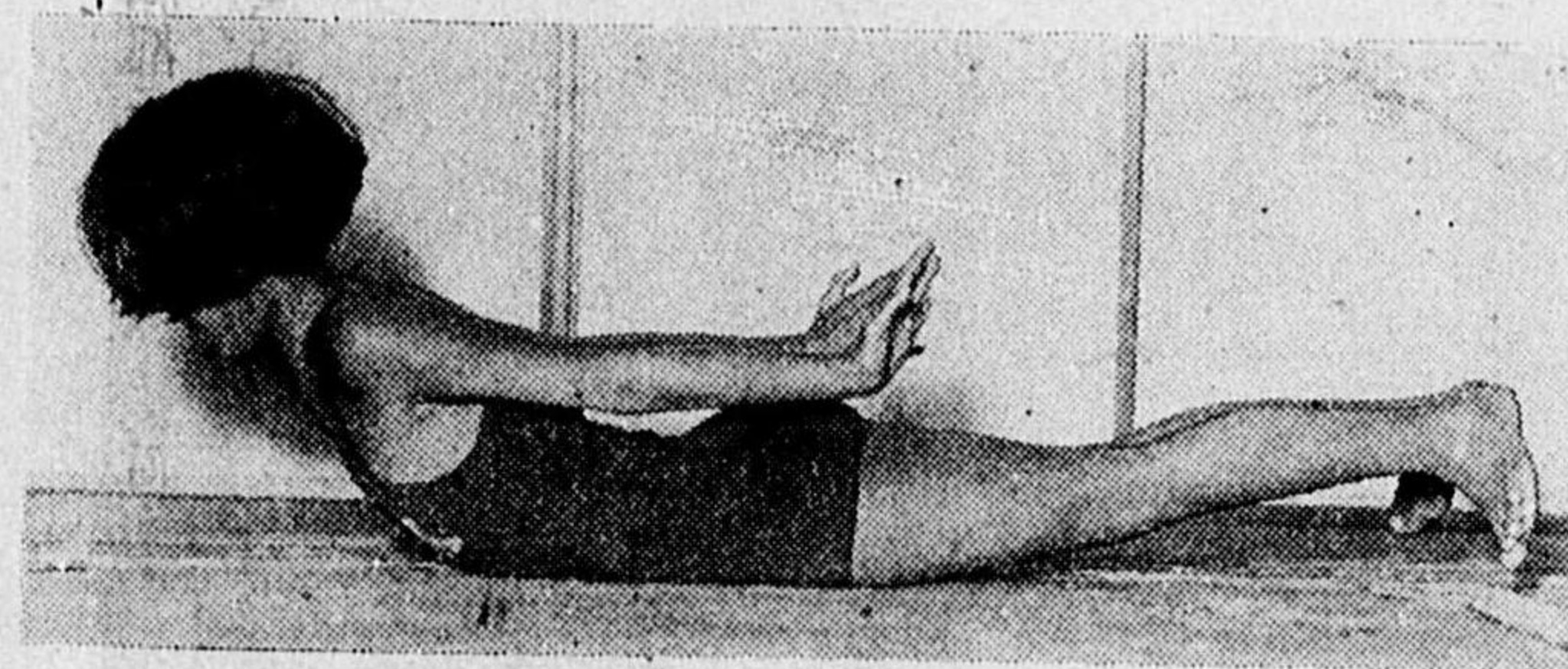
氏ルアルアザサの中動運

氏の健康法は、矢張り外國人だけあつて出色のものだ。奈良の天理教中學に英語の教師を勤めてゐたので、文士連中にも仲々知友が多く、酒が好きで、鯨飲しては天下國家より始つて、女の品定め、細かいところでは鰻井の味に至るまで論じて倦きるのを知らない愉快な性格の人である。

薬と絶縁する法

二三分間の偉効

驚く程の短い時間で簡単に出来る有効な運動法に「正體法」といふのがある。府下大久保百人町の河合二郎氏の一家では、満都子夫人が以前は非常に弱く、種々な醫療も利き目がなかつたが、



兩脚及及び上體を伸ばすの姿勢
と美子の反ら

さる知人の紹介で、この運動法を始めてからは、全く健康を回復し、今では全家族が實行し、一家薬と全く絶縁してゐる。

方法は、起床と就寝の際に床の上でもいゝ、下向きに横臥して両手を身體につけて伸ばし、手の掌を外側に開き、両脚はあはせて伸ばし、爪先に力を入れる。その姿勢で腰部を中心にして力をいれて、両脚および上體をウンとそらせる。(寫眞の如し)

そして次の瞬間には、力をいれて張切った姿勢の全體を、一齊に平常の常態に急激に復する。更に同様のことを、天井を仰いで行ふ、——寫眞の圖をそのままそつくり逆にすればいい。この所要時間二三分位のもので、廣い場所も道具立も不要な點はたしかに効用率満點である。

満都子夫人は、寫眞中のお嬢さん、壽美子さんの實演を指圖しながら——『私は長いこと、この運動法を續けてゐますので、電車にのりましても、人様の姿勢の曲つて居りますのを見ますと、立つて行つて直してあげたい程氣になります。壽美子は姿勢がよいので、學校でも賞められますし、これを始めてから、非常に上背ものびました。』と、仰有る満都子夫人は、流石にこの運動法で鍛へてゐられる方だけに、姿勢のいゝ、如何にも健康さうな方です。

下駄ばき女の登山

赤城山下を驚かす

『地球を廻せ』『天を突け』——うすら寒い、朝の氣を樂しみながら、西大久保の細い通りを散歩してゐる者は、突然頭のでつべんから落ちてくる、かうした天狗の掛聲のやうなものに驚かされる。——『ヨイサ、エイツ』眞實に地球をでも、廻し兼ねないやうな懸聲がこれに應じる。希望社の社員が屋上でやつてゐる體操である。

この體操は、日本人に一番多い、呼吸器病と消化器病を治す目的で、松元稻穂といふ人が、考案したものださうである。『地球を廻せ』、『天を突け』、といふのは號令で、行る人もその氣で『ヨイサ、エイッ』の懸聲と共に、力一杯氣を吸ひ手足を動かす。

希望社の自慢話に、『一昨年の夏、この體操をやつてゐる、社員の女の人達が、赤城山を下駄ばきのまゝで登つて、『地方の青年を驚かしたことがあります。その健脚振りも、矢張りこの體操から得たものだつたのです。』

富士山などへ登る人が、山の氣に當てられたといつて、最初は弱つても、八合目頃から却つて脚の調子も好くなつて、元氣よく登れることがあります。山の氣に當てられるといふのは、胃腸の弱いといふことで、これを治すには、深い呼吸と元氣と活潑な運動法に限ります。』

門外不出體操

奥さんにも見せない

規則的生活をする人には、規則的な運動法が出来るが、不規則な生活をしなければならぬ人は、

不規則な運動法をしなければならぬといふのが、大山都夫さんの健康哲學である。成程、大山さんは現在の日本人中、もつとも不規則な生活を強ひられてゐる一人に違ひない。就眠時間は、毎夜もつとも早く十二時、原稿書きのために二晩位の徹夜は度々ある。選挙運動の時などは、不眠不休の日が続く。

かうした不規則生活には、時間を限り、型をきめて運動する餘裕がない。そこで、いつでも構はぬ、身體を動かす時間が見つかり、氣持ちさへ動けば、執筆の間でも、床へ入る前でも、立ち上つて何といふことなしに手、足首、體全體を動かす。それは、全くその場次第のものだが、それでもいつか體系が出来て、巻頭の寫眞のやうに、兩腕を頸の後ろへつけて、首を前後左右に振る方法はもつとも有効ださうだ。これは朝、離床の時は大抵實行する。大山さんのこの自由體操(?)中の傑作は、ギリシヤの裸身像の彫刻にあるやうな、いろいろの形を賞演することださうだが、これだけは全く「門外不出」で、室を閉めて獨演するのださうだから、奥さんでも見られない。大山さんは、二年來この自由體操を實行してゐるお蔭で、以前に苦んだ肩の凝りもなくなり、血のめぐりが常によく、どんな劇務にも閉口垂れないといつてゐる。

德永博士の氣焰

山登りと能

古ほけた洋服に、紺の脚絆ばきといふ扮装で、二年の半分は、全国各地の地質行脚に費やしてゐる。早大教授理學博士德永重康氏は、『僕の健康は、山野の跋涉と能樂の賜で……』といふ。身長は五尺八寸餘もあるが、體重は僅に十四貫前後、『三十年來、醫藥と全く縁を絶つてゐる』といつてゐる。片手にハンマー、片手に握り飯を提げ、終日岩石をたゞきながら、毎日平均十三四里の行程を踏破し、連続一週間位は平氣、少し頑張れば一日二十里は歩くといふ健脚振り、採鑛冶金の、豪傑肌の學生連も、博士引率の地質旅行では、大概途中で泡を吹いてしまふ。氏の地質行脚は、學者としての崇高な、學究的態度の現れである一面、又一つの道樂である。少し行脚が遠のくと、無性に山が戀しくなる。少し位身體の工合の悪い時など、さつさと飛出して、四五日山を歩き廻ると癒つてしまふといふ調子。

能樂では、舞臺に立つこと二百五十數回、面装束をつけて舞ふこと五十數回、この點では素人

コード・ホールダーだと自稱してゐるが、これは必ずしも下手の横好きではないらしい。

『唸ること、躍ること、それ自身が既に立派な健康法であるが、殊に能樂の舞にあつては、直立不動、四肢五體に滿身の力をこめて静止する時間が非常に長く、これが又、舞のもつとも大切なところとなつてゐるが、この緊張した靜的動作が極めて適切な運動になる。寒中、しかもかの雪中劇である『鉢の木』などを舞ふ時でも、全身汗だくになるのが常である。』

『更に何事によらず、一藝一能に専念精進して、忘我の三昧境に入れば、そこに自ら悟りと安心が拓け、期せずして身心の健康が生れて來るものである。現代病の神經衰弱の如きは、この要諦に觸れ得ない生活に因由するものが多い』と氣焰をあけてゐる。

凄い氣合の聲

女學生街の早朝

『ヤー、トー……』『エイツ……』。金屬性ではあるが、底力の入つた掛聲が、うすら寒い霜月の夕靄を突いて、女學生町のなごやかな街路に聞えてくる。こゝは、往年『海老茶袴の女學生』といふ

新語を作りだした、目自の女子大學の一隅だ。ピアノのキイの音や、華やかなソプラノが洩れ聞えて来るのなら不思議もないが、鋭い肺腑をえぐる様な氣合、街路にまで響く足のさばき、好事家ならずとも歩みを止める。

『ヤー』と、T子さんが相手の肩へ切りこめば、受太刀のM子さんは、腰をひねつて『トー』とうけ流す。と、燕返しに『エイッ』と脚を拂へば、『トー』と應じて足をはすし、相手の武器をからみ落さうとする。白衣の肌着からは、遠目にもハッキリと湯氣が立ち、黒袴は足のあたりで舞をどる。顔はほんのりどころか、眞赤だ。

師範は永井とし子先生で、戸田流武甲流の使ひ手、女子大學在學の時から師範代をつとめて、卒業後ズット英語と薙刀を教へに來てゐる。『私は女學生時代に、自轉車にも乗ればマラソンもやる、水泳もよし、ダンスもやるといふヤンチャ娘でしたが、烈婦物語から刺激されて薙刀を始めた、……さあ、私が年よりすと若く見えるとしたら、薙刀のお蔭ですよ……』言葉の齒切もよく、不惑を越したお年といふが、まだ二十歳臺のやうな元氣さである。

薙刀も、『皮を切らせて肉、肉を切らせて骨を斬る』底の、武道の極意を精神としたもので、封建

時代には、武家の女が『心道』を鍛練する道であつた。今ではそれに加ふるに、更に立派な體育法とも見られ、一週間に二回位やり續ければ、胃腸病など跡かたもなくなる。

新案のデブ防止策

栗島すみ子さん

女優に、脂肪肥りと不健康な顔は禁物だ。最近、池上に瀟洒たる新居を造つて、田園生活氣どりで納まつてゐる栗島すみさんは、かねて愛宕下の水木歌橋師匠直傳の踊りをもつて、肥滿防止、健康増進、容姿美洗練の三徳を得る手段としてゐた。

ところが、屈託のないせるか、肥滿の傾向は依然と止らない。そこで近頃新案を案出した。水商賣にもつて來て、性來の朝寝坊で、午前十時を打たなければ床を離れなかつたのを、一時間早めて、正九時に睡眼をこすりながら起きる——この人にしては大奮發である。それから浴室へゆき一風呂浴び、一寸身づくろひをして庭へ出る。そこで深呼吸を幾度となく繰返す。この時は全く無心になり、夫のことも、映畫のことも、子供のことも更に念頭にない。これは健康増進のみ

ならず、撮影の際に必要な朗らかな気分を養ふ方便ださうである。
この運動が終ると、新築と共に出来あがつた自家用の舞臺で、正式な踊りはやらないで自由奔放にいろいろな形をして踊るのである。



田園気分のすみ子さん

『お食事のおいしいこと……』と、懸念なしに空腹らしい表情をして見せた。

婦人なら誰だつて、猶太女のようにデブデブと肥満するのは嫌なものだ。世の肥満嬢諸氏は、よろしく来つて、栗島さんの肥満防止策を實行すべきだ。三つ揃つて出来ない人は唯一つでもいい、實行して端正な姿になられることをお勧めする。
あたかも、小學兒童の自由畫といった気持ちの、それが済むと『お腹のすくこと、へとくになつて

新發明の氣合術

力の捨場に困つた擧句

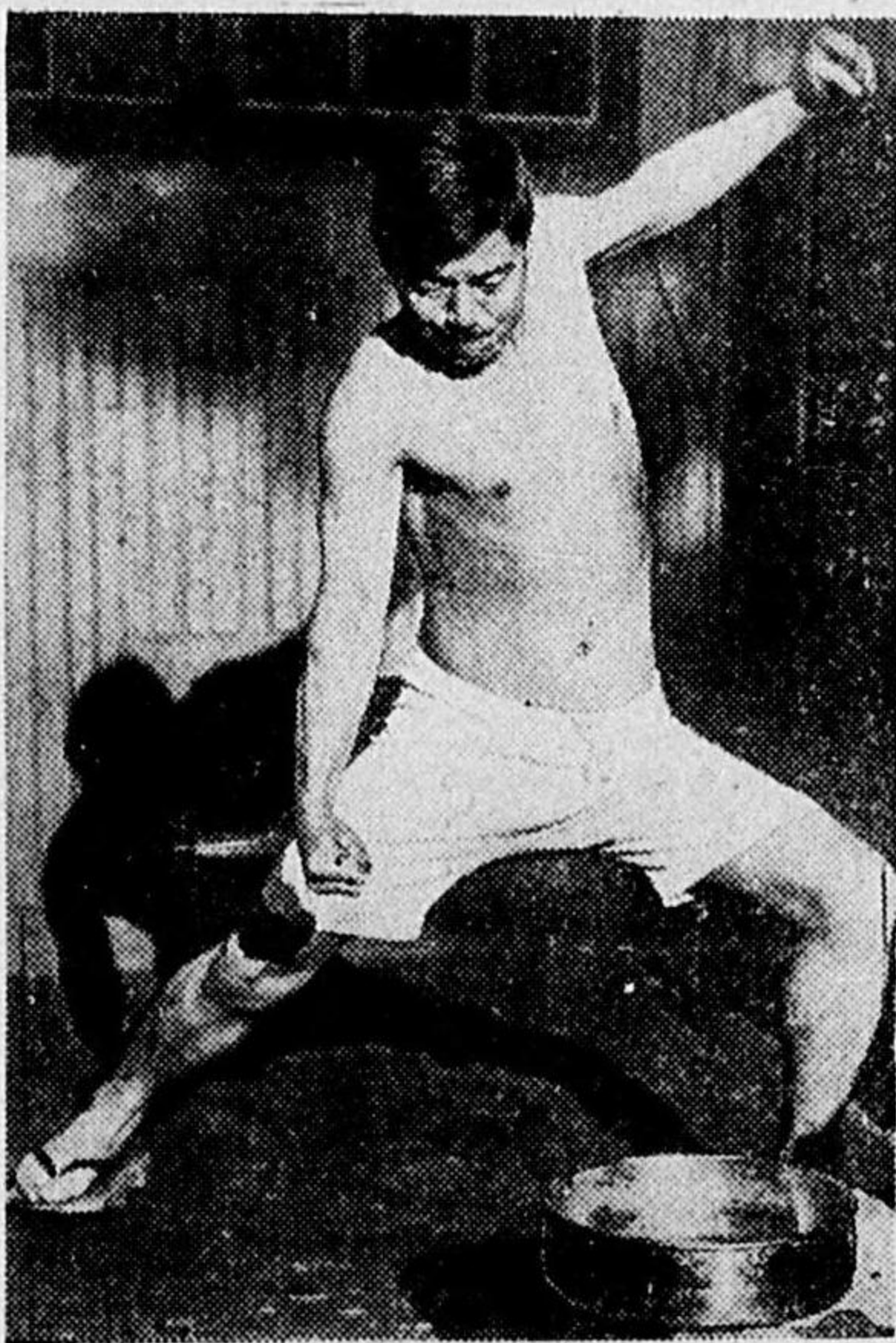
健康法と銘打つて始めたのではなく、力の遣り場に困つてやりだした運動が、いつの間にか自づと健康法となつてゐる、といふのが佐野利器工學博士である。やんちゃ坊主が、無精に力をだして見たくなり、思はず全身に力をいれて、何でも構はない、力一杯なぐる時のやうな氣勢と格好をしてみる、ただそれだけなのだ。

學生時代には、あらゆる運動をやつてゐるが、學者生活に入つて、極度に時間に追はれる様になつた博士には、それも出来なくなつたが、元來元氣な人だけに、力の遣場に困つて、體中がうづ／＼して仕方がない。そこで、枕を拳固でふつとばすことを始めた。これは一寸痛快だが、奥さんから直ちに苦情が出た。實際、投げた枕に咎のある可き筈はないのだから……。

そこで、何か打つた／＼く物が、眼前にあるやうな氣持で、兩腿を踏ん張り、兩腕を力一ぱい振りあげ振り下す。ウツ……ウツと、低い腹力の聲を發しながら十回ばかり繰返す。此僅か二三分の簡

単な運動で、體はホコくと温かく氣分は爽快になる。精神的効果も亦偉大だといふ。

この運動をやるチャンスは、朝洗面の時、着物を着たり脱いだりする時、就寝の時等、要するに裸になつたついでに實行するので、『何時に何遍などといふ、きまり切つたことは倦きがきて續けられませんが、要するに、力をいれるといふことが、健康法にかなふのです』と、これが博士の健康哲理である。この佐野流拳固運動法は、もう十五年續けられてゐるが、風邪一つ引いたことがないさうだ。寫真を見ただけでも、なんと愉快なボオズではないか。この競争激甚な社會生活の流



氏野佐たれ入を力とンウ

れに掉して行く者には、絶へず腹力を貯へて置く必要がある。緊張した氣が抜けやうとする時、一つウンと氣張つて弱氣を一掃し、全身これ力といふ強氣を味ひ、且つ腹力貯藏の一端に資せんとする、一舉兩得の妙法であるといふのだ。

人水一味の境

六甲山下蘆屋の濱の海坊主

慶應醫學部のドイツ語教授伊藤兼一氏は、水と毎日親交を重ねることによつて健康を進めてゐる。朝は未明の三時か四時に起き、満々と冷水を満たせた湯槽の中に飛びこんで、すつほりと頭まで藻潜つてしまひ、猛烈な勢ひで、頭から首、肩から胸、腰、脚とマッサージを始める。その間全く無我で、人水一味ともいふべき境地だ。

氏の健康論は、要するに風邪を引かぬことにある。風邪は萬病の根源だから、水で鍛へて、耐寒的皮膚を常に用意するのである。

氏は、大正三年から十四年まで大阪醫大、甲南高校に在職中、毎朝蘆屋の海に飛びこんで、『海坊主』の異名をとつた。『風の荒い時は、波の摩擦で水溫が高まるのでいゝが、寒中の静かな日は、體中眞赤になつて、ほんとに身を切るやうだ』さうだが、本年慶應に來る前の弘前高校時代は、積雪八尺の寒中、富田の清水に浸つて流石の秋田ッ兒を驚かした。何處へ行つても、水なるかな水な

るかなで、五十三歳の今日尙三十前後の若々しい體格だ。

學年の初めには、何時も『休講は決してせぬからその心算で』と宣言するのが常で、十五年來、病氣のために休んだことは一度もない。氏はまた、早寝の獨り寝を附隨的健康法としてゐる。

時計の振子

奇々妙々の案

この健康法は、時計の振子の様に體を左右に振るだけだ。目的は、背髓の運動と腸の蠕動にある。大時計の振子ほどの速度で、プーラ〜と振つてゐると、その人の身體の悪い部分が自然に運動を開始してくる。頭の悪い人は頭を、鼻の悪い人は鼻をた〜いたりマツサーヂしたりし、神經痛やリョーマチの人は、マリの様に飛び上つたり、檻の中の熊の様な運動に移つたりしてゆく。この運動を毎日十五分位づゝ二回、長く繼續して止めないならば、萬病によく利くばかりでなく、鳥獸の様に無病息災になり、健康で幸福である、といふ信念が得られる。

この運動の創始者、市電氣局の西勝造氏及び實行者澤田音次郎氏の説によると、東西三百六十

二種の健康法を、總合統一したものださうである。尙これに附隨して、毎日一升乃至二升の水を飲んで腹の洗滌をする。何事も進化進化で無理が出来た人間を、もとの動物に還さうとするのだと。

大倉翁の秘法

聞けば手軽至極

齡九十一を超えようとして、元氣潑潑、一昨年は蒙古に昨年は日本アルプスに、今年は又朝鮮金剛山へと出かけて行く大倉鶴彦翁に、特別な健康法がなくてはならぬ筈。翁が健康法の第一は、夜の寢室における完全な休息である。——『わしは、誰も自分の寢室へ入れぬやうに、固く戸を閉ぢる。さうして、この身體をば大の字に蒲團へとた〜きつける。あゝ可い氣持ちや、モウかうなると、此の部屋にわしと神様の二人切りだ。誰に遠慮が要るものか、暑けりや蒲團を蹴飛ばせ、寢相なんか構ふもんか。これがワシの又とない避難港だ、……とかう思つて寝る。……かう悠たりとした氣持ちになると、就床五分とた〜ない間に眠れる。假令、二疊でも三疊でもいゝから寢室は自分獨のものではなくてはならない。』熟睡八時間の後、朝の七時に起床する。その次に、

翁の第二の健康法の朝風呂が實行される。昨年日本アルプス行の際、五人の人手でヨイシヨくと山上に擔ぎあげたのは、翁には一日も缺くべからざるところの風呂桶であつた。それから第三の健康法は少食である。熟睡、朝風呂、少食、これが翁の健康三法である。



「……身體は大の字に蒲團へとたたきつけて疲れたあと、朝風呂に入つて……。『水で頭をザヤア〜洗つてゐる』」

大倉 晴。

日向ぼつこの妙

角力から得たヒント

一念古士古島一雄氏は、ギリシヤのダイオチニースの様に裸で日向ぼつこすることを、十數年來の楽しい『健康法』としてゐる。天氣がいゝなと思ふと、早起一番して先づ風呂に入り、全身に力をこめて四股を踏む。太陽の光線がよく浸みこむやうに、體を綺麗に洗ふとそのまゝ日向ぼつこだ。下の縁側から二階の廊下へと、日廻草のやうに日を追つて甲羅を干す光景は、口繪の寫眞の如くである。その間に、お客にも逢へばパンとミルクの朝食もとる。

坊ちゃん、學校の作文に『家のお父さんはお行儀が悪い』と書く相だ。かうしてゐると、いゝ氣持になつて、着物を着るのも臆劫になり、天氣のいゝ日はよく議會にも遅刻したといつてゐる。

二十七八歳の頃、角力の常陸と梅の全盛時代、力士がたつた一人、土俵の真中で四股をふむのを見て『これはいゝ』と早速始めたが、十數年前、お嬢さんの病氣が動機となつて、『まづ槐より』とやりだしたのがやめられなくなり、今では午前中體を干通しでも平氣だといふ。

『このお蔭で、動脈硬化を豫防できれば、それで結構だ。犬養君は、三千三百尺の富士見高原でやつてるが、この邊は空気が濁つてるから紫外線が少なくてね』と、便々たる腹をたゞいてる。

女子の運動兼護身術

令妹の遭難から

都會生活者は體をグツト伸ばすことがない。殊に日本の婦人は、常に全身を縮め勝ちで、肩胛骨は前屈みになり、呼吸器病に罹り易い體格になる。

そこで腕と脚をグツと伸ばして、胸を開き、曲つた脚と骨盤を發達させる。この婦人體格改善運動の創始者は、慈惠醫大組織學教授井上武雄氏で、八年前、氏の令妹が暴漢に襲はれたのが因で死去したのに發意して、女子護身法として工夫したものである。

物騒な此頃、婦人にとつて健康と護身を兼ねた一舉兩得の方法だ。歩行中襲はれた時、座つて縫物などしてゐる時、寝てゐる時と三つの型があり、手を掴まへられたらその手をバツと上にあけ、握りのゆるむ隙に脚をふみだし、背後に廻つて相手を牽制するといふ調子である。

氏の専門である、力學や運動機械學上の理論によつて、婦人健康法の根本問題としての體格改造法に組み立て上げたのである。

けだものの眞似事

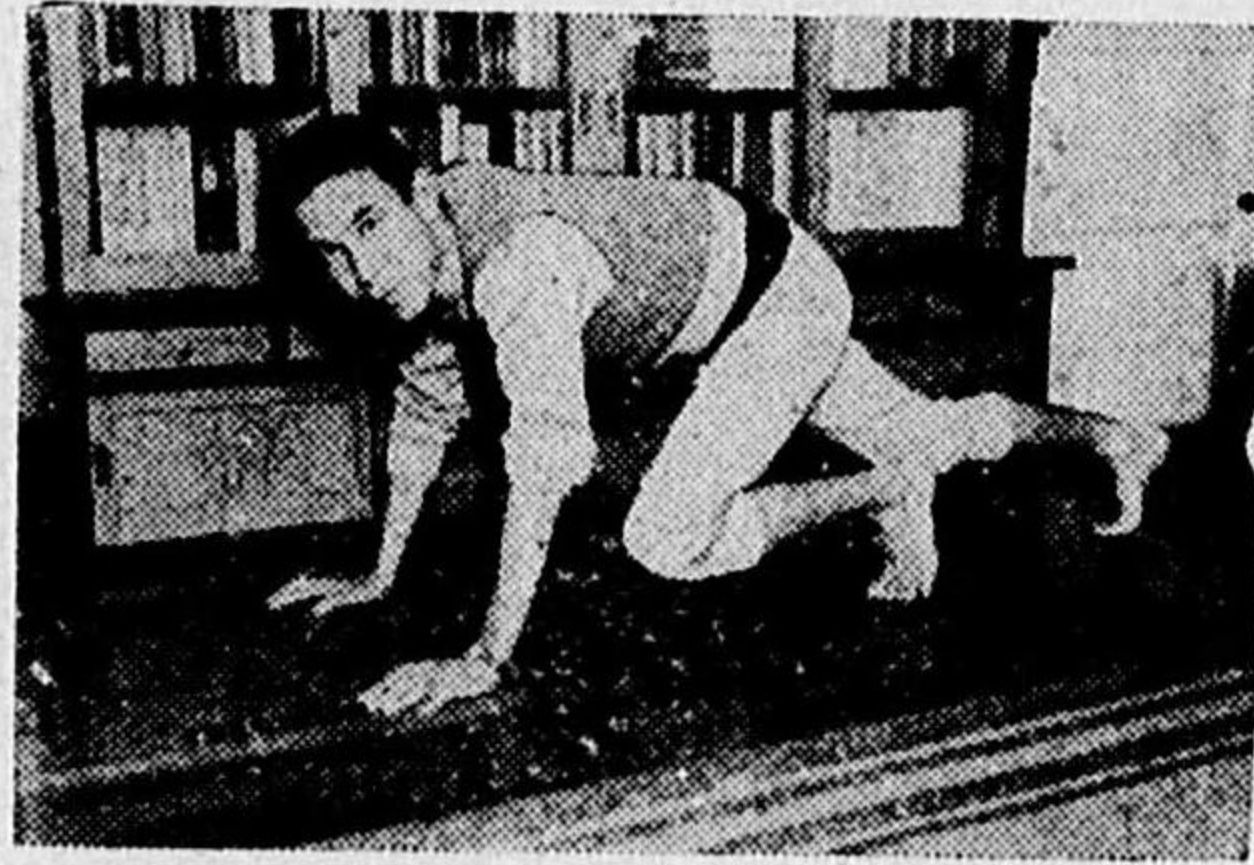
四ノ這ひになつて

建築家山本拙郎氏の環獸法といふのがある。『人間に動物よりも病氣が多いのは、(獨斷かも知れませんが)前足をあけて立ち上る様になつてから内臓が下に押し下げられたためで、これが萬病のもとになる。そこで、人間の立姿生活の中に、動物の四ノ這ひ生活をとりいれるのが、この環獸法である……。』

腰を高くすると頭へ血が下がるから、腰をおとして頭をあげ、踵を地につけず、爪先でぐるぐると這ひ廻る。帝展に出品されてゐた和田三造氏の衝立、あの唐獅子の歩いてゐるポーズが理想的ださうだ。そこで鳴き聲を發することが大切なことだ。頭をツト振り上げて、腹一杯にモーと唸る。邪念がなくなつて實に爽快な氣持ださうだ。それも一つの聲でなく、百獸の聲を出す。ウ

オー、ワン、ニヤゴなどと色々交へると、心機百變の妙がある。が、就中牛と猛獸の聲が最も自然だといふ。

始めは、筋肉が疲れて直ぐへたばるが、十分も続けられたらしめたものだ。『同志さへあれば、老幼男女、列を作つて、鳴きながら這ひ歩きたいのですがね』といつてゐる。氏は、三高時代以來十數年やつてゐるが、生命の誕生地は鹽水だから、海岸でやつたらもつとも理想的だといふ。



四ノ道 山の本山氏

健康法にも種々あるが、山本氏の方法はその着想の奇抜な點

で出色のものである。人間雑事の邪念を拂つて虚心坦懐となり、

四ノ道 這ひになつてモウモウ、ニヤゴニヤゴ、ワンワン、etc,etc...

と、歩き廻はらうといふ寸法なのだから愉快だ。

老幼男女一堂に會し、奇聲を發して這ひ廻る光景を想像する

だに腹の皮が捻れる譯だが、必らずや其効果は素晴らしいものに

違ひない。

猛 闘 の 墓 守 團

百 疊 敷 の 旗 の 下 に

『ド、ド、ドツ、ドン、ドン……』暁四時半の大太鼓が、社殿作りの大講堂に強い響きを轟ろかすと共に、世田ヶ谷松陰神社の墓守の一團として知られた國士館中學校の夜は明けて、寄宿舎の入口からは元氣のはち切れさうな、シャツ一枚の學生達が校庭へ躍り出る。百餘名の塾生の一風變つた朝の健康運動が始まるのである。同時に飛起きて來た柴田館長は、『さア、掃除を始めろツ』と蠻聲を張り上げて叫ぶ。

自分の脊よりも長い竹箒をもつた一年生の一團は、校庭を掃くといふよりは寧ろかき始める。『ソナナに力を入れんでも可い、それぢや地が掘れて仕舞ふ……』幾千坪に餘る校庭は、草むしりと箒の一隊で瞬く間に掃除される。

ポンプの一隊は水を校庭一杯にそよぐ。一方バケツを提げた一隊は、四方に散つて教室、寄宿舎、講堂へと飛ぶ。『オーイ、水のお代りだ』、二階からバケツが飛んでくる。今しもポンプ係は大繁

昌で、頭から湯煙りを上げてゐる。ほとんど息をつく暇もない塵芥への接戦は、約三十分位で終了したが、其時は、流石の塾生もホット顔を火點らして戦ひの跡を顧みながら『ヤア、綺麗になつたぞ』と悦ぶ。それから學生は、剣道、柔道の二手に分れて暫く打合ひ採合つてから、再び鐵筋コンクリートのやうな身體を校庭に運んで來たが、一同の頭は馬鹿に大きな布に隠れて見えな。それは國士館自慢の正味百疊敷の日章旗だ。旗はスル／＼と松陰神社の森に向ひ朝風を切つて高く上つた。

不規則主義の秘訣法

充實した生活
ゾルフ大使の長壽法

獨逸大使ゾルフ氏は、灼鑠として壯者を凌ぐ元氣と、無邪氣な童顏の所有者として日本人の間に知られてゐる。この大使は頗る變つた健康長壽の秘法をもつてゐる。

然し條件は中々難しい。先づ、健全な良質の父母を選べと云ふのだ。此の點大使は全く撰擇を誤らなかつたと大に得意である。八十二歳の高齡で逝かれた父君の健康法遺訓を、常に拳々服膺

して一日として破つた事がない。それは「不規則主義」と云ふ頗る異様なもので、つまり生活の様式を決して定めるな、どんな境遇にも順應出来る習慣を養へ、起床、就眠、食事、運動等の時間を定めな、何時でも寐られるとき寝、食へる時食へばよい。假りに、夕食には肉を食ふこと、夜は十時に床に就くことと定めてゐると、一度境遇の激變に逢ひ、徹宵を餘儀なくされ、激務の爲め食事の時間もなく、又肉食どころか、野菜一皿も口に出来ない境地に陥つた時、規則づくめの生活をした者は、直ちにグウの音も出なくなつて了ふ。

大使の不規則主義の健康法で行けば、春夏秋冬、寒暑、風雪何物も怖れるものはない。近頃は運動らしい運動をやらない、机上に山積してゐる仕事、即ち大使の運動なのだ。

然しその不規則主義生活法に、耐へられるまでの體を鍛へるのにはどうしたかと云へば、無論若い頃、テニス、ゴルフ、スキーなどの運動をやるにはやつたが、それも結局不規則主義で、出來る時にやるので、やらねばならぬとは定めない。何でもやれる時にやる、つまり壯健になつた大使の秘法は、常に寸分の隙のない日々を送ることだそうだ。だから生活の様式は全く不規則主義で行く。而して精神は常に何事かを追ひ求めて、ダラケた氣分を持たないことだ。

踊つて丈夫になる。

石井漢氏兄妹のリズム体操

歐米の旅から歸つて以來、物凄い奮闘を續けてゐる舞踊界の指導者に石井漢氏兄妹がある。舞踊の生活化を高唱して、漢氏と妹さんの小浪さん共同で、武藏野原の一角に、舞踊研究室を開設して毎日汗だくになつてゐる。省線武藏境驛を降りて西へ二丁行くと、櫟林や杉並木に圍れて石井氏の樂園がある。

ロシアの百姓然とした漢氏がピアノの前に坐ると、小浪さんや練習生の若い娘さん達は、四股も露はの薄着で並び立つ。ピアノのキイの動きに連れ、始めは簡單にやがて複雑に、基本的な筋肉運動が始められる。めいめい、壁に取りつけられた腰位の高さの真鍮棒に攔り、手足、首、全身を伸ばしたり縮めたり跳ねたり蹴つたり、激しい訓練が二十分も續くと、はち切れさうな豊満な肉體の娘さん達も眞面目な顔を眞赤にして、フウフウ苦し相だ。かうなると登山や機械体操、柔道の上を行くこと數等である。練習した後では御飯の相場が狂ふといふ話も首肯できる。

何處の學校や家庭でも直ぐ間に合ふ、愉快な運動としての踊のために、至極簡單な石井式基本練習方法が考案されてゐる。

ピアノのある家なら、誰でもいゝから、唯拍子を取るだけの基本練習譜を持つてピアノに坐ればいゝ。樂器がなければ

スペインの民族踊のやうに手拍子足拍子だけで結構、*



打寄せをるるを景に
小浪の跳躍振り

*ぐるりと盆踊りの様式にならんで、二拍子から始めて三拍子四拍子、六拍子と、樂器や手拍子足拍子に合せ

て踊つて行けばいゝのだ。『見てゐるとつまらなさ相ですが、やつてみると案外面白く又運動になることは勿論です。これをやつてゐると、社交ダンスなんかは雜作ないですよ』と漢氏はいふ。冬でも僅か十分か二十分で汗だくとなる所に値打ちがある。しかも踊つた後では適度な快感が、

全身をフワリと抱いて呉れるといふ都合だ。

『ゆがめられた風俗習慣のために、變則的發展を強ひられてゐる今の私達日本人は、これをサリリと捨て、自分達の生活圏内に生氣激刺とした生命力を吹込む源泉として、スポーツとしての舞踊を採入したいと思ひます』と漢氏兄妹はいふ。これが氏の、藝術としての舞踊とは又別に、近來盛んに唱導してゐる大衆的リズム體操なのである。

寢床の中で體操

十分間精力蓄積法

前の日本郵船社長、現ジャバントイムス社長の伊東米次郎氏は、不老の秘法として謠をやり、法悦境に逍遙して身心を練り、精力の旺盛な點で知られてゐるが、同社の主幹芝染太郎氏も精力主義の點では劣らず有名なものだ。

氏にはこの精力増進法の秘決として、ハワイにゐた頃から引き續いて實行してゐられる體操がある。別に面倒なことでも何でもなく、氏自から工夫考案したもので、寢床の中で朝起きる前十

分間やれば好いのだそうだ。

益軒の養生訓式に、氏の健康法を個條書にしてみればこんなものだ。時、場所は自由だが、起床前の寢床の中でやるのが一番便利だ。各條を二三通づゝやつて十分位で終る。

- 一、兩腕を組合せ、左の手で右腕を、右の手で左腕を、力一杯各々反對の方向へ引つ張ること。
- 二、兩手の指で腹部を萬遍なく揉むこと。
- 三、兩腕を充分に伸ばし切り、力を籠めて左右交互に振廻はすこと。
- 四、息を一杯に吸ひ込んで、足の端までも押し送る様な氣持で、徐々に下部へ力を籠めてゆき、最後にハアツと吐く事。

- 五、兩大腿部を寝た儘で揉み下すこと。
- 六、左右兩手で交互に首の附け根を、揉み柔らげること。
- 七、左手で左足、右手で右足の端を掴んで、丁度シャコか蝦のやうな恰好で、身體をウンと反らせること。
- 八、項と踵で支へて、全身を寢床から徐々に持ち上げ、身體をそり橋の様にすること。

以上のやうな極めて簡便な健康法なのだ。『まあ、この僕の體を見給へ、三十代の者とチツトも變らないぢやないか』と新聞社の劇務の中で餘裕綽々、更に疲勞の様子も見えない所は、芝氏獨特の體操の効果が如何に大きいかを、信じさせるものだ。

お腹の體操

田中剛氏の便秘退治

堂々たる巨軀、正に幕の内は間違ひなしと云ふ、見るからに羨しい様な健康の所有者で、『正しい健康道』の主唱者、青山北町一丁目の田中剛氏は、青年時代には、病氣と云ふ病氣は片端から患つて、とても卅の坂は越せまいと怪ぶまれた程に病弱の人だつた。氏が、現在の體を築き上げる迄には、東西のあらゆる運動法とか、食養生とかを自身の體を試驗臺にして試みた。然し人間は、各各體質も異ふし病氣も違ふ。萬人にビタリと向く運動法など、さう中々あるものではない。そこで氏は、自ら天則に従順である、と云ふ主義から、自然療法としては、太陽熱の恩恵をシミジミと體驗し、次には人が食事を定めて攝取する以上は、定めて排出する工夫をすることが、健

康法の最良秘訣である筈だと考へて、氏獨特の極めて簡便な腹部體操を案出して、メキ／＼體を改造して了つた。この方法は老若男女、殆んど萬人に向く健康法だ、小兒ならば親がやつてやるし、高齢のため腸が弛緩し、ひどい便秘性の人でも、キツト治るそうだ。

朝起きると直ぐ冷水一杯を飲み、靜座して腹の兩側から臍下へ向けて、兩手で押し下けること五六回、次に臍下へ兩手をあて、腹全體をグイと上へ押し上げること五六回、第三には兩手を重ねて臍に置き、やゝ力を加へ腹部を押しつゝ大きな圓を描くこと又五六回、體操とは云へ極めて簡單なもので、只これだけのことを行えばいいのだ。然しこれを續行すると、その偉効は愕く可き程で、中々病氣に冒されるやうなことはないそうさ。『常習便秘を平氣である様な日本人は、やがて自滅するより外仕方がない、排便程生物にとつて主要な生活機能はありやしない、期節々々の新鮮な食物を攝取し、ウント生水を飲んで、日光浴をやる、毎朝僕のやる腹の體操を實行して見給へ、病氣なんて侵入する隙がないから喃……』『二週間位絶食しても平生と更に變らず、普通人の二三倍以上も活動して平氣であるる體力を自らの健康法で作りに上げたのだから、いくら威張られても仕方がない。』

田中氏の健康道はこの外にまだある。温湿布で大抵の慢性病なら治して見せると云ふ強い信念を以つて、自宅で身自ら實施して大に健闘してゐる。西洋醫學に於て當代の錚々たる醫者に向ふに廻して、氏獨特の新健康道を説き、人間自體の衷にあつて、疾患を征服しやうとする「意力」を活動せしむる、氏の療能術を高唱する處、まづたく何物も當る可らざる概がある。

ひどい咯血を度々やつて、命旦夕に迫つたほどの田中氏が、今では押しても、突いてもビクともしない、偉大な體軀に改造して了つた。「人間の體も、建物の様に改築して、鐵筋コンクリートに作り換へられるものなのだよ。改築工事もやらないで放つて置くから、何時まで経つても健康な身體の所有者になれないのだ』そうだ。

食 養 の 卷

栄養と食物との關係

醫學博士 佐伯 矩

食物を合理的に攝るといふのは、その食物の構成、言ひ換へれば成分の取り合はせ方を完全に
して、一つの成分でも、それが多過ぎたり不足したりすることの無い様に注意し、殊に一つの成
分と他の成分との釣り合ひを失はぬ様にするのである。

如何なる物と雖も一つの成分又は一つの食品のみで、栄養を完成し得る物は自然界に一つもな
い。幼ない者の爲に特に用意せられた最も完全な食品と見らるゝ乳や卵ですらも、その成分は一
定不變ではない。

病人に對しては藥劑の處方箋と同様に、栄養の食餌が科學的に取扱はれる必要はあるが、時と

場合や境遇をよく考慮に入れなければならない。

日本では米の食用法に、普遍的の缺點がある爲め、國民に營養上の顯著な缺陷を實現して居る
が、皮肉にも歐米では其の米の需要が現今益々盛んになつて來つゝある。

ビタミンとは何か

在來の各種營養素の他に、人體にはビタミンといふ新しい營養素の一群が必要であるといふ
ことが判つて來た。一群といふ所以は、ビタミンの種類が追々と其の數を増し、且それぞれ異
つた作用を持ちながら而かも其の本態に共通するところのある特別の營養素であるが故である。

今後も尙新しいものが續々發見されるであらうが、差當りA、B、C、D、E、G、H、P、
Xといふ、名前だけ位は覺えて置く必要はある。茲には家庭で必要なもの數者に就いて特に簡單
な説明を加へて置く。

一、ビタミンA。このビタミンが缺乏すると眼病を起す。身體の抵抗力が弱くなる。例へ
ば呼吸器病や寄生虫に對する抵抗力が衰へる。併し注意すべきことはビタミンAは天然食品を
用ひて攝取すべきもので、純粹とか濃縮とか稱せらるゝ製品などを用ひては却て害がある。

ヴァイタミンAの過量は有害であることを忘れてはならない。推奨すべき食品では八ツ目ウナギ肝油、ウナギの肝、バター、ホーレン草、卵黄、海苔、トマト等。

二、ヴァイタミンB このヴァイタミンが缺乏すると一つには發育が妨げられ、又一つには脚氣症状を發する。故にヴァイタミンBは今では二種のヴァイタミンから成ると考へられて居る。大根、蕪、アサリ貝、シジミ貝、胚子、酵母、餅、蕎麥、小豆、臟腑等。

三、ヴァイタミンC このヴァイタミンが缺乏すると懷血病を起す。このヴァイタミンも亦二つの成分から成るといふ新説がある。大根、レモン、其の他野菜、果實等。

四、ヴァイタミンD このヴァイタミンは無機鹽類殊に磷、カルシウムの新陳代謝と關係がある。此のヴァイタミンが缺乏すると佝僂病を發し、骨の發育が妨げられる。肝油、鯊の油、バター等。

五、ヴァイタミンE 妊娠に必要なヴァイタミンであつて、又ヴァイタミンXとも呼ばれるもので發育には關係がない。胚子、チサ其の他野菜等。

玉ねぎ禮讚

不眠症にもこの偉効

ねぎは——玉ねぎも普通のも——胃腸病、神經衰弱、不眠症によく、且つ頭腦を透明にするといはれてゐる。玉ねぎ禮讚者の一人、秦哀美氏の實驗によると、これを生で食べだしてから、長年の胃腸病を全治し、痩せこけてゐた身體も今では二十貫餘になつた。

玉ねぎは香が烈しくて生では食べにくいだが、これは細く刻むか、大根下ろしでおろすかして、水と共に飲み下す。一個を朝夕二回位にして食べるといふ。又、一個の玉ねぎの約四分の一を細かに切り、これを手拭に包み首に巻いて寝ると、その香が神經を鎮め、不眠症に偉効があるのに秦氏は驚いてゐる。

攝津伊丹町の圖書館長小林枝吉氏もねぎ萬能主義者で、ある時激烈な胃痛で苦しめられ、絶食も薬も効なく、その時、以前讀んだドイツのウイルブランド博士の『ねぎの生理學的作用』なる書物中の、ねぎの効用を想ひだして、早速普通の長いねぎを生で食べたたら、三四時間の後には、一回快ろよい便通があつて全く快癒した。これ以來、氏はすつかりねぎ信者になつて仕舞つた。氏に従ふと、ねぎの成分中にはビタミンBが相當量、ビタミンCが多量にある。だから、ビタミンの欠乏が原因となつて起る壞血病には特效がある。ビタミンBがあるところから脚氣病にもよい。但し、食べる時加熱しては、右の藥理的特效が消失してしまふから、生で食べなくてはいけない。

佐伯博士の參考意見

『ねぎは、普通の長いのは白根より青葉のところが良い。白根にはビタミンCが少量で、青葉にはビタミンA、Bが多量にある。壞血病には特效があるが、その他の病症の藥としては、その人の體質と關係があるから、一人の人に特效があるからとて、萬人にもといふわけにはゆくまい。』

大根おろし牛乳

見違へた赤ちゃん

虎ノ門、東京女學館監事の西田さんは、愛孫健太郎さんが數へ年二ツの時、母乳が十分でないので牛乳で育てゝるたが、顔色は赤子の名にふさはしくない青白い不健康色で、見る目もいたいたしく痩せ細つてゐた。一家にとつて、これは不斷の心配の種であつた。

ある日、入澤博士門下の集まりである入門社の主催で、營養研究所の佐伯博士の講演があつた。その時、博士は『私は食物の作用を營養作用と藥物作用とに別ける。例へば大根おろしを、毎朝常用に使用するとき、ヂアスターゼとして消化劑に役立つ。これは藥物作用である。この大根おろしの汁を、沸かした牛乳に混入して幼児に與へる時は、加熱により壞滅する牛乳中のビタミンCを補充することになるから、乳としての營養素が完備する。これは營養作用の一面である』と説いた。

西田老は講話の終るのを待ちかねて、早速これを實行した。そして、一週間續けた時に、驚く

べき變化を健ち、やんに發見した。第一、林檎を見る様ないゝ色血になつた。元氣は見違へるやうに出て來た。

西田さんは、『この大根おろしの汁を加へた牛乳を、健太郎に續けて飲ませたところ、だんく肥滿して、洋服なども、三ツなのに四五歳でなくては、間にあはなくなりました、その効果にはまことに驚いてゐます』といつてゐる。

大根おろしが食養としていゝ事は世間周知のことだが、かうして牛乳の中に入れて用ひるのはたしかに良法らしい。

松葉の食べ方

兩博士の意見拜聴

千葉縣津田沼町、田久保義男君は、數年前、虚弱な身體を持ちあぐんで自殺しようかとさへ思つた位なのが、松葉を食へだしてから、見違へるやうに健康になつたさうだ。

田久保君に従ふと、食用の松葉は黒松では効が薄く、赤松で百年以上の老木が宜しい。殊に人里

離れた深山の自然木がよく、又採取するには、日中の光線にあたる時を避けて夜中を選び、暗いところに保存貯藏する必要がある。それを、食する時に清水で洗つてそのまゝよくかみしめる。

最初の二週間は非常に食へにくい。二十日乃至三十日連用すると、胃腸の消化作用が盛んになり身體の活力が増してくる。音聲は美しくなり、皮膚も白く艶々しく又きめが濃くなる。

更に同君の實驗によると、松葉食をすれば食物の中毒にかゝらない。中風症腦溢血の豫防となるばかりでなく、人體の細胞組織に非常な變化が起きて、全く完全な健康體になるさうだ。信州下諏訪の味澤化學研究所の松葉食會では、信州深山の、千年以上も経た樹から採つた松葉および松の實を、自然のまゝエッセンスにしたものを一月に二回比較的安價で會員に配付するさうだ。

東京衛生實驗所の刈米博士の參考意見

『松葉の藥理作用については未だ十分の研究がされてない、漢方醫の方では、昔から氣力づけ、虫下し等に特效があるとされてゐるが、我々の方ではまだ判然しない。松葉には、植物性揮發油樹脂類が含有されてゐるので、それが藥理的な働らきをするものと思ふ』

佐伯博士の参考意見

『松葉の栄養素は極少量である。栄養食物としては不適當であるが、薬用として松葉の中にある樹脂類が淋病等に効果があるといはれてゐる。多量を用ゆるときは、消化不良を起す。松の實には相當の栄養價があるが、神薬の名は傳説としてソツとして置けばよい。』

長壽の妙、玄米食

壯者ましの御老人

二木謙三博士の二食主義は、社會各方面の實驗者から非常な歡迎をうけてゐるものであるが、博士は五年前から、更に一食主義を實行し、その成績の良好なのに自信を得て、今では一食主義の熱心な宣傳者である。博士は毎日午前九時、玄米食を普通椀で三杯、それに副食物としては、適當な季節の野菜を三色ぐらゐる食膳にのほせる。魚類は一週一回、頭からすつかり食へることの出来る小魚をとる。それ以外は絶対に口にしないが、元氣は壯者を凌ぐ程で、駒込病院長、傳染病研究所技師、東大教授等の劇職にあつて病氣一つしない。

東京府下荏原町戸越の東洋英語學校主吉川嚴氏は、今七十餘歳の長命であるが、米國留學當時やつた栄養の研究から割り出して、此の十年來と言ふものは、極く少量づつの玄米と、肝油とブドウ酒を軽く攝つてゐるばかりである。老來益々元氣を加へ、眼鏡不要、腰はまがらず、筋肉は壯年者のやうに弾力があり、皮膚の艶もいよ。

尙生來の腺病質で、『せいせい三年の壽命だ』と醫者に宣告された雜司ヶ谷の江見末野さんも、米玄一食主義（一日一回約五勺）で、その他に野菜、海藻類を常用とし、蜜柑の白い纖維も枇杷の皮、林檎の芯もよくかんで食へる。この結果、今日では體重十五貫を缺かない偉丈婦になつた。

佐伯博士の参考意見

『玄米はビタミンA、Bを相當量に含有してゐるが、白米はA、B、C共に全然缺如してゐる。玄米は白米にまさること數等である。玄米飯をたぐときはなるべく柔らかくすることが肝要だ。』

わかめと麥飯

高價な副食品に代る

TM生氏の話——私は著作に従事いたして居る者で、毎週土曜日は外出しますが、他の日は一室に閉ぢこもつて、一日十時間位讀書と執筆をして居ます。風呂は大抵二週間に一度位で、無目的な散歩は嫌い、運動らしいものは何もいたしません。しかし、食事については相當な注意を拂つてをります。

まづ、頭腦の健康の爲に、私はわかめを毎夕決して缺しません。これは醫學博士から親しく聞いた所を實行して居るのですが、少しも頭に疲勞の來ないのは、この爲と思つてゐます。わかめは精製されたものも用ゐて見ましたが、海から採取したまゝのものを干した粗製の方が却つてよい様に思つてをります。いつも味噌汁に入れて食べます。

ひぢきや葱もやつて見ましたが、矢張私にはわかめが一番好いやうです。高價な頭腦藥品を買ひ得ない私に取つては、この海藻が何よりの食事養生で、その有効なことは、これを食べなかつた翌日に一番よく實證せられます。

次に、私は麥飯を決して缺かさないこと、及び少量主義の二つです。時折、大食暴食をします。が、直ぐに頭腦が鈍り、反對に神経は過敏となつて讀書は無茶苦茶です。少量主義は讀書家の信

條ではないかと思ひます。麥飯は運動しない者には、殊に必要だといふことを實驗してゐます。

佐伯博士の参考意見

「一帯に海藻類は消化のよくないものであるが、多量に過ないなら獎勵してよい食品である。わかめにはビタミンA、Bも相當量にあり、含水窒素質澱粉質をも含有して榮養價も相當である。藥理作用をするものは、わかめの中の沃度分であつて、腺病質、糖尿病、慢性便秘の人によい。麥は米に比して消化はよくないが、ビタミンBを含有してゐるので脚氣によいといはれるのである。この食物は多量にすぎないことが肝要である。」

トマトの利き目

埼玉縣石戸村の話

埼玉縣石戸村は、特殊野菜の研究栽培で有名だが、大正十五年の春、横濱のある種商から米國へ輸出向のトマトの種五千ポンドを注文して來た。村の組合で引受けて、十町歩にトマトを栽培したが、種を間違へて、折角出來たものも納入が出來なかつた。そこで腐らすのも惜いので、各戸

で食膳に上せ、せつせと毎日食べたところ、村の醫者は病人の急減に廢業同様になつてしまつた。最近石戸村へ實地研究に行つて來た陸軍糧秣本廠の丸本彰造中佐は、三十年來のトマト常用者であるが、その實驗につき、かういつてゐる。『私は長年トマトを常食してゐるためか、大概の無理をしても病氣にかゝつたことがない、トマトを常用してをれば、胃腸病にかゝる心配なく、水あたり日あたりをしない。トマト食を日本人が普通野菜をとるごとく食べるならば、日本人に特に甚しい、胃腸病及びそれから引起す諸病をほとんど追拂ふことができる。食べ方は生で食べるのが一番よい。味噌汁にいれても素敵にうまい。』

佐伯博士の参考意見

『日本でトマトを大根を食べる位に用ひたら、栄養不良による病氣は、殆んどなくなるといつていゝ。ビタミン含有もA、B、Cにわたつてをり理想的なものだ。日本で一般的に用ひられないのは残念で、病氣になつて薬をのむよりは、まづトマトの如き營養物をとつて、健康體を作る事が最緊要なことである。』

人 参 と 鯉 節

乳 兒 に や る ス ー プ

牛乳と大根おろしが、幼児の營養食料として効果ある由ですが、私の長男は純然たる人工營養——人參と鯉節——で育て、唯今十一ヶ月目ですが、九ヶ月目に三越呉服店で開かれた赤ちゃんの審査會で、二千五百名の中から最優秀の成績で表彰されたのに見ても、營養のよかつた事がわかると思ひます。

始め二ヶ月程は十分母乳がりましたが、その後バツタリと止まつて、やむなく牛乳をやりました、その道の權威者の著書等を参考にしてやりましたが、日に日にやせて骨と皮になつてしまひました、三四ヶ月頃からは、いよく獨特の營養法を始めたのです。即ち野菜——中でも人參——のスープ、鯉節のスープ、それに粉ミルクを溶いてやり、七ヶ月頃から重湯をまぜてやりました。丁度夏の最中だったので、夜中に起き出でて、スープを作るやらの、苦心はありましたが、そのため前記の様な好成绩をあけ、まだ一度も醫者の手を煩はした事はありません。世の、子を

持たれる親御達は、是非この人工栄養法を知つてゐて戴きたいと思ひます。

佐伯博士の参考意見

『人参はビタミン三種の含有多量で、その上甘味があるから、小児には適当な食物である。人参のスープに粉ミルクをとけば、自然乳から見ても不足な栄養素が補充されることになる。この場合、鯉節スープは味をつける以外別に必要ではない。たしかにこれは乳児用として適当なものであることが保證できる。』

大豆飯と小豆飯

—— 經濟で栄養價が高い ——

A 蛋白質を多分に得られる様な食物をと思つて始めたのが大豆御飯です。どなたに試食していただいても、これはうまいと大好評です。おいしくつて經濟で、營養價が高く、少しの手數もかゝりません。私はこの十月から始めましたが、二貫目近くも肥えました。

炊き方は、お米一升に大豆一合を一緒にして洗ひ(前から洗つて置かぬこと)普通の御飯の通り

に炊きます。出来上つたときに、大のスプーンに山盛り一杯の食鹽をいれてまぜますと、あつさりとした鹽味がついて非常にたべよくなります。

B 私は十年來の胃病で一日も胃散を離すことが出来ませんでした。人から聞いて二ヶ月程前から小豆飯を食ひ始めたところが、非常に腹工合がよく今までの便秘もなほり、三四日續けてみるためつきりよくなつて、その後毎日では倦きるので一日隔きに食へることにしましたが、それ以來、忘れたやうに胃が丈夫になり體重も八百目餘増しました。炊き方は米一升に小豆一合五勺、鹽少々を加へるといゝやうです。

佐伯博士の参考意見

『大豆飯、小豆飯共に粗蛋白質ビタミンBを含むから栄養はあるが、胃腸によかつたといふのは、直接効力によるのではなくて、大豆小豆の皮が便通を促進して、その結果、便秘してゐる胃腸の作用を樂にさせるのだ。一種の自然療法なのである。普通家庭でも一週間に二回、かうした變つた飯を食へるのは食事轉換として奨励してよい。』

にんにくの偉効

胃酸過多には禁物

A にんにくを始めて二年になりますが、その効果の偉大なのに驚いてゐます。以前私は肋膜炎を病み、非常に衰弱して骨と皮ばかりになつて、見られたものではありませんでした。今では人並より肥えて、立派な身體になつたのは、このおかげと喜んでゐます。

まづ、私は毎夕食前ににんにくを大根おろしでおろし、それを熱いお汁にとかすか、又は香の物へつける醤油にいれ辛味のやうにして用ゐます。又これから寒くなると、何處でも湯豆腐を食膳に上せませんが、その際、醤油の中に入れて食べるのも風味があつてよいものです。一週間も続けるると、身體がボカボカして風邪をひきません。

生で細く刻んで用ひるか、おろしで食べるのが一番好いようです。私の経験からすると、餘り多量に刺激して好くないようです。却て下痢などをする時があります。

B 私の姉は、産後喘息にかゝつて幾年か悩まされましたが、にんにくを毎晩寝る前に、ほろ

蒸にして食べるとよいと聞いて、早速、二きれを濡紙に包み、火鉢の灰にいれて、蒸焼して食べてみました。続けて見ると、咳も少なくなり一年餘り続けてゐると、いつ癒るともなく、その病は癒つて仕舞ひました。肋膜炎、肺病等にも特效があるといひます。

佐伯博士の参考意見

『にんにくの効用は、世間に廣く知られてゐるので、別に申添へることはないが、にんにくを常用にすると、他の醫藥のきゝめがなくなるといふことはうそです。但し、胃酸過多症の人には害があるから食べない方がよい、古來から支那朝鮮では藥用として用ゐられてゐる。』

梅干湯の藥價

どんな整劑もおよばぬ効目

A 梅干湯の妙味をお知らせしたい。朝食の卓に向ふ二三十分前に、少し大きな湯呑みに煮たつてゐる湯をさし、中に梅干をいれて、種と皮との間の肉を丹念に箸でとく。すると薄桃色の液體が出来あがる。これへ、適度の砂糖をおとすと、それが梅干湯である。喫煙家、飲酒家などが

味はふ朝の不快な氣持や、内臓内がどことなく整つてゐない重苦しさなどは、この梅干湯を怠らず毎朝一ヶ月も続けければ治る。その効き目は、いろいろの賣藥や口中劑の比ではない。

常用にすれば、一日一回乃至二回の便通があり、他の如何なる整劑にも勝る。

B 梅干湯を實行してゐる人は、私の知るだけでも非常に多く、永平寺の北野元峰禪師もその人で、八十歳の老齡であるが、心身いよいよ健やかであるのも梅干湯の賜だと、熱心に宣傳してゐる。また、梅干を焼酎につけて保存して置くと、その焼酎は胃腸病に奇効がある、梅酢（梅干を漬ると出る水）も胃腸病によいと同時にコレラ、赤痢の豫防として特効がある。尚、梅干を三ツ四ツ黒焼にして良くつぶし熱湯にいれて飲めば、軽い風邪などは直になほり、流行性感冒などはやる時は、豫防にも是非實行して頂きたい。

佐伯博士の参考意見

『梅干湯は枸橼酸を含有してゐる點において、レモナードと同様の効能を有し、消化液の分泌を助け、従つて食欲の増進を計る。猶、一般有機酸に特有な働きとして、新陳代謝を抑制するため、熱を去る効果がある。風邪にいゝのはそのためである。以上の様な性質のものだから、食欲不振』

の人にはもつともいゝが、胃酸過多の人には不適當である。又、不成熟の梅、即ち青梅は胃酸中毒を起し易いから注意する必要がある。』

夏蜜柑と胡麻

脚氣でお困りの方

夏蜜柑は、脚氣患者などには特に好い。脚氣にかゝつて悩まされた時、一日二個乃至三個の夏蜜柑をかゝさず用ひて、全治したといふ實驗者が非常に多い。胃酸過多症の人は、重曹を加へて食べればよい。肥大してゐる人、血壓の高い人その他中風症のある人は夏蜜柑のみならず、橙、オレンヂ類を食べるがよいといふ實驗者が多い。

飯を食べるのに、胡麻鹽をかけて食べると消化を助けるといふ、實驗者が多い。胡麻は白胡麻より黒胡麻がよく、焙焙でいり半潰しにして鹽を少しいれ、濕氣を防ぐため小さな罐にいれて、使用すると、香ばしくておいしい。

佐伯博士の参考意見

『夏蜜柑が脚氣によいといふことは間違ひではないが、ビタミンBは少量であるから、多量に攝取せねばならぬ不便がある。だから他の適當なもの(小豆、トマト等)を用ゐる方が便利だ。蜜柑類はビタミンCを相當多量に含んでゐるので壞血病にはよい。但し、酸味が強いから胃酸過多症の人は遠慮する方が安全である』

安價な滋養品

豆乳とその搾らへ方

病弱な方(特に慢性病で困つてゐる人)に豆乳をおすすめします。

豆乳の製法は、原料の大豆の二倍の豆乳が作られるので、その割合に所要の分量の大豆を前夜水に浸し置き、翌日、搾鉢又は挽肉器で擦碎き、沸騰するまで煮て、木綿布でこせば宜しい。(浸し水は捨てずに、煮る時用ゐれば栄養分を逃さぬことになる。)かうすれば、問題の結核牛乳の心配もなく、新鮮且つ安價な牛乳代用品ができます。

少し面倒であるが、牛乳でヨーグルトを作つてみるのも面白いものです。牛乳が三合程入る焼

鹽の空瓶を利用して乳酸菌の素を加へ、火鉢の火を、手をかざしても熱くない位にして、その傍へ瓶を置くのです。かくして四時間程経つと、牛乳が凝固してヨーグルトが出来ます。砂糖で味をつけ、果實のエッセンスを二三滴落とすと非常においしく、子供、老人の病氣の時には至極よい食物です。私の経験から薬効としては、腸炎、便秘、慢性下痢、腎臓などに有効です。

佐伯博士の参考意見

『豆乳は、大豆を食用に用ゐると相異はないのであるが、病人子供には、豆乳の方が消化の點から結構である。栄養分も豊富であるし、外のものとも異り食べよい點からも、得難い安價な滋養品である。豆乳でなくとも大豆でもよろしいから、甘煮なりとして食膳にのほせる心がけが欲しい。』

胃腸病者に餅

餅の糖味増漬

五年來、半身不隨の夫に侍つてゐますので、食物には何かと苦心を致してをります。運動の出来ない病人のことですから、胃腸の障害を恐れて、容易に栄養の攝取できるものと思ひ、次の

やうな食事を続けてきました。最初は餅二切を味噌汁でとけるやうに柔らかかに煮て、朝夕二回頂くうちに二ヶ月位で胃腸はすつかりよくなりました。

それも色々の點から完全なものでないと思ひまして、主食は柔らかい麦飯に一定し、副食物としては餅を香の物と一緒に味噌汁につけて置くのです。一ヶ月で柔らかになりますから、これを焼いて一日に三切れ位を食べます。その外、大根と人参をおろして、それにねぎを細かにきざんで味噌をつけていただきます。三種を合せて用いますと、口に臭みも残らず、食後もよいやうです。時々海草類を少量つ十分注意して食べました。

飲物は番茶だけで、これを多量に頂戴いたしますと、冬などは温まつてよいと申して喜びます。夏中は自然疲れますので、毎日トマト一個を食膳に上せませんが、私達のやうに不如意なものには、卵や牛乳の代用品となつてくれます。これが私の五年間の苦心の獻立ですが、私と似た境遇の方に貧弱な経験ですがお知らせいたします。

佐伯博士の参考意見

『胃腸病は、その原因が種々雑多であるため、一口に胃腸病といつてもその病源によつて治療法

を變へなければならぬ。甲の胃腸病者にいふことが、必ずしも乙の病人にすぐその儘あてはまらない。従つて話だけきいて、参考意見を陳べることは出来ない。たゞ餅だけは一般に結構である。餅は水分が少ないため、容積が少なくて腹一杯になるものである。だから、これを多量に食べるといけないが、少量食べると消化がもつともいふ。この意味で私は餅を胃腸病者に推奨したい。』

山午旁の効

必ず『そはがき』を喰へ

A 腎臓病及び脚氣患者には、山午旁の根を薄く刻んで、土瓶で十分に煎じますと、少し黄味を帯びた汁が出来ます。これを續けて飲用すると、腫れもすつと減り便通もよくなつて、非常に重苦しい氣持ちが一掃される。大概の重症でも一週間乃至十日續けると、効能がはつきりあります。私の家では家人が皆腎臓病の氣があるので、毎朝味噌汁に山午旁の葉を入れて食べて居りますが、普通の野菜類を頂くのと變りません。この永い経験から山午旁の根と葉の常用を腎臓病の方にお奨めいたします。脚氣患者にも同様であるとは實驗者の談です。

佐伯博士の参考意見

『山午旁といへば、日常食膳に供せられる午旁を聯想されるが、普通の午旁とは全然別種の薬草である。これは昔から利尿劑として漢法醫が重用してきたものだが、現今でも腎臓病の良薬として、多くの醫者はこれを用ひてゐる。その葉を煎じて毎日お茶代りに常用することは、利尿上に最ともよい方法であらう。』

B そばがきは一般に用ゐられてゐる食品ではありますが、下腹が痛む時に非常にきりめがある。作り方は、そば粉を茶椀にいれて、熱湯をそよぎながらかき廻す。そして醤油と味の素を少しいれると、まことに食べよい珍味が出ます。

佐伯博士の参考意見

『日本人のやうに白米を常食としてゐる者には、一週に一二度は是非そばを食ふ必要がある。そばはビタミンBを含んでゐて、脚氣の如き白米病やそれに起因する神経衰弱等には特效がある。そばがきは盛りそばなど加工したものに比べると、精分の含有率がすつと多い、それに反して盛そばなどは茹たりするので、精分を落して効めが薄くなる。だから身體の爲にそばがきを食へる

がよい、強て味の素をいれなくても醤油だけで結構だ。』

八ツ目鰻

効能顯著な豚の内臓

A 八ツ目鰻は夜盲の特効食として有名ですが、過勞を餘儀なくされる人、病衰弱者などに取つても亦驚くべき活力素であります。生きてゐるのは高價なもので、中産階級以下には向かないかも知れませんが、干物で結構です。それなら、一尾十錢から十五錢位で、これを一寸位づゝに切つて砂糖と醤油で附け焼にする。一個づゝ一日三回限度、それ以上は却てよくありません。効果は靦靦で、食べ始めた翌日すぐ判ります。八ツ目鰻といへば高いと思つて利用する人が少ないが、干物で結構ですから、老人や衰弱者に試みることを切望します。

佐伯博士の参考意見

『夜盲や發育不十分の者、又はせむし病など骨の病氣に八ツ目鰻は顯著な効能がある。八ツ目鰻はビタミンAを含有し、榮養分の豊富な點では食糧品中の王様といつてもよい。生きたものよ

りもむしろ干したものの方が、精分含有率が多いので、殊更に値段の高い生きたのを求めるより安価な干物の方を買ふ方が兩得だらう。』

B 私には生來の虚弱者で、毎年一年のうちの半ばは病床に親しむ情ない状態なので、栄養食物をとる事に、いろ／＼と苦心した結果、豚の内臓を副食として常用し始めてから五月になりませんが、非常な變化が現れ、體重は二貫二百匁増加し、固疾の膽石はその跡を絶つて見違へるやうな健康體になりました。隣家の病弱者二人にも奨めましたところ、非常に元氣になつて喜んでゐます。豚の臟腑は、普通一頭で二貫目位あつて値段は一圓内外です。煮る時にねぎを澤山入れて酒を用ゐますと臭味がとれ、經濟的でしかも非常によい滋養物として推奨できます。

佐伯博士の參考意見

『豚の内臓は、發育不完全の人、生來虚弱な體質の人、消耗性の人、或ひは結核病患者等、身體の衰弱してゐる人々に食べさせると素晴らしい効能がある。それはビタミンA及びBの栄養素を豊富に含んでゐるからで、蛋白質が缺乏してゐる人の體質を、完全にするために最良の食物である。』

新 案 ス ー プ

瀕死の我が子を助ける

私の長男は出生後一年程は發育も良好でしたが、暑氣あたりからひどい消化不良のため、骨に皮を張つたやうな情ない姿になつて醫者にも見放されました。それに心配と看病疲れのために母乳は止まつて仕舞ひ、といつて牛乳は飲まないし、どうにもしやうがなく、全く困りきつてゐましたところ、番茶に食鹽を入れて飲まして御覽なさいと教へられ、絶えず一さじづゝ與へました。そのためか食慾が出て來ましたのを力に、昔者の姑の話からヒントを得て、自己流の人口栄養食を作つて我子を救ひあける決心をいたしました。

私の工夫した栄養食は花鰹節三合、板昆布五寸位のもの三枚、玉ねぎ一個、馬鈴薯三個、西洋人參五個、大根一本五寸位の長さのもの、大豆二握り米一合——と、これだけを大鍋にいれて水を五寸上位にたつぷりいれて、氣永に煮込み適度に煮つめて木綿布で濾します。

この汁を飲ませる時には大根おろしのしほり汁を混ぜて、朝六時、正午、夕六時の三回に與へ

ました。この方法を四ヶ月程續けて大變よくなりましたので、お餅一切を前記の雑水煮のスープで煮くづしたのを與へました。たゞ今五歳になります、リンゴの様な頬、盛りあがつた胸も豊かに元氣に遊んで居ます。

佐伯博士の参考意見

『母乳は普通健康體の幼児には適當な榮養であるが、病氣及び體質によつて、母乳も牛乳も十分に効果を現はさない場合がある。さういふ時には母乳、牛乳以外、前記のやうにして作ったスープを奨めることは非常に良い方法で、人参、玉ねぎ、馬蹄薯、昆布、大根、大豆などをごつた煮にすれば、ビタミンの各要素を補足しあふことになつて完全な榮養食ができれば、殊に消化不良の幼児には肉類のスープより野菜の方がよろしい。それを與へる時、大根おろし(ビタミンC素)をいれることは特に必要な條件で、ビタミンCは加熱すると、相當多量に含有してても壊滅して仕舞つて不足するからである。』

海苔入りの肝油

英國愛蘭士小學校の試み

【北アイルランド、ロンドンデリー聯合發信】當地の小學校では榮養不良の兒童のために、學校の資金で肝油を給與して飲ませて居るが、その結果は非常に良好で兒童の血色が良くなつた。最初は兒童が嫌つて飲まないだらうと危まれたので、三割三分の肝油を香の高い海苔に混ぜてその上を包装して與へたところ、子供は非常に悦んでその時間には行列をして「モット頂戴、モット頂戴」とせがむほどである。

學校では毎學期に肝油の中瓶一千本を支給して居るが、これを受ける小學兒童は、兩親の承諾書を學校へ差ださねばならないことにしてある。

佐伯博士の参考意見

『肝油にはビタミンAが特に多量含有されて居るため、骨の病氣、夜盲などに特効があることされて居るが、最近の研究の結果、ビタミンAばかりでなく、Bも相當多量に含まれて居ること

が判明した。英國のメランビー博士夫妻は肝油の研究者で、虫歯のできるのもビタミンの不足からであることを発表した。

こればかりでなく、慢性の消化不良、腺病質、先天性の虚弱者にも特によいとされてゐる。それに冬生れの赤子で牛乳で育てられる者は弱く、よく氣管支カタルから肺炎を起して天死するものが多い統計が出てゐる。研究の結果、夏、緑の牧草をたべてゐる時の牛の乳はビタミンA、Bが多量に含まれてゐるが、冬の枯草を飼料とする牛乳には、それが非常に少量であるためであることが判明した。

そこで乳児には牛乳を與へると同時に肝油を與へるか、または冬の間は牛に肝油を飲ませる必要があるといふので、英國では牛に肝油を與へることも行はれるに至つた。肝油は精製されたものより原油に近いものがよいのであつて、その方が價格も安くつく。一寸飲みにくいから熱い麥湯か味噌汁に、茶匙で一回に一杯位混入すれば適量でまづくなく飲める。』

納豆とトマト

毛髪が濃くなる

卅七、八歳になつた頃から、人一倍濃かつた頭髪が薄くなつて困りました。原因は健康を害つて不眠症にかゝつたためと思つてゐましたが、偶然の機會から納豆とトマトを食べだしましたが半ヶ年ほどすると、毛髪が見事に生えだして來ました。それに長年苦しめられた不眠症も完全になほり、全たく近頃の健康は生れてから記憶にない位の素晴らしさであります。

髪の中の濃くなつたのは、確にこのトマトと納豆のお蔭であると信じてゐます。トマトは生を一寸湯に浸たし鹽をつけて喰べます。納豆はからしを用ゐず、大根おろしをまぜるか、摺鉢ですつて味噌汁に入るのもいと思ひます。不眠症の人、血色悪く瘦細つた人、頭髪の薄い人は別に害にならぬことですから、欺されたと思つて安價なこの榮養食を攝つて御覽なさい。

佐伯博士の参考意見

『トマトはビタミン各素を非常に多量に含有してゐる安價で貴重な野菜で、納豆は蛋白質を多

量に有つた古來からの立派な營養食物である。納豆を食へて居れば風邪を引かぬといはれる位で、近來形式的な美食に慣れて、かうした安價で立派な營養物を上流であまり顧みられないのは困つたことで、眞の營養物の何んであるかが分つてゐないからである。不眠症、營養不良の人には確かに特效がある。

が、頭髮の薄くなるのには體質と營養缺乏との二種類があつて、體質の場合は如何ともなし難いが、營養缺乏の場合は右の食養は相當効果がある。』

おいしい玄米湯

慢性の胃腸病全快

私は慢性胃腸カタルで永い間苦しめられ、氣合術、斷食なども試みてみましたが、何の効果もありませんでした。處が人に教へられ玄米湯を用ゐたので、この持病が全快しました。作り方は、まづ玄米を焙烙でいるのですが、それは氣長に相當の時間をかけ、米が黄ばみだし、中には跳ねて白い中味はみ出るのも出來てくる程度でとめます。

一合の炒玄米を二合の熱湯で五分間程煮だします。この煮だした玄米湯に砂糖少量を加へ、尙大根おろしをいれて飲みますと、實に甘味があつて香氣が高く誠に結構な飲み物となります。重病人にはこれを主食物として用ふれば、牛乳や重湯にまさること萬々で、私の慢性胃腸病はこの玄米湯を主食として實行することにより、完全に退治することが出來ました。

佐伯博士の参考意見

『かうして作つた玄米湯は、よほどひどい慢性胃腸病者が食事をとれない時に用ゐるのであつて、健康體の人が特に飲む必要のものではない。慢性胃腸病者がお粥も受けつけないやうな場合、よほど消化力が弱つてゐる時などには、玄米湯は非常に消化がよい。』

煮干の味噌汁

弱い子供は必ず丈夫に

弱い子供をもちまして、一通りならぬ苦勞を重ねました。計らずもこの秋、知人から煮干の味噌汁が大變によいといふ事を聞き早速實行して好い結果を得ました。

煮干にも色々ありますが、價の安いのは鱈の煮干で、小魚（ふな、はや、わかさぎ、しらを其の他）のとれるところでしたら、自家で作つて結構です。作り方は、生の小魚をサットゆでて、天日でよく干しますと、永く置いてても腐敗することのない立派な煮干が出来あがります。

この煮干を焙烙で狐色になるまでいたため、それを布巾に包んで細かくたき、鉢でよくすりますと粉になります。これを味噌汁にいれて用ゐますと、煮干特有の臭味もなく、その上立派な鰹節の代用ともなつて、経済的な栄養食料であることは、私達の家族の健康が證明します。

中味には、子供達の好きな野菜類をえらんで作らへましたところ、一杯位ですますところを三四杯もおかはりする位で、煙草を飲む人は絶対に必要だといはれてゐます。

佐伯博士の参考意見

『煮干の味噌汁は、栄養研究所で特に奨励してゐる栄養食で、味噌汁としては完全なものである。子供の發育上には是非必要で、成長を助け骨や齒の質を丈夫にする。含有成分は動物性蛋白質、磷、カルシウム等で、發育中途の者には特に必要で各家庭で是非實行してもらひたい。』

大喜びの栄養辨當

東京女學館の實績

東京女學館では、學生の體育増進は運動法ばかりでは完全でないといふので、栄養食を攝ることに苦心した結果、晝辨當は日本栄養協會の栄養辨當を用ゐることになつた。

或る一週間分の獻立表（一食二十錢）

- 第一日 彩 飯（ひき肉、油揚、人參、しひたけ）
- 第二日 魚鹽蒸（昆布と野菜付合）
- 第三日 眞 染（白飯、胡麻）
- 第四日 コロッケ（野菜付合）
- 第五日 さつま揚（野菜付合）
- 第六日 焼 豚（唐めん、玉ねぎ）

白米は「胚子米」である。東京女學館の西田監事はこれについて、

『栄養辨當の效果については、經驗も浅いことであるから數字的に効果を述べられませんが、栄養學研究者の指導で非營利的に作つてゐるのですから、必ず効果のあるものと思つてゐます。』

殊に『胚子米』は、私の經驗からいつても甘味があつて消化がよく、値段も別に高くありませんから、米食としては理想的です、この學校では三七〇名のうち一八〇名が食べてゐますが、希望者は増加する一方で本人達も親達も喜んでゐるやうな譯です。』

日本栄養協會は、佐伯博士の主裁してゐる日本栄養學校の卒業生が經營してゐるものであつて府立第一中學校でもこの栄養辨當を用ゐることになつた。佐伯博士が特に幼少年に栄養食を奨める理由は、發育中にある少年の生理状態はビタミン各要素の適當量が絶對的に必要の爲だ。

黄痘病の適藥

大効ある鰓汁

私は女學校の四年の頃黄痘病にはじめて罹りました。原因はあとで知つたのですが、夏蜜柑を

食べ過ぎたからだとのことでした。

たまたま鰓貝の効果を聞いて毎日缺かさず食べました。その時は全く藥にもすがら心持ちで用ゐましたが、半月も経たぬ間に元の身體に還りました。

鰓貝の食べ方は、味噌汁にいれるのが一番よいやうです。それでも三度の食事毎は少し飽ますがつとめて食べました。病の重い時には貝の肉はかみしめただけで吐き出し味噌汁をのむことです。軽くなつてからは食べても差支へないやうです、御飯は粥を用ゐました。

佐伯博士の参考意見

『柑橘類の果實を澤山食べると、人によつては果實の色素が身體を染めて黄色になることがある。これを黄痘と見あやまるのであるが、この場合でも鰓貝を味噌汁にして食べると、身體の染色を流し落すことになる効果は確かにある。』

鰓貝は昔から黄痘の良藥とされてゐるが、何故利くかといふはつきりした研究はまだ成つてゐない。しかし鰓貝にはグリコゲンといふ精分を含有し、且つ貝類に獨特の精分があり、昔からいはれてゐる通り眼病にも相當効能がある。』

「梨」と「露の臺」の利用

不思議と喘息に効く

A 寒さに向ふと、一層激しくなる痰や喘息に苦しめられる人々のために、梨の利用法をお薦めしたいと思ひます。

梨はなるべく大きいのを選び、七分三分のところで二ツに切断し、七分の方をとり工合よくシンを剥り取る。そして火鉢か圍爐裡の火の上に載せ、シンを取つた後の穴の中に砂糖を入れる。砂糖は白、赤、黒の何れでも宜しい。それから三分の方を蓋の様に載せて暫らく煮ると砂糖は梨の水分で溶け、熱せられて飴のやうにドロリとなります。この飴の様な汁を熱いうちに、匙で掬つて飲むのですが、それには寝る時が宜しい。

最初は一週間に一度、二三ヶ月續けたら一ヶ月に一度の割合で用ひるのが適當です。かくすること、あの死ぬ苦しみの喘息の惱から完全に救はれます。

B 春の未だ浅いころ、日當りに可愛い小指程の芽を吹き出しているものを見付けます。これ

は「露の臺」です。私は若い時分から喘息に犯され、あらゆる醫療藥をを試みましたが何れも一時的で根治することが出来ませんでした。或時山奥に炭焼をしてゐる爺さんから、喘息には「露の臺」がよく利くと聞かされ、折よく春さきだつたので、教へられる儘に食して見ますと、不思議にも苦痛は薄らいで行き、秋頃までには殆んど病氣を忘れるやうになりました。胡麻味噌和でも、三杯酢でも何んでも差支へありません。

それから十年程の間、其方法を繰返して居ますが、それつ切り幸ひにも再發しません。醫學的には知りませんが、私の實驗では祛痰劑、強胃劑として確かに卓効があります。

林檎と蜂蜜

絶好な滋養食物

A 米國の諺に「生水と林檎さへ喰つて居れば病に罹らぬ」とあり、また英國には「林檎園の榮ゆる處に住む醫者は乞食になる」といふ言葉がある位です。私の約一ケ年間の經驗上林檎は非常に良い胃腸藥です。

尙、林檎のいゝことは頭が明晰になり、色が白くなります。私は元來、極めて胃腸が弱くて、御馳走なぞ少しでも度を過すと、直ぐに下痢をして困つたものですが、主として林檎のお蔭で、一年後には全く食物の心配をする必要がなくなつて欣んでゐる次第です。林檎は毎食後、必ずす一個宛喰べます。

その他、毎朝小匙に二杯宛の蜂蜜を喰べ、毎日生水約七合から一升位飲みます、これが又大變藥になつてゐるだらうと思ひます。

B 生來虚弱のため、人前で裸體になるのが恥しい位だつた私は、世間で行はれてゐる、所謂滋養物といふ滋養物(藥物)を服用して見ましたが、多くは一時的のもので、藥價の割合に効果を認められませんでした。

滋養物は、相當の時日の間連続して服用しなければ駄目だといふのですが、不幸にして、これらの高價な藥物を續けて用ゐることは私には許されぬことでした。

で全く方向を變へて、藥物療法より食物療法に進み、藥屋を開いてゐる知人から、不圖、蜂蜜の効用を聞ききましたので、半信半疑で實行を始めました。

毎日起床直後と、就寝直前に、蜂蜜を茶椀に一杯づゝ服用するのです。最初二三ヶ月は何の効果も見えませんでした。其後時と共に皮膚には艶が出来、體には肉が附いて今では昨年實驗前に比較して一貫八百目も體重が増加してゐます。蜂蜜は藥局方を使用しました。

「小麦もやし」の喰べ方

ビタミンBを多量に含む

病弱の自分は、ビタミンBを二年程用ひて見ましたが、或程度以上の効果しか、どうしても擧がらないので、大いに食物内容に注意し、ビタミンBを攝取するために、野菜、豆類、果實を喰べてゐましたが、小食なので、それだけでは充分と思へません。

併し、玄米を喰べると腹工合が悪く、オリザニンを用ひても見ましたが、脚氣でもないのに不經濟と思つて廢止してしまひました。

所が、小麦の發芽しかけたものが、ビタミンBを多量に含有してゐることを、英國の醫師が發表して以來、ロンドンでは「小麦もやし」を生(なま)の儘で喰むことが流行してゐるといふことを

聞いたので、自分も早速実行してみました。

その結果が馬鹿に良好なので驚きました。身体には肉が付き疲勞が少なくなりました。一般にビタミンAを多く攝りたがりますが、ビタミンBの方が一般に缺乏してゐるのではないかと、素人考へながら思ひます。

自分の喰べ方は、小麦を夏なれば二日、冬なれば三日程水に濕しておくと發芽しかける。それを干し乾かして粉にし、葛湯のやうに熱湯を注ぐか、少し煮て喰べるのです。砂糖を加へると時々美味なので、毎朝一回は必ず喰べてゐます。一種のオートミールです。

簡単な滋養強壯飲料

茶代はりの草決明

後藤朝太郎さんの著書で、不老長生薬の可首烏以上に利く草決明といふものがあるのを知りました。で早速支那産の原種栽培中の山口縣萩町沖斐島に住む高洲太助翁のところから、實の熟するのを待つて、新鮮のものを取寄せました。以來お茶を全廢して、草決明のみを用ひてゐます。

まだ一ヶ月許りの短かい経験ですが随分効目があるやうです。第一、私は慢性胃腸カタルで、草決明を使用する前に診斷を受けた時よりは目方も二百匁以上増え、兩便も規則正しく、胃腸はすっかり丈夫になりました。最も驚く可きことは、手足がボカボカ暖かくなり、汽車電車に酔ふので苦しんでゐたものが、今は何の苦も感せず、食欲も旺盛に、丈夫な胃腸の所有主になりました。用ひ方は草決明の實の炒つたのを水一升五合以内に、スプーン一杯あれば澤山で、濃く煎じ出して使用します。芳香や甘味があり飲み易いことは、麥湯、珈琲に優るとも劣りません。

草決明は、内地によく見かけるハブ草に似て居り、Cassia Plantと呼ばれて、歐米人間にも流行ださうです。支那内地奥深く入つてゐる天主教牧師などで、醫藥の容易に得られない地方では、太助翁の勧めで之を播種し萬病によくきくといつて常用してゐる相です。

此植物は一年草で莖葉共藥効著しく藥草とお茶との間を行くもので、生葉は毒蟲や蚊などに刺された折揉んでつけるによく、夏など冷やした決明水に砂糖とレモン一二滴落せばサイダー以上飲めます。

夜盲・神経衰弱の好餌

美味で滋養になる鯉のあまわた

私は數年來、鯉のあまわたを喰べることにしてゐます。鯉のあまわたを頂く様になつてから私の強度の神経衰弱が全快し、不眠や氣力の減退がなくなりました。私が鯉のあまわたを喰べやうと思つた動機は、夜盲で苦しんでゐた友達がこれを喰べる様になつて、すつかり快癒した話を聞いた時でした。

其後、人にも此方法を傳授しましたところ、栄養不良が原因する夜盲は、大抵全治した經驗を持つてゐます。

近頃は海や川や湖に近い地方ばかりでなく、都鄙到る處で、この安價にして滋養無比な榮養食品原料を販賣してゐますから、心ある人は積極的に試食されることをくれぐれも希望します。

喰べる方法は至極簡單で、熱湯をかけて溶かして喰べてもいゝし、熱い御飯と一緒に喰べても美味しく頂けるものです。食後の口中の清淨を保つには、適當の好食料品であるし、鹽漬だから

保存にも都合がよく、永い間、腐敗しないものです。

虚弱者に蛇

激勢に打克たせる

朝七時から、夜の八九時まで勤めねばならなかつたので、M銀行員の兄は、持病の胃腸病が段々重くなつて、僅か一週に一度の日曜日も、これがため散歩の静養も出來ず、床に就く日が多かつたのです。

勿論、彼處此處の専門醫の診察を受け、養生を專一にしてゐましたが、晝食の食パン一片と僅かの牛乳すら攝ることが不可能となり、時々起る腹痛のため自然缺席も多くなりました。

其頃、學校の暑中休暇で田舎へ歸省してゐた私は、乾燥してあつた眞虫（蛇の二種）に氣附いて、衰弱してゐる兄に與へたならばと思ひ、歸京した際に持参して、之を兄に薦めましたが、『何、そんなものを喰つた處で……』と云つて、氣味が悪いのか全然相手にしません。所が餘りの苦痛に我慢が出來ず、溺るゝ者が薬でも搦むやうに、半信半疑で試食し始めましたが、意外にも精氣

がつき、病氣の方は一枚一枚皮を剥ぐやうに好くなり、今迄は中止してゐた晩酌も出来、不消化物も攝れるやうになり、大喜びでした。

其後學校を卒業して、田舎へ歸つた節、どうも身體の加減が思はしくないので、兄の場合を思ひ出し、蛇を喰へ出したところ、非常に元氣ついて一貫目以上も減じた體重が、すっかり回復して了つたので、益々、滋養強精的食料としての蛇に確信を抱くやうになりました。

用ひ方。眞虫でも縞蛇でも構ひませんから、黒焼きにして七等分位に切斷し、少量の食鹽を加へ湯をさしてお茶の代りに飲みます。

慣れてからは、黒焼きにせず鮮の付け焼きの様に、前同様に一匹を七片位にして喰ひます。これは随分美味なものです。

自然薯のとり、飯

胃酸過多症や精力減退に

數年來、激しい胃酸過多症で困つてゐた私が、自然薯のとり、飯を喰べるやうになつて、ケロ

りと忘れたやうに治癒して了ひましたので、今更のやうに自然薯の効力に驚いて居ります。

普通山の芋と稱して山野に自生してゐますから、堀取つて用ひるのがよろしい。

以前は、芋、南瓜、栗や甘い物、又は脂肪類を喰べると、胸がやけ、酸っぱい液が出て不愉快でした。

自然薯のとりは普通のとりを拵らへると同じ様に作ればいゝのです。量を過さずに、一日に一度或は二日に一度位が適當だと思ひます。

私はこれを約一ヶ年程続け、見事に、胃酸過多症を撃退しました。同症で苦しんでゐられる方は、是非お薦めするところですよ。

落花生の偉効

呼吸器病者を癒す

落花生位などと仲々馬鹿になりません。久しい以前の事ですが、親戚の娘で十八歳になるのが、肺病の初期で、暫らく本郷の大學病院へ入院してゐたことがあります。其當時大學には、まだ獨

逸から來てゐられた御雇教師のベルツ博士と云ふ内科の先生が御出になりました。

種々と娘の食養生に就いて御注意があつた内で、肝油を飲むことを御命じになりました。處が當時は未だ市内の藥店に肝油など販賣してゐない時で、仕方なく横濱の某貿易商からヤツと肝油を求めて飲みましたが、如何しても飲み悪く吐いて仕舞ふので、再び博士に計りますと、ソレでは肝油の代用品として落花生を用ひなさいと、勧められました。

『落花生六十粒の營養價は、殆んど肝油三十五瓦と匹敵する。牛肉一斤喰べると同じ事になる。併し落花生は香ばしい豆だから喰べ過ぎていけない。喰べ過ぎては腸胃を害することになるから、注意しなければならぬ』と、博士から懇々説明されました。

以來娘は一日三十粒と分量を定めて落花生を攝り、規則を正しく守つて、春風秋雨數十年を無事に経過しました。

昔、肺病であつた其娘は、健康になり、子孫繁榮し、今も猶嬰樂として暮らし、來年は還暦の祝をなすことになつてゐます。

肉食と牛乳飲用を否定

日本人には共に不適當な食品

中山和漢醫學研究所を起して、西洋醫學崇拜の現代に拮抗し、漢法醫藥の研究に従ひ、かたがた、日本人は須らく衣食住ともに、純日本の材料を用ふべしといふ主張を説いてゐる人に、詩人中山忠直氏があります。特に氏の説かれる、食物論には傾聴すべき點が多いと思ひます。

『昔から人間の社會に害毒を流した迷信や錯覺は澤山ありますが、恐らく肉食の習慣と肉食を滋養視する思想ほど、長い間、人類を苦しめたものは他にありません。本來人間は穀食動物なのです。何となれど肉食動物の齒が「鋸齒」であつて、下顎の横斜運動を要しないで、能く堅い食物を噛むのに反し、人間の齒は粒食に適するやうに臼狀なのがその證據であります。肉食が何故に、特に西洋にばかり、著しく行はれるやうになつたかといへば、思ふにこの原因は雨期と雨量の關係から來るのです。溫度線と濕度線が平行して上下する地方は、夏期に雨が多く穀作に適し、同時に肉食に適しません。これに反し溫度線と濕度線が背反的に上下する地方は、冬期が雨

期で穀作に適せぬと共に、肉食の害が少ない地方なのです。地球は西から東に廻轉しますから、大陸の東海岸地方は世界を通じて、原則的に夏期が多雨期に當り農業に最も適する地域（日本を含む）を形成し、大陸の西海岸地方は、冬期が雨期で、農業に恵まれず、牧草を産する關係から自然に牧畜が起るといふ譯です。

又肉食は穀食よりも、多く生理的老廢物を排出せねばならない必要があるので、一倍腎臟が疲勞するといふことは一般周知の事實です。

ところで濕度線と溫度線が平行して上下する處は、夏も夕も共に腎臟の働きを過重ならしめてゐます。何となれば、夏期は空氣に濕氣が多くて「蒸暑い」現象が起り、汗線の機能が十分に發揮されない。また冬季は空氣が乾燥して「底寒い」現象が起り、皮膚面の氣孔は收縮し、氣孔の呼吸が害されます。汗線と氣孔は生理的に腎臟と肺臟と表裏の關係にありますから、このやうな土地では、腎臟、肺臟の作用が夏冬ともに過重に陥入つてゐます。だから肉食過多は老廢弱の體内蓄積となり病氣を生ずる筈です。——これが日本のやうな土地に、古來肉食過多が行はれなかつた理由なのです。

肉類を主食とする時は、どんな病に罹り易いかといへば、自家中毒症といふ、非常に範圍の廣い慢性病に悩まされるのです。腦病、喘息、消化器病、黄疸、脚氣等は皆自家中毒症です。要するに新らしき營養學は肉食を棄てると同時に、過食の害を主張するものです。

次に日本人の體質を悪化させ、虛弱多病ならしめた原因を考察しますと、牛乳もまたその罪科の重大なる部分を負担せねばならないのです。牛乳をハイカラな新しい滋養品だと思ふのは日本の歴史に通じない無智な考へ方であり、牛は我國に神代から棲んで居り、耕作に使はれてゐたので食ふことを汚れとして忌み、牛乳もまた飲用されなかつたのです。

牛乳は滋養物として、日本人には不適當です。何故ならば、元來日本人は米食を主食とするのですが、米は牛乳と併用する時は、非常に胃酸過多症を惹起し易いものであります。その簡單な實驗としては、白飯に牛乳をかけて鉢に入れて置くのと直ぐそれが皆乳酸に變じます。牛乳は強酸にあへば、再び解くべからざる凝塊となり、やがてそれが乳酸醱酵を起し、胃中の米を酸腐させるから恐ろしいのです。

又母乳不足の場合に、よく牛乳が用ひられますが、かういつた時に牛乳を使用することは避く

可^べきで、代用品^{だいようひん}としては寧^じろ、玄米^{げんまい}のおも湯^ゆに少量^{せうりやう}の飴^{あめ}を加^くへて與^{あた}へるのがいゝのです。營^{えい}養^{やう}價^がの點^{てん}でも牛乳^{ぎゅうにゅう}に優^まること數等^{すうたう}です。

さうやつておいて、少^{すこ}しも早^{はや}く母體^{ぼたい}の不健康^{ふけんかうじやうたい}状態^{けんかうじやうたい}に回^ま復^{ふく}するやうに努^{どりま}力^{りき}するのが肝^{かん}要^{よう}だと思^{おも}ひます。……』といふのが中山^{なかやまし}氏の食物論^{じよくもつろん}の一端^{たん}です。

衣 服 の 卷

衣服の衛生に就いて

醫學博士 大西清治

衣服に對する衛生は之を純學理的の立場から見ると、主として衣服地の厚さ、壓縮性、表面重量比、通氣性、含氣量、熱傳導性（保溫力）如何に歸着する。就中厚さ、通氣性、含氣量及熱傳導性が、衛生學的には最も重要な性状である。

一——厚さ。纖維の種類及び織方の如何で非常な差がある。私の最近實驗した所では純毛製品十四種の平均一、五七耗、綿製品十九種の平均〇、五五耗であつた。前者は後者の約三倍の厚さを有する。之から見れば純毛と綿布と比較して、他の理學的條件が同一だと假定しても、純毛一枚はよく綿布三枚に匹敵する。

二——通氣性、衣服地が空氣又は他のガスを體を通過させ得る性状である。主として夏季に重要な役目を果すものである。元來人間の身體は、平均三十六度五分の溫度を保有してゐる物理學上の一の溫體である。筋肉運動（勞働）が激しければ激しい程、體内の熱生産が増加する。従つて體の表面からの放熱現象が、之に應じて旺盛とならざるを得ない。だから激しい筋肉運動の行はれる時は、衣服下空氣は直ちに、水分の飽和状態を現出する。そこで衣服下空氣は速やかに、外界の新しい空氣と入れ換らなければ、皮膚の放熱作用が、愈々抑制されて、熱生産と放熱との平衡状態が破れる。此の場合人間は著しく不快感を感じる。此の意味からも衣服地は原則として、通氣性の相當大なるを可とするものである。

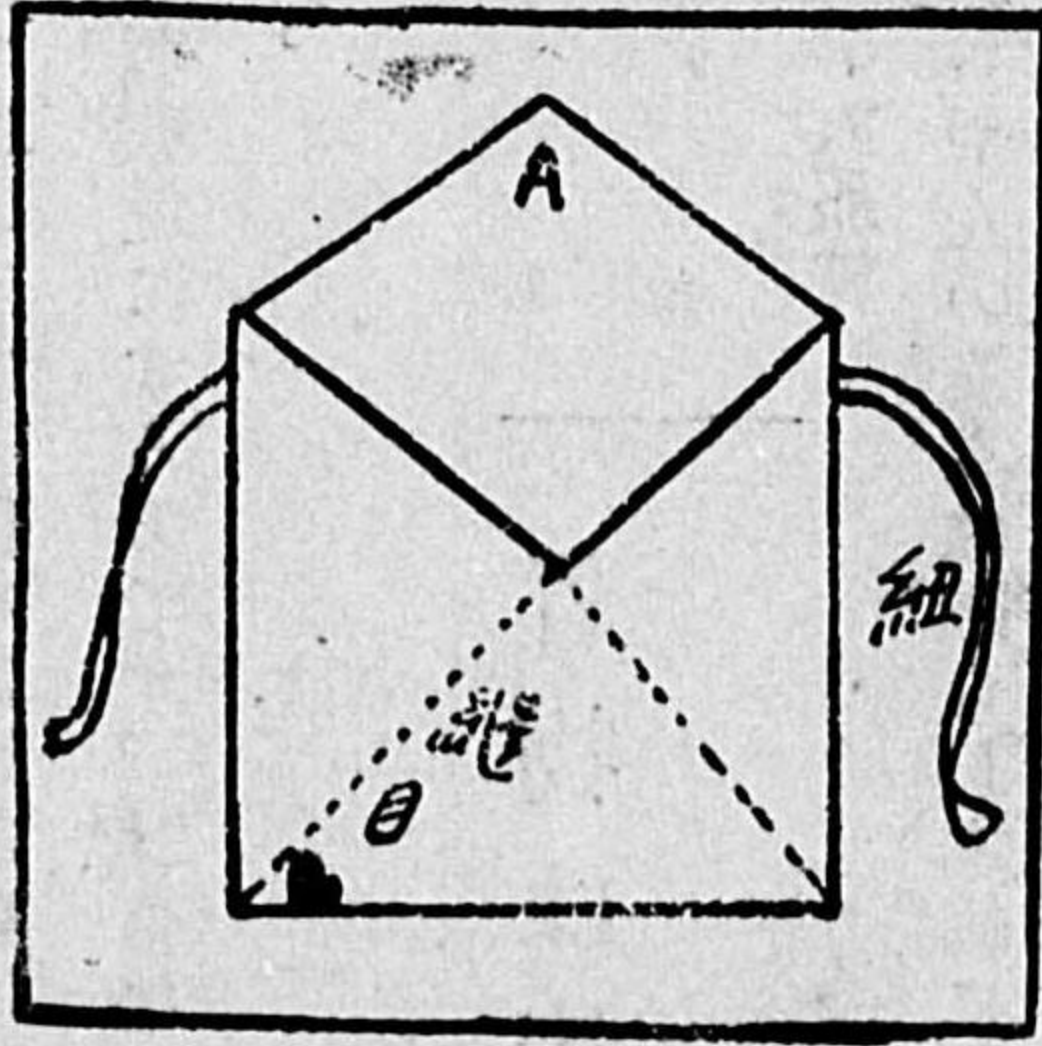
三、含氣量——衣服地そのものが既に含有してゐる空氣の量を指す。純毛製品は概して、綿製品よりも多孔性であつて、含氣量も亦大である。元來空氣は熱傳導性が極めて不良であるから含氣量のなるもの程、保溫力も強く衣服として用ひる時、吾々は暖かく感ずる。

四、熱傳導性——衣服地を構成してゐる、纖維そのものの純然たる物理學的性状である。吾々は、普通、衣服地の此の性質を論ずるに當つては、空氣を標準とする。今空氣の有する熱傳導性

を一と假定すれば、

純毛、六・一、絹糸、一九・二、絹糸及麻、二九・九である。従つて保温力は、空気が最大となる。吾々が冬季重ね着をするといふのは、要するに熱に對する不良導體である空気の層を、より多く身體の周圍に作る意味に外ならない。次に衣服地の色彩も決して輕視する事は出来ぬ。熱光線即ち赤外線に對する吸収力は、白色最も弱く、青、赤、黒の順序に増加する。所が化學線即ち紫外線に對しては、白も黒も殆んど同一であつて、黄色が最も吸収力大である。之等の事も衣服の衛生として、心得べき事柄であらう。

之を要するに、質の上からすれば、衣服地としては、純毛製品が最良であつて、綿糸の遠く及ぶところではない。流行の人造絹糸に至つては、その價值極めて疑はしいものがあらう。然しながら、衣服の良不良を論ずることは、今日に於ては既に衛生學の見地からのみ之を論ずべきではない。衣服と生殖とは密接な關係がある如く、カーライルならずとも、心理學者、文學者は亦各個の衣服觀を有してゐるものである。



赤ちゃんの保温方法

かます型くるみ

A 雪國に住む母親として、赤ん坊の保温に苦しんだ末、考案したのがかます型の足くるみです。夜分子供を寝かした後なら、部屋を温めたり、その他の手段で保温の方法を取りますが、日中、子守などに預けて置かねばならぬ時には、この新工夫は非常に役に立ちます。作り方は、まづ四角の布團を仕立あげ、かます同様に三端を折り込み十分に縫ひつけます。大きさは赤ちゃんが、おむつを纏うた上に、着物をちゃんと着せ、その上にはかせても尙ゆつたりと餘りある位につくり、綿の厚さは適宜にします。つまり圖のAの部分か丁度赤ちゃんの後頭部

にくる位にするのです。そして、背後の部分に長めにひもをつければよろしいのです。かうすれば、子守が背負つて軽く結ぶ事が出来ます。私はこのかます布團に赤兒を入れる時、軽い毛糸編みの小さな毛布を赤兒の肩の周圍と背にかけ、その上からねんねこを着せかけます、かうすると、相當寒い日でも冷える事はないと信じてをります。

財布又は状ぶくろ型

B 簡単な温かい背負ひ布團をお知らせ致します。私は色々工夫した末、財布又は状ぶくろ型に作つたのです。日本封筒ならば封をする三角の頂きあたりに赤兒の後頭部がくる様にし、前は漸く咽喉位にするのです。財布ならばお金の入るところに赤兒の體の大部分が入る様になるわけです。

着物は清潔第一

夜着換へさせよ

赤ちゃんの肌衣は晒らし木綿に限るといひ傳へられてゐることは、どこのお母さんでも承知し

てをりませう。その理由は、一般に小兒は皮膚が弱いから少しの刺激にも直ぐ炎症を起したり、腫物が出来たりするもので、絹物や毛織物などは皮膚を刺激するから、肌ざりのやはらかい木綿が好いのであります。肌衣はいつも清潔のものを着用すべきで、着せつ放しはいけません。寝巻と毎朝必ず着せ替へることが必要です。

よくお婆さん育ちが弱いといふのは、年寄は兎角苦勞性で「寒いと風邪を引くよ」と、つい厚着をさせるからです。子供に厚着をさせると却つて風邪をひきます。それは皮膚の抵抗力が弱ると、あまり厚着をさせ過ぎると汗をかく。この發汗のときは體内の水分が水蒸氣に變化するので、その結果として體温を奪ひ、寒氣がして風邪を引くことになります。それに厚着をさせてゐるので汗の發散する所がないから、咽喉や鼻を冒し、その部分に炎症を起すことになるのであります。

厚着をさせると風邪を引くからといつて、寒いのもかまはず薄着をさせても風邪を引きます。赤ちゃんの身體は總てに抵抗力が弱いから、その心がけて寒暖に應じて調節をはからねばなりません。厚着をさせつ放しも、薄着をさせつ放しも、どちらもいけません。日中、夜間、室内、室

外など寒暖の相違に細心の注意を拂はねばなりません。

一面子供の皮膚を強める事に注意しなければなりません。寒い時分に、おむつや衣類肌衣などを火燵で温めてから着せる家庭が多い。だが、皮膚を強くする上から感心したことはありません。強弱によつて差はありますが、普通の發育の子でしたら暖い室内で着物を温めないで着せ替へることが必要であります。

私の家ではどんな寒い時でも、衣類でもおむつでも温めてやつたことがない。そんな時子供がぶるぶるふるへてゐるのは、一寸可哀さうなやうでも、實行してゆくうちに皮膚が丈夫になつてなんでもなくなる。赤子時代からの皮膚の強弱は、將來に影響することが大であるから十分の考慮を要します。(警視廳井口技師談)

軽いねんねこが有利

赤ちゃんには入浴が第一

幼児には、寒暖に適應した衣類を着せる必要があるが、脊負ふ時澤山綿の入つた半纏をまとふ

のはよくありません。半纏に綿が入り過ぎて居ると、子供は汗をかき、半纏をとると、急に寒さを感じて風邪をひくことになります。又、子を脊負ふ半纏はなるたけ悠つくりと仕立て、置かないと、發育に障害を與へることになります。

子供は入浴させるたびに大きくなるといふやうに、毎日入浴させるやうにすると皮膚の抵抗力を増します。垢をおとす一面には、血液の循環をよくし皮膚の働きを十分ならしめるのです。

入浴の際はよく頭や耳、内股その他手足などの垢のたまりさうな所をよく洗つた後、乾いたタオルで頭の前から足の先まで丁寧にふきとつてから、湯さめのしない程度に衣類を着せて寢床につかせることです。

どんな子供でも病氣でない限り、終日室内に置いて置くことはよくない、一日一回以上は必ず室外の空氣にあてる必要があります。だが、そのときは着衣の調節を忘れてはなりません、夏期にあせもが出来るのは、皮膚の弱いのと汗の發散が十分でないためです。衣類を薄くして汗の溜る首のまはり、腋の下、内股などへは汗いらずをよく振まいて置くことです。(警視廳井口技師談)

帯とシャツと汗

小學校へ行く子を持つ人々へ

小學へ通ふ兒童などに、キチンとした服装をさせるのは好いが、強く帯を締め過ぎることはよくありません。小學兒童のうちに、くびれた、瓢箪腹になつてゐる者が多いのはこの爲で、これは胃腸を害するのは無論、發育を妨げるばかりでなく、遊走腎といふ腎臓の位置が變る病氣にかかります。

普通、朝食後に通學の支度をする事になるから、女兒などが腰紐をユルリと締めておくと、正午近くになつてお腹が空くと、それが滑り落ちることがある。さうした兒童があると、他の兒童等は無暗に腰紐を強くしめる事をはじめめて、自然瓢箪腹が殖えてゆくことになる。女兒のお腰巻を落さないやうにするには、軽く肩から釣つてやることの方がよいと思ふ。

學校で遊戯等をする場合に、他人の手拭を借りて目隠しなどをすると、トラホームやその他の眼病が傳染することがあります。又、遊戯帽なども貸し借りをすると、いらくもやとびひなどの

頭の皮膚病に罹ることがあるから、これも貸し借りをさせてはいけません。

シャツを着せてばかりると皮膚を弱くします。洋服を着せる時は別ですが、和服を着てゐる時はなるべくシャツを脱がせて、皮膚の抵抗力を増すやうにすることが必要です。

子供は學校や遊びに出て跳ね廻るから汗をかきませんが、子供は氣がつかまへんから、歸つて来た時検べて見て、汗をかいてゐるたり下着が濡めつぽかつたりしたら着換へさせなければいけません。(警視廳井口技師談)

下ツ腹の保温

腹巻に懐爐

陸軍經理學校教官佐藤忠一氏の話——衣服の衛生的効用は、體温の調節と外傷の防護のためであります。今、前者についていふと私共の體温と密接な關係を待つ外界の氣温は、健康にもつとも適當とされてゐる攝氏十八度に對して、かなりの差異を見るのであります。

樺太では時に零下三十度にも降り、臺灣では暑中に四十度にも昇ることがあるのですが、いつ

れも衣服の調節により寒暑を凌いで居るのであります。

私共の身體の中で保温上もつとも大切なところは、下腹、即ち臍の下約一寸のところ、俗にいふ丹田附近だと信じます。この下腹の保温に注意したために長壽を保ち得たとか、氣候の劇變から起る身體の異常を防ぎ得たとかいつた實例は、しばしば、非常の事故に出逢つた人々によつて證明せられてをります。下腹を十分に保護することは申すまでもなく、常に冷氣と戦はなければならぬ登山者、氷上運動家、飛行家、氷上勤務者等には殊に大切な事であります。これ等の人は、或ひは氣候の激變から下腹の冷を來し、或ひは寒氣のために身體の自由を失ふに到ることがあります。ですから、かうした仕事に取かゝる人は、常に下腹の保温を十分にすることに注意を怠つてはなりません。

その保温法は、毛のメリヤスの腹巻を常用とすることでありませぬ。特に毛製品、そのうちでもラクダの毛が最も保温によいのです。又、寒氣の劇しい場合には懐爐を使用するのが宜しいが、これは下腹に装着すべきであります。懐爐は、市中で賣つてゐる揮發油類を燃料とするものは長時間保つて、消えない點において他に優つて居ると思ひます。

さるまた使用の弊

タオルを使用せよ

下宿住居の豊かならぬ學生の大部分が惱まされ惱みつゝあるのは、夏の蚤や蚊ではなく實はいんきんなのです。父母の膝下にあるのなら兎も角、不自由な男手で殊に試験期などは服を脱ぐさへ臆切なので、平生さへ二三日用ひれば汚れがちな猿股は忽ち濕氣を帯びます。姑息な賣藥などで療法を講じて見ても、こぢれたら取り返しがつきませぬ。これは明かに猿股の弊です。

さらし布のふんどしを毎日、又は一日置きにでも取換て、洗濯したばかりの乾いたのを用ひるならばもとより難はないが、これも下宿住居の學生の身には不可能事です。即ち私が窮餘の一策として案出したいんきん豫防法並に健康法を兼ねた手段を申し上げます。

要は極めて簡單であります。つまり猿股を廢してタオルを使用するのです。御承知の如くタオルの兩端には房がついてゐますから、これに紐を通せば、即座に美事なタオル越中ふんどしが出来ます。殊にタオルは洗濯をする程乾燥性が生じて氣持がいゝものです。これを一日か二日用ひ

たら、紐を外して風呂にゆく時携帯します。

勿論、洗面とかその他には代りの手拭を用ひねばならない。しかし手足を洗ふ際には右のタオルに石鹼をつけて用ひるのです。かうすれば手足と共に洗濯も出来るわけで、翌朝にはさつぱりした氣持で讀書もすゝみます。これを公衆衛生とか徳義とかから叱られたとて、それならば花柳病患者や腫物だらけの小兒は——と抗議したくなるではありませんか、是非共、學生諸君におすすめしたい。

井口技師の参考意見

『風呂で洗ふ一事だけが考へ物だがタオルはいゝ。日本の手拭とちがつて吸収が多く、感觸がよろしい。しかし、これを永く用ひれば吸収力が多だけに、却つて反對の結果になる。大體猿股は日本人には不向きです。』

猿股の上に腿引、その上にツボンと三重にも包めばいんきんは當然の結果です。タオルに非ずんば晒らし布を用ひるがいゝ、しかしこれも洗濯が肝腎だから、タオルを案出した人の立場では矢つ張りやむを得ないでせう。』

温かい紙シャツ

半紙五六枚を背中に

これから追々寒くなるにつれ衣服の事が心配になりますが、私の實驗したもつとも経済的で効果のある衣服の方法をお知らせします。それは寒いといつても、寒いのは背中ですから、まづ日本紙の半紙を五六枚持つて来て隅を糸でとめ背の中に入ります。入れ方はシャツと着物との間が宜しいのです。これでシャツ一枚は優に省けます。

新聞紙でも暖かさは變らぬのですが、がさ／＼音がして工合がよくありません。これを着なると、紙も軟くなつて大變心地のよいもので、私は毎年この方法でやつて行きますが、まだ薄シヤツ二枚と、着物はあはせ羽織以上は着たことがあります。

子供などは厚着をしないので運動が自由になりますから、大變經濟であるばかりでなく、衛生的です。紙は何枚でも増す程暖かく、厚い紙より薄い紙を何枚も合せた方が効果があります。ボカ／＼と暖かく實に氣持のよいものです。皆さんの御實驗をお願い致します。

東京市衛生課長下條博士の参考意見

『シャツと着物との間に日本紙をいれて、温みをとることは、保温の上からいへば相當の効果があつたが、衛生上から見ると、次のやうな缺點がある。紙は眞綿などに比較して空氣の流動をさまたげるために、皮膚にふれてゐる空氣を換へることが充分でない。また、紙は少し古くなると皮膚から發散する水蒸氣を吸ひとつてしめつほくなり、却つて保温の効用をあげ得ない場合がある。この二點を除いては經濟的に保温の役に立つ。』

この種のものでは眞綿が一ばんであつて、空氣の交換の上からも、保温の上からも簡便であるから、紙よりは私は眞綿をお奨めする。』

だぶくの肌着

びつたりが一番薬物

よく『着寒』といひますが、それは厚着をするときごちなくなつて動く事が臆劫になり、動きが少ければそれだけ寒さを感じる事が多いのをいふのでせう。私は非常な寒がりやでしたから、

薄着で寒さをしのぐいろいろ簡単な方法を考へてみました。

一番大事な事は下着です。身體に密着させない様に、むしろだぶく位に作ります。肌着のシャツとパンツは晒らし木綿で作ります。天竺木綿でも地の硬い嫌ひはありますが幅がたつぷりです。すから作るには樂です。その上に純毛のネル（本ネル）で作つたシャツとパンツを重ねます。シャツは半袖よりも少し長めに、ひちを手首との中央位にして端はボタンで止めない事、パンツは膝が隠れる位に作ります。春秋ならばセルでよろしいでせう。

洗濯も肌着を主にすれば事が足りますから、手数もかゝらず、すべて大きめに作れば氣持がよくて經濟です。この肌着はネルのワイシャツの下に應用しても、又、靴下も木綿物の上に毛物を使へば結構です。眞冬の今から始めるには少し無理ですから、さらし木綿のシャツを二枚か、ネルのシャツを重ね着するかです。毛織物の下が木綿物なら風は容易に通らぬものです。かうして下着に心配すれば、上着は體裁を失はない程度で薄着がいゝでせう。

井口技師の参考意見

『天竺は冷やりとするから恐らく幼児は一寸いやがるでせう。大事なのはたつぷりとだぶくに

といふ點です。メリヤスのシャツやズボンでびつたり體を包む事がいちばん好くないのです。木綿ものでゆつくりと作った肌着を絶えず洗濯して用ふるといふのは理想的です』

有難い真綿

子供の防寒に眺へ向

子供は風の子といはれる通り、どんなに寒いなかでも平氣で遊びたがるものです。世間の親たちは、寒い時節には防寒といふ事ばかりに注意して、子供を如何にすれば十分に運動させ得るかといふ大事な點に注意が足りないのではないでせうか。

即ち折々見掛ける毛糸のかたまりの様な子供や、布團を着た様な子供の事です。子供には出来るだけ薄着をさせ、しかもそれが十分健康に適する様にといふ事が、育児のモットーと信じてをります。身輕に元氣に遊ばせてやらうではありませんか。

私は下着を尊重いたします。輕いそして保温に適する真綿でチョッキも襦袢もこしらへます。肌ざりはもとより宜ろしいし、しかも薄くて輕いから運動に適します。鳥渡これ以上のものは

ありますまい。ひ弱な老人にも赤兒にも勿論適當するものです。

私の子供達(五人皆女です)は、この真綿下着のためにみんな素的な元氣で、世間からは不審がられる位です。更に私どもでは真綿を下着ばかりでなく足袋にも用ひます。嚴寒には足袋をいれても指先が千切れる様になります。この時に真綿の一二枚をうまくのばして足のうらから指先に入れますと、大變工合よく足もいたためませぬ、感冒流行の折など、子供らの首に巻いても襟巻以上の効果があると、かたく信じてをります。

井口技師の参考意見

『真綿はたしかに適當なものです。子供の運動をさまたげないだけでも用ひらるべきです。けれども下着に作つてもそれが古くなると宜しくない。何故ならば、真綿は新しくして空隙が多いうちこそ保温に適するのだが、古くなつてべつたりとくつゝいてしまうと、普通の絹織物とさらに變りなくなる。だから絶えず新しく新しくと注意さへすれば極上と思ふ。』

模範ねんねこ

仕立方と使用中の注意

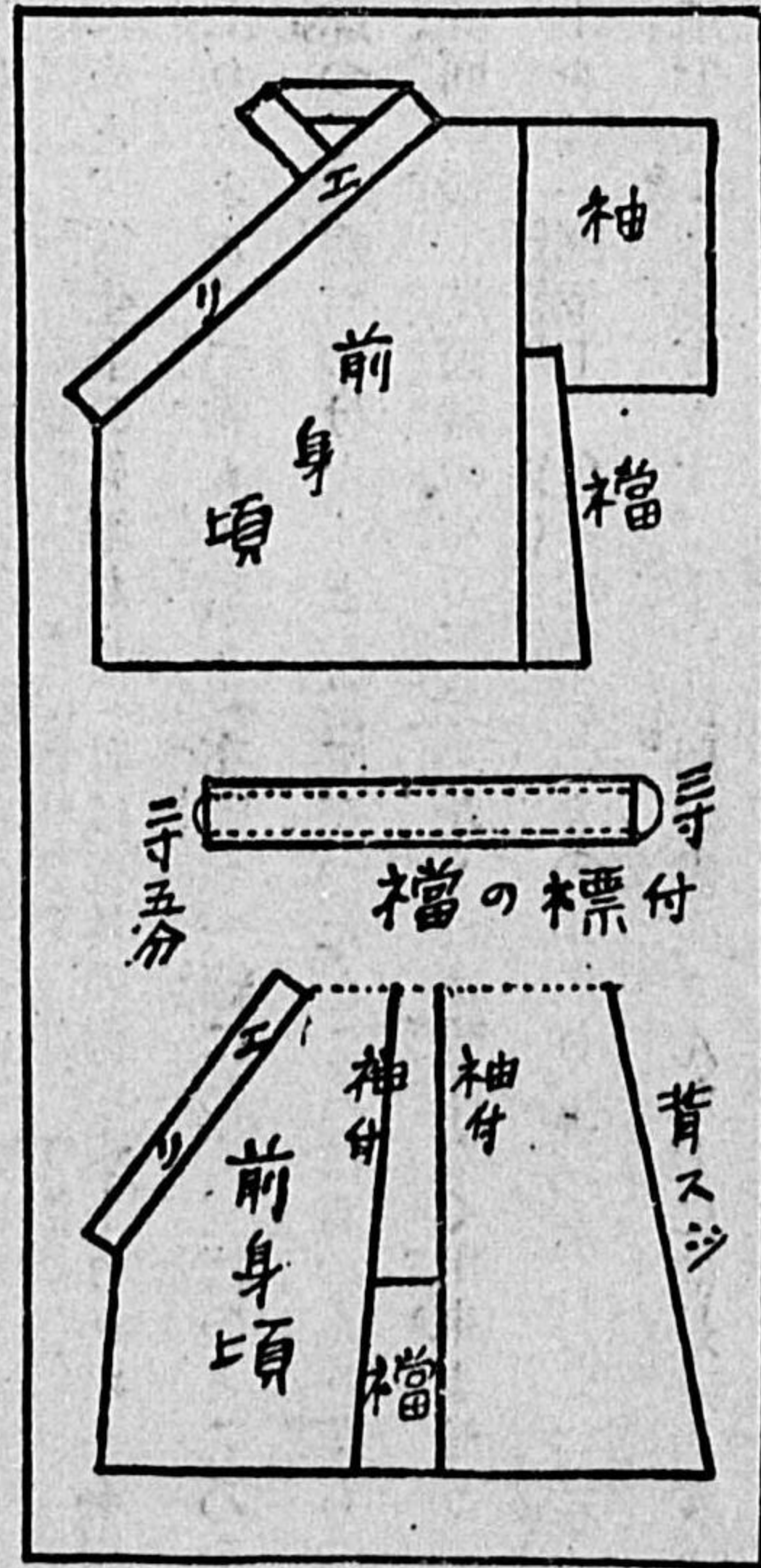
六人の子を育てた母親としての赤ちゃんのねんねこは、温かゆとりのあるものでなくてはなりません。普通の仕立方のねんねこは暖かには見えませんが、どうもゆとりがなく、赤ちゃんを引つ張りつける感じのものが多く様です。

ゆつたりと作るため、私の考案では、ねんねこのおくみをわきにまちとしていれます。

時には脊筋に普通のおくみの切れをいれるのを見かけますが、見苦しいものです。仕立方は圖の様に致します。おくみがあつても襟をつけられ、ほんのお飾りに過ぎない幅になつてしまひませう。注意するところは、まちを入れますから、ハツ口を小さく二寸乃至二寸五分位開けます。かうしないと、わきが開きすぎて見苦しく又風が入ります。

最後の注意は赤ちゃんを背から下した時です。赤ちゃんはねんねこの中で背負ふ人の身体からくる體温に暖まつてゐるのですから、下ろすと同時にちやんちやんかその他のものを着せないとい

風邪をひく恐れがあります。



模範ねんねこ
仕立方圖

三越呉服店西田氏の意見

『ねんねこにおくみをつけるのは、あとで着物に直すためなので、ねんねこだけに着るのですから、まちをつけるに越した事はありません。』

夜具にタオル

簡単に便利な洗濯ひ

夜具や掛布團のカバーは、直接皮膚にふれる襟のところは汚れ易いため、大部分綺麗なのに、全體を取り外して洗濯する事になり、臆劫なのでつい不精になりがちなものです。この煩はしさを逃れるためと、衛生上の見地から、私は夜具の襟に湯上りタオルを用ひます。

即ち、湯上りタオルで毛布も掛布團も一緒にして、襟のところをくるむのです。キャラコや天竺と違つて、綴ちつけなくとも當てがつたところにちやんと落ちついてゐます。そして、洗濯は朝の洗面の後で洗面器の中で三分もかゝれば雑作なく出来ませう。

湯上りタオルは一圓位で、色々な色彩のものがあつて、二つあれば二三年は優に用ひられますが、普通の洗面用では小さ過ぎます。下宿住居の書生さんなどには是非おすゝめしたいと思ひます。尚、これは軽便ですから旅行に携帯して、宿屋の布團にも安心して眠れますし、役所、學校會社などで宿直の人々にも一つの良方法と思ひます。

東京市衛生課長下條博士の意見

『すべて大賛成です。私はタオル使用を勵行してゐる一人ですが、前の越中と同じ様に肌さりの點、輕便で衛生的なところなど皆よろしい。しかし單にくるんで置くよりも、四隅を安全ピンで止めたらいいでせう。そして、私はなるべく上等なタオルをお薦めしたい。同時に枕にも用ひたら極上です。』

襟巻を取れ

外套も夜だけに

私の主義を實行に移した「襟巻をかけない會」は、まづ私の關係してゐる麹町區の小學校へ、個人として宣傳した處、幸ひに賛成者があり、昨年一月から既に一ヶ年間實行して居ます。

本人の私は、昨年引續き、外套まで着ずにをりますが何ともありません。皮膚を日光にさらして丈夫にさへして置けば、決して感冒にはかかりません。皮膚の鍛錬こそ健康の基です。然るに、我國近頃の都市の兒童、生徒その他大人にいたるまで、少し寒くなると、大變な厚着を

した上に、襟巻をかけたたり、春先の暖かい日まで外套を着ます。それが保温のためといふより流行を追うて装飾の意味でやつてゐるが、各自の健康状態を考へて出来るだけ薄着の習慣をつけ、襟巻は全然かけない事に、外套も雨の日や夜間だけにする事にしたいものです。要するに習慣の問題で、モダン・ガールに襟巻をとれといつても容易に實行すまいが、風の子といはれる小學兒童から習慣をつけたいと思ひます。(私立兒童衛生研究所岡田道一氏)

暖かい藁布團

簡単なその作り方

寝具の温かい寒いは、藁布團に多く因ること掛布團には大して關係ありません。寒い雪國では一般に藁布團を用ゐてゐますが、衛生上からも經濟上からもこれをお薦めしたいと思ひます。藁布團に用ゐる藁は、農家で藁を取る時にすぐ捨て捨てる部分で、稲の莖を除いた下葉です。農家では廢物ですから、運賃だけの値段のものでせう。藁布團の製法は、その藁に土が着いてゐる事があるから、洗つて秋の日和に干します。そして厚い白の大幅木綿か、又は古い着物の様な

もので藁布團型の大きな袋を作り、厚さ一尺位に藁を詰めます。寝る時はその上に普通の藁布團を一枚敷くのです。

使つた事のない方は、がさが音でもする様に思ふでせうが、決してそんな事がないばかりか綿の様に固まる事もなくいつでも随意に高低をなほせます。唯一つの缺點とも申すべきは、かさ張るので疊めない爲に、狭い押入などにいれることが出来ない事です。たゞ、これ程衛生上にも經濟上にも好適のものを下品のものとして排斥する人のあるのを遺憾に思ふものです。

内務省衛生局飯村技師談

いふまでもなく藁の布團は結構この上ない物、西洋のベッドが日本のそれに優る理由の一つですが、藁は都會の人なら俵から取れますが、適不適の種類があり、米俵に限られたり酒樽の包みに限られたりするさうです。が實質においてはどちらも申し分ありません。』

調法なガーゼ

肌着にも涎かけにも好い

ガーゼを材料にし数種の衣服を作つてをりますが、健康上にも経済上にも有効です。

一、ガーゼのはだじゆばん

着心地のよい事第一等。汗をよく吸ひますし涼しい事は薄メリヤスやボイルのシャツに優り、無論安價です。市中に賣つてゐるガーゼ肌シャツは一枚三十錢位ですが、手製なら安いばかりか、ミシンでも使へば十分間で出来ます。

洗替へを留意しておけば、衛生的で保ちもよろしい。型は普通の繻絆で襟だけキャラコか何か幅五六分の仕立上りにし(三つ襟も何も入れずつきりと)胸のあたりへスナップを一つつけ、袖丈五寸位(袖付はみんなつける)にして置けば、和洋服とも兼用出来る。これを用ゐれば夏など、浴衣の胸もとからシャツを覗かせる不體裁を避ける事が出来ます。

二、ガーゼの寝巻

既製品で賣られてゐるガーゼあはせ寝巻は、表は柄があり、裏が白のガーゼに出来てゐますから、例へば蚤が一匹ゐるても毛が一筋あつても、縫目がないから真ぐ發見出来る。夏は涼しく、冬は暖かく柔かく、老人や子供には望ましい。但し缺點としては一枚が二圓内外で浴衣より少し高

い。然し自宅で仕立てれば遙に安價に出来ます。

三、赤兒用にガーゼ

A 涎かけ、手拭、つむり被ひ、ハンカチ、その他澤山。おむつも生後數日はガーゼを使つて欲しいと思ひます。

B 私は寒い國に来て色々と下着に苦心した末、ガーゼ製の袖無しコンビネーションが一番よろしいといふことを知りました。用布は木綿幅で三丈二尺で十分、その他に肩をつるゴムテープは六七分幅二尺位で結構、みかけによらず丈夫であります。

飯村技師の意見

『およそガーゼで作れるものなら何でもよろしい。私などはこれをふんどしにして居ります。脱脂してあるのだから極めて安全だし、旅行などには輕便ですから肌着もふんどしも何枚も作つて持つてゆくのがいゝでせう。』

無帽生活十年

衛生的でかつ経済的

私立兒童衛生研究所岡田道一氏の話——昔からの健康法の標語「頭寒足熱」は、現代醫學の上から、眞理であると證明されてゐます。私は無帽主義を始めてからすでに十年餘、これがため寒暑に對する抵抗力が出来、頭痛やめまいなどは、全く忘れました。炎天下に長時間立つ様な場合は別として、散歩、運動、汽車、汽船に乗つた時、屋内等は無帽に限りません。

無帽は實行して直ぐ目に見える効果は無くとも、長い間續けて見れば偉大な好結果のある事を發見します。帽子をかぶらねばならない時には、時々帽子を取つて内部に醸された不純な空気をいれ換へる様にする必要があります。田舎の子供が炎天下に無帽で平氣でゐられるのも、一面無帽の功德を語るものと思ひます。

高木兼寛男も説いたやうに、頭部を冷風で冷やすのは長壽法の一つであり、また無帽で頭髪が蒸れることを防ぐのは禿頭を少なくする良法です。我國軍人に禿頭の多いことを御覽なさい。な

るだけ、私共も大いに主張して、兒童は少くとも學校内では帽子を脱がせて遊ばせ、日射病にかゝらぬ程度に十分頭の上から日光を浴びせたいと思ひます。

最近ドイツで流行の無帽主義は、経済的と衛生上とから來て居て、同國人の七割までが無帽で歩行して居るといひます、やむを得ず一日帽子を被ぶる人には息抜きのあるもの、又は衛生帽子と稱して世上發賣されてゐるものを用ゐる事を奨めます。

『もんべ』の効用

冬暖かく夏涼しい

體温の調節と外傷の防護を兼ねた衛生的衣服として、私は、現在雪國の男女がはいてゐるもんべを皆様にすゝめたい、もんべそのまゝで無く共、これに各自の好みにより新しい改良を加へれば更に妙でせう。一度これを用ゐれば、殊に冷え性の婦人などには、家庭生活の必要衣服となること請合ひです。

體裁をかまふ人には、あり來りのもんべは、お尻がブクブクするところが氣になりませう

が、その上に筒袖羽織でも着れば隠れてしまひますし、來客があれば、直ぐに脱けます。裾剛が入らないからでせうが。温かさは毛糸のズロースやパンツなどの比ではありません、これを用ゐれば、着物を汚しませんから、経済的でもあり、臺所の立働きなどには裾を引きずる煩らはしさは無し、特に女兒の野外遊戯の時など洋装に優ること數段です。女學生なら、ちやんくの下にズロースをはき、その上にもんべをはけば冬は暖く、夏は涼しいばかりでなく、汗の肌にもつかず靴下の様に直接肌にひつ着かぬから、外氣と體温の調節がよい。

福島縣の澁川小學校では、男女兒童はもとより、教員全部もんべで登校し、外部にもさかんに着用を奨励してゐます。東京でも、島崎藤村先生は日常おはきになつてゐるといふ事です。以上私のもんべ禮讚であります。

眞綿入の子供服

コンビネーションの仕立方

子供の洋服の下着として、かさばらず軽くやはらかな、そして仕立も簡単な眞綿入コンビネー

ションを用ゐてをります。私どもで實行してゐますのは、普通にお子様方がお用ひになつてゐるものよりは少し大きめに裁ち、パンツの方は胴より心持ち大きく裁ちます。

表と裏の布地の用意が出来たら、始め胴を表と裏別々に縫ひ、次に両方合して襟のまはりだけ縫ひ、綿をいれ、パンツと合せる部分だけ残して置きます、このパンツには股引の様にかまをいれます、まちはお子様によつて適宜ですが、大抵幅一寸二分、長さ三四寸入れればよいと思ひます、これは運動するたびに一番ほころび易いので十分ゆるみを見て置きます。

表と裏が縫へましたら、上と下だけ明けて縫合せ、綿を入れて下だけくけます、バンドは、胴まはりと同じ長さに幅一寸位の切れ二枚用意して、始め胴をバンドの切れにはさんで縫ひます、次にパンツの方を少しヒダを取つてバンドに合せ、表だけ縫裏でくけて、後はホックをつけるだけとなります。用ひる布は何でも家庭での不用品で構ひませんから便利です。私どもでは有り合せのメリンス、又は富士絹などを用ゐてをりますが、丈夫の上ありません。但し袖無しで御座います。

『子供洋服の下着には、いろ／＼な苦心もあらうし工夫もあるでせうが、何をおいても温い事と軽い事とかさばらぬ事です、生地の種類としては、濡り氣を呼ばぬ事です、そのコンビネーションも右の條件さへ備へてをれば絶好と思ひます。』

背と肩の布團

輕便な新案防寒法

A 身體の内、脊中は一番寒さがこたへるので、こゝを暖かにして置けば、身體全體が暖かなものです。併し脊中を暖めるために、やたらに着物の脱ぎ替へをしたら却て風邪に冒されます、私はこれを氣温の變るたびに、簡單に脱ぎ捨て、また着る事の出来る一種の背囊とも見られる脊布團を作り、まづ老人に勧めた所保温、輕便、簡單の三點から非常に喜ばれました。

これは羽織の下に着ればよいので、決して見苦しくなく、廢物利用で十分出来ます、作り方は長さ一尺八寸位、幅八寸位の小布團を先づ作ります、生地はなるべく薄く柔かな物、古い絹物ならスベ／＼して二層よろしいでせう。綿は眞綿をぶくぶくしない程度に入れます。紐の幅は八分

位、が丁度よく背囊の様に背負へばよろしいのです。

B 就寝中の肩の寒さを防ぐため、私は自分の考案で、凹字形の肩布團を用ひてゐます。中央の窪みのところを枕にあて、兩端を肩から胸の上へ捲りあげて、肩を包むのです。

旅行などに携帯しても便利ですし、洗濯、作り直しは簡單、拵へる際に下端の一端だけあけて置いて、綿をいれますが、綿は勿論肩にあたる部分を厚く、端は薄くしないと胸を壓します。

だぶだぶな寝巻

腹巻も三尺帯も要らない

私は多年、寝巻を作るには、白木綿の單衣に限り、一般家庭に用ひられてゐる、普通の單衣よりのゆきを六七寸長く、もつとも一尺程長く作り、殊に身幅はだぶだぶにしてをります。かうすると、手の指先から足先まで全部包まれて、就寝して冷えを覚える様な事は少しもありません。着る時に、可なり前を大きく合せると、まるでふくろに入つた様で、少々寝相の悪い人でも、腹を冷す心配がありません。

寒い時など、幼児がエビの様に、手足をまるめて寝てゐるのを見ますが、これは寝巻のゆきの短いと、丈の短いところからくる寒さの爲と思ひます。私のこの改良寝巻には後部に五六寸幅位の木綿の帯が胴を二つ巻ける程の長さにつけてありますから、腹巻も三尺帯も必要ありません。寒い時には、これを重ね着しますが、あはせの寝巻よりも遙かに着心地よく、洗濯は下着からすればよいし、至極衛生的と信じてをります。

井口技師の意見

『私は自分の子に、お説の様な晒木綿のコンビネーションを作つて着せて居ますが非常に宜しい、悠つたりした氣分で眠る事、眼目なのですから、だぶくに作り上る事が一番です、それに白木綿なら汚れも目立つから、洗濯にも便利です。』

低い枕で仰臥

體重を全身で支へよ

日本人に横隊を作らせて横から見ると、胸が引込んで首が前へ出過ぎて居ます。これは枕が高

くて首が曲るから、寝て居る間に空氣が眞直ぐに胸に通ふ事が出来ず、胸部の發達が害されて居る結果で、肺病の多い一原因にもなると思ひます。西洋人が直立すると、その鼻から垂直線を引きいた場合、胸や腹に觸れますが、日本人の水鼻は胸や腹に觸れずに、眞直ぐに、地に落ちる程姿勢が違つて居ます。日本人でも、赤兒は胸が隆起して居るが、生長するに従つて、胸よりも首が前へ出てしまひます。

枕を高く作る主意は横臥する時を標準として、首から肩先までの寸法を、枕の高さと定めたのでせうが、人間は仰向に寝るのが自然で、仰臥は體中の重量を、體中の各部分に分擔支持させる姿勢ですから、休息の主意に適ひます。左を下にして寝ると、左肺を壓迫して呼吸を害するから寝た間に血液を淨化するに害があります。

枕は低いのに限ります。枕無しで仰向けに寝て見ると、肩骨と後頭部が水平に疊に觸れて居て、領首(えりくび)のところだけが疊から一寸程離れ、領首だけが、體重を支へる分擔から免れて、樂をして居る姿になります。そこで、領首にも支へる力を分擔させるため、そこに枕を當がふべきで、高さは三寸位で澤山な筈です。

西洋人の枕は、鳥の羽で膨らんで居るが、首を載せれば三寸位に凹んで了ふのです。日本の現在普通のくまの枕は、高さも幅も五六寸ありますが、これは大き過ぎる。柔かに作つてありますから、首を載せると三四寸の高さになります。幅は却つて延びる結果、後頭部は支へるが、領首を支へるの用には立たぬ事になり、體重の平均支持といふ分擔に、不公平を生じてきます。ですから括り枕は堅く小さくして、後頭部よりも専ら領首を支へる様に作るのが衛生的であります。婦人の木枕は後頭部に觸れず、専ら領首に當る様に出来て居るのは、括枕より優つて居るが高さは今一二寸低くすべく、小兒の枕も身體に應じて領首に當はまる様に作るのが良いのは勿論であります。

重寶な襟卷

白い毛糸でカラー代用

襟卷にくるまつてばかりゐる事は感心しないが、えて襟元から風邪を引いて、いろいろな病氣になりますから、弱い人はやはり襟の周圍を相當に防寒する必要がありませう。私は數年前から

研究し、漸く理想的と思はれる襟卷兼用カラーを作りました。始め型を示して女學校に通ふ娘に編ませたのですが、雑作なくいゝ體裁に出来ます。

寸法は自分のカラーに準じ、首に巻くところは可成厚く廣く編み、折襟の様にあとでネクタイを結ぶ事に致します。私は白い毛糸二オンス半で編みあげますが、その倍量で二枚合せにしたら尙温かいでせう。

それを、ボタンでシャツに連結をする様にしても、又しなくても差支ありません。風雪の時などは、この下に向いてゐる襟を上へ折返しさへすれば防寒具となります。

理想的な赤ちやんの冬の着物

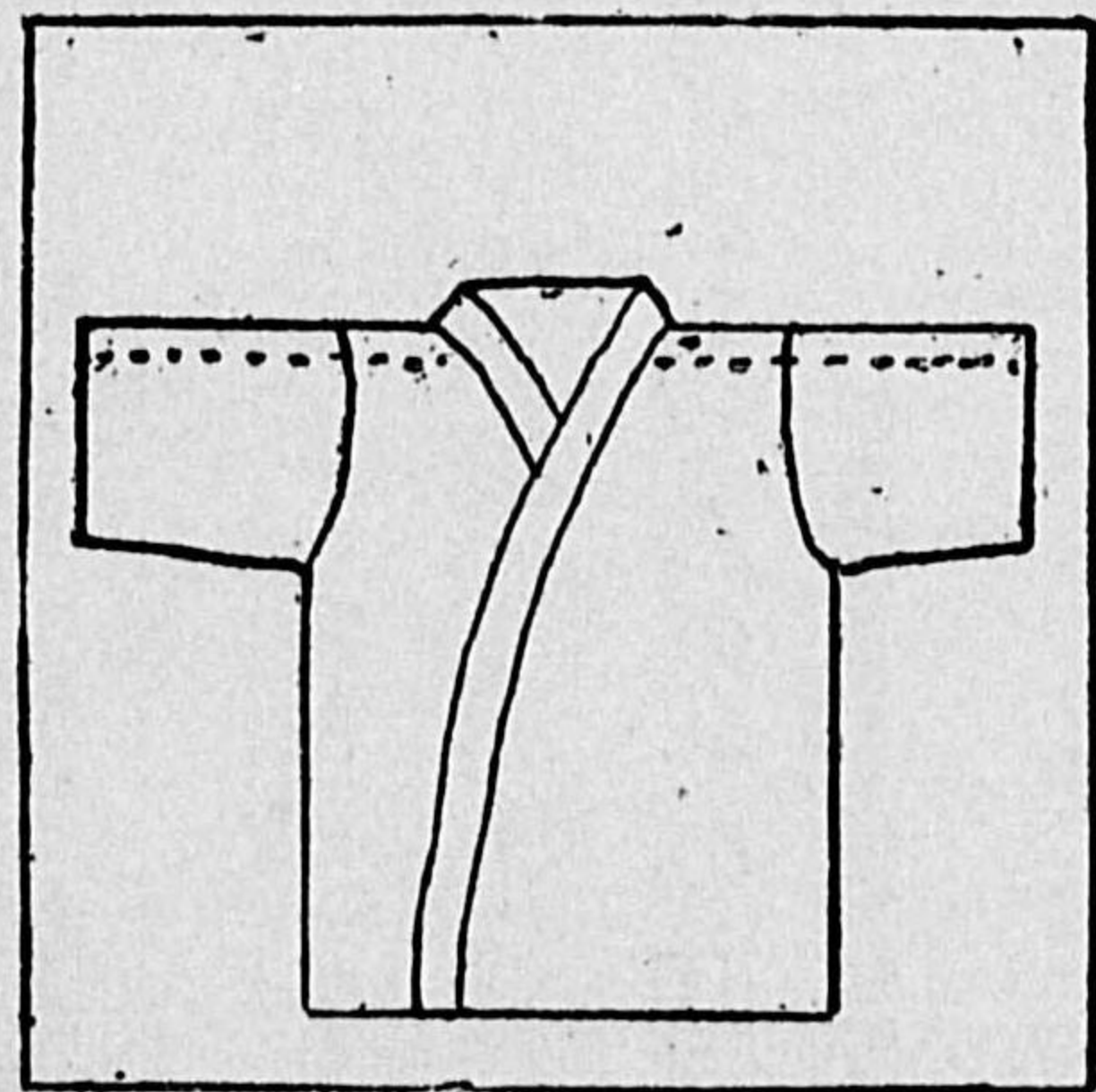
簡単にできる上着下着胸着スボン

A 赤ん坊の着物は、衛生、保健が第一に、かつ洗濯に堪へ經濟的で仕立方も簡單、その上に相當の外観を保つ必要もあるのです。

先づ皮膚に觸れる襦袢はガーゼ木綿で圖の様に横布で拵らへます。夏冬用ひられますと肩だけ

に縫目がありますので、痛くもなく洗濯の乾きも早い。いくらでも身巾殊に前巾が廣く出来るので鳩胸の赤ん坊には何よりです。丈は一巾の丈で充分です。洗濯はハンカチーフよりは楽です。必ず晝夜別のを用ひ一々其度に洗つたのを用ひます。

上着としては白の大巾のタオル地で矢張り横切れで拵へます。これは内地製がない様ですが、舶來品でも別に高價なものではなく、メリンスの無地位の値段で*



す。冬はこの上に同様に裁つて拵らへたイタリヤネルの下着を重ねますが、これには衿をつけません。赤ん坊は首が短かいのでごろごろせぬ様、これに下から白の毛糸のジャケットをきせます。一枚

*す。夏冬とも單衣で用ひ、洗濯はする程目がつみ、白くなり、見た所も仲々ハイカラです。巾をタツプリーとして置くと、丈が使へるだけは用ひられ、短かくなれば下着として使用します。衿も横巾で取り、大巾だけの長さになると丁度よいよう

は袖をつけ袖口のゴム編みを長くして置いて寒い時は延します。一枚は袖なし。赤ん坊には、袖をなるたけ薄くして置くと運動が出来易いのです。

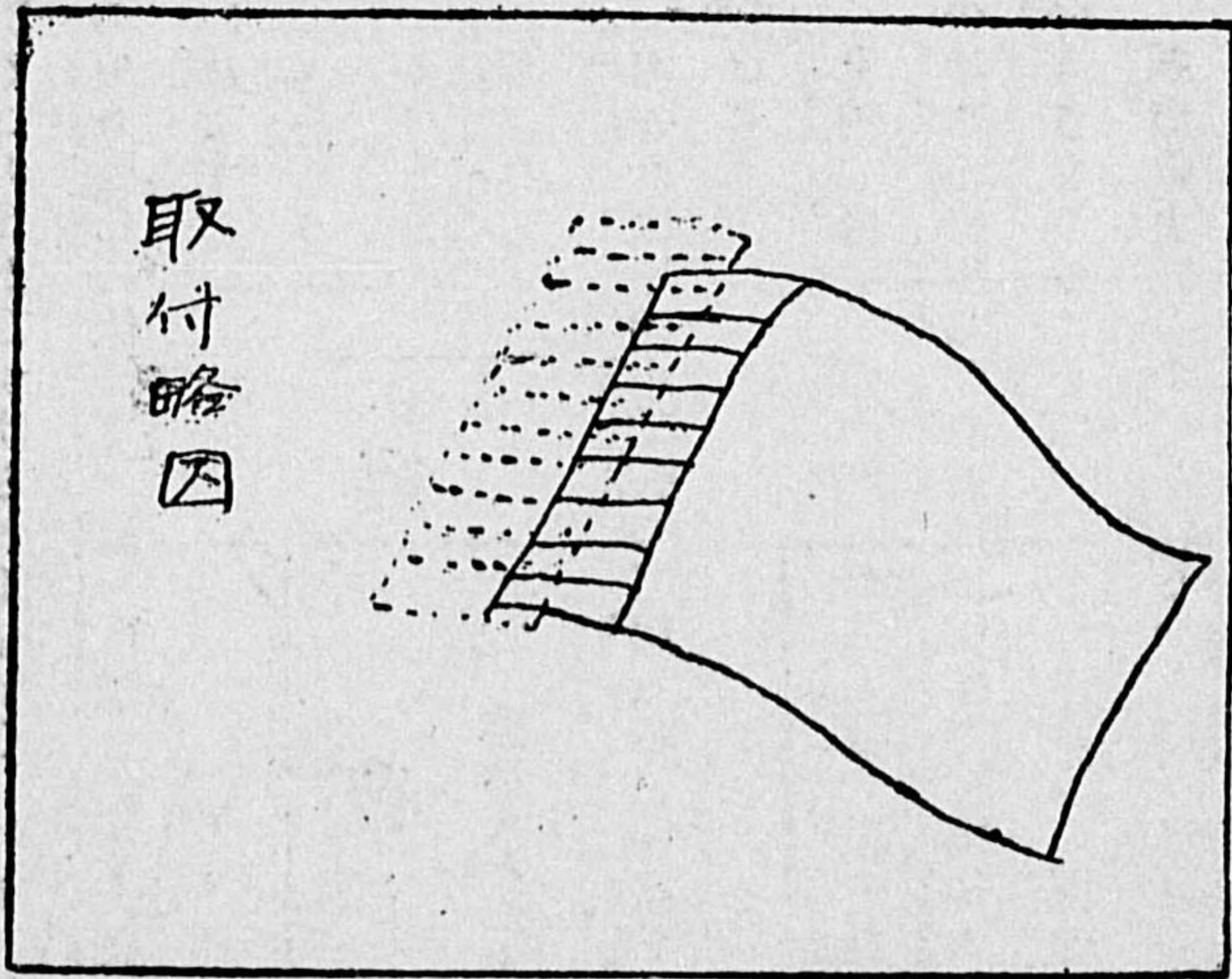
これにイタリヤネルの四寸巾位の胴巻をさせると姿勢を正しくします。この上から、前の開かぬ、首から潜つて締める様になつた形の袖なしちゃんちゃんでも編んで

きせると、軽くて暖かで運動も自由ですからいと思ひます。勿論これらは冬のことです。涎掛けは、イタリヤネルをガーゼで両面を挟み、斜布れでまはりを取つて用ひるのです。ガー

ゼ木綿は一反五十錢位で晒よりも安價です。B 私は生後滿一ケ年の赤ん坊に、次の様な衣服を着せて居りますが大變よろしい様です。

晒の襦袢に毛糸のシャツを重ね、その上に白ネルの長く緩やかな胴巻を着せ、下は毛糸で編んだおむつかバーをさせ、胴巻としてボタンで釣つた緩やかにタツプリー編んだズボン様のものをはかせて居ります。

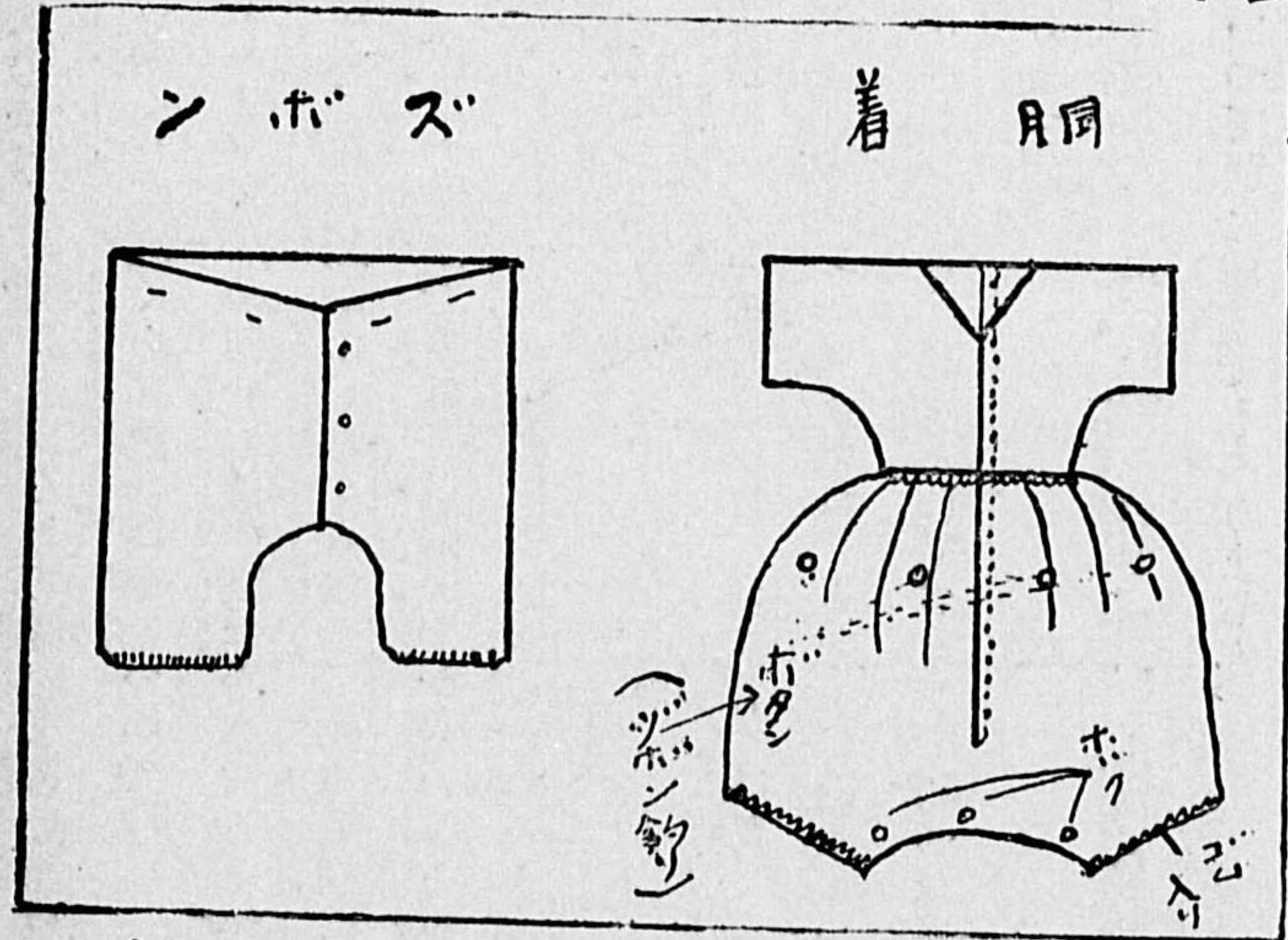
更に一枚通り入れた軽い綿入れを、短かく揚げを取つておいて着せて居りますが、大變暖かく、それかといつて別に厚着でもありません。



ペラにしておきます。

ネルは尺七錢、四尺二十八錢で搔卷でも肩布團でもなさぬ効果を果たすものです。
 先づ臥床して、そのペラペラを頸から肩に落します。と敷布團と掛布團との間に、少しの隙もなく幕は垂れます。すると布團の中の温気は上昇せんとし、て肩の方に向ひ流れて来て、此の幕の内側に集中してネルの持つ保温作用以上に肩の邊は温かさを保ちます。
 此の場合、子供達と二人寝の床には一人寝の時以上効果が有り、子供と大人との間を完全に閉塞してくれてゐます。又小供が乗り出しても、其の幕は身体と同時に乗り出して寒さを防ぎます。又布團を肩

極く寒
 い折は袖
 なしで調
 節致しま
 す。たゞ
 おむつを
 取換へる
 のに面倒
 の様に考
 がへられ
 ますが、
 胴着の下
 は三個*



*のホックでズボンの前も二、三のホックで止めてあり、かつ緩やかに編んでありますから、ホックと前のボタンをはづしますと自由に出し入れが出来て容易におむつの取換へが出来ます。詳細は圖に依つて御承知下さい。

布團の保温幕

面白い思ひつき

現在一般家庭で使用する寝具は多く布團です。此の布團一組の内一枚に綿ネルの並巾四尺を、襟の上側三四寸の所に襟と平行に片邊だけ、假縫程度に取付け、他はペラ

深く口の邊までかける必要もなく、冬は勿論、夏でもこれに依つて風邪、寝冷えを防ぎ假縫程度
の取り脱しに依つて、幕を洗濯し衛生上効果が偉大であります、ネルを使用するのは肌觸りが好
い爲です。

寝 卷 袋

寝冷えと蚤とから解放される

私達が寢床の中で眠つて居る時に一番心配であり且つ安眠を妨害されるのは、寝冷えと厄介な
蚤です。

常時、自宅でのみ寝られる人は、稍や此心配から逃れることが出来ますが、用務上の都合で他
の地方に出張したり或は旅行などして知人や親類の家、または宿屋などに泊つた時などには、随
分悩まされることは、誰しも皆多少の経験はあるだらうと思ひます。

その嫌な経験から免れるやうに、私は一策を案出しました。

それは自分一人が樂々と這入り得る木綿袋を作り、袋の口に紐を付けて、足の先から此の袋の

中に藻潜りこみ、首の所で軽く紐で袋の口を内部から手で締めて、眠るのです。

斯うすると蚤は何處からも絶対に侵入しませんから、その災厄を免れます。また腹卷さへし
て居れば、寝卷は着なくとも決して寝冷えは致しません。ネル等で袋を拵らへれば申分ありませ
ん。婦人などでどんなに寝相の悪い人でも安心で、風儀上も良く、殊に夏期流行のキャンピング
の時など、夜間睡眠中に蚊に襲はれたり毒蟲に刺されたりする危険もないのです。

たゞ注意しなければならぬのは、袋の大きさを充分タツプリと作らないと甚だ窮屈で安眠を
妨げます。職業上旅行勝人人には、宿屋の蚤や南京虫の襲撃を防ぎ、不潔な夜具を出された場
合でも氣持よく寝られます。

女兒洋装に必要なこと

殊に注意すべき冬期

私は永く外國生活を經驗して参りましたので、近來流行の女兒の洋装について、種々の點で
考へさせられるのですが、殊に缺點のあるのは冬期だと思ひます。思ひついた儘に、是非洋装を

せるに必要缺くべからざる諸點を列舉したいと思ひます。

一、綿製シャツを用ふること（緩きもの）

二、アンダー・ウエスト〔下着〕（靴下はガーターで、ブルマーはボタンで釣る）挿入圖参照

三、靴下は木綿を下に毛を上（都合二足用ふること、靴下はゴム紐で締めることなく是非ガーター（靴下留）で釣ること。

四、毛糸のチヨッキ。

五、ブルマー（下袴）は綿ホル製にして、緩くゴム紐の入つたのを下に、毛糸製或は毛綿製のものを上に、毛の方はゴム紐でなく必らず釦穴を開けて上のアンダーウエスト（下着）に釣ること。このブルマーは必らず綿布と毛との二ツを同時に用ひ、皮膚に觸れる綿布の方は度々洗濯すること。毛糸製を直接女兒の局部に觸れさせることは、必らず避けなければなりません。

六、白薄地毛製のベテコート、或は毛絲製のもの。

七、上着、

八、外出の際はオヴァコート或はスエターに帽子手袋を用ふること。

上述のことは必らずこれに準じなければいけないといふ譯のものではなく、極めて普通の場合に、これだけを揃へて用ふるものだといふ例を示したものに過ぎませんから各自の家庭で之を参照して出來得る範囲に加減されるのが、よからうと考へます。

次に注意事項として心得ておいて

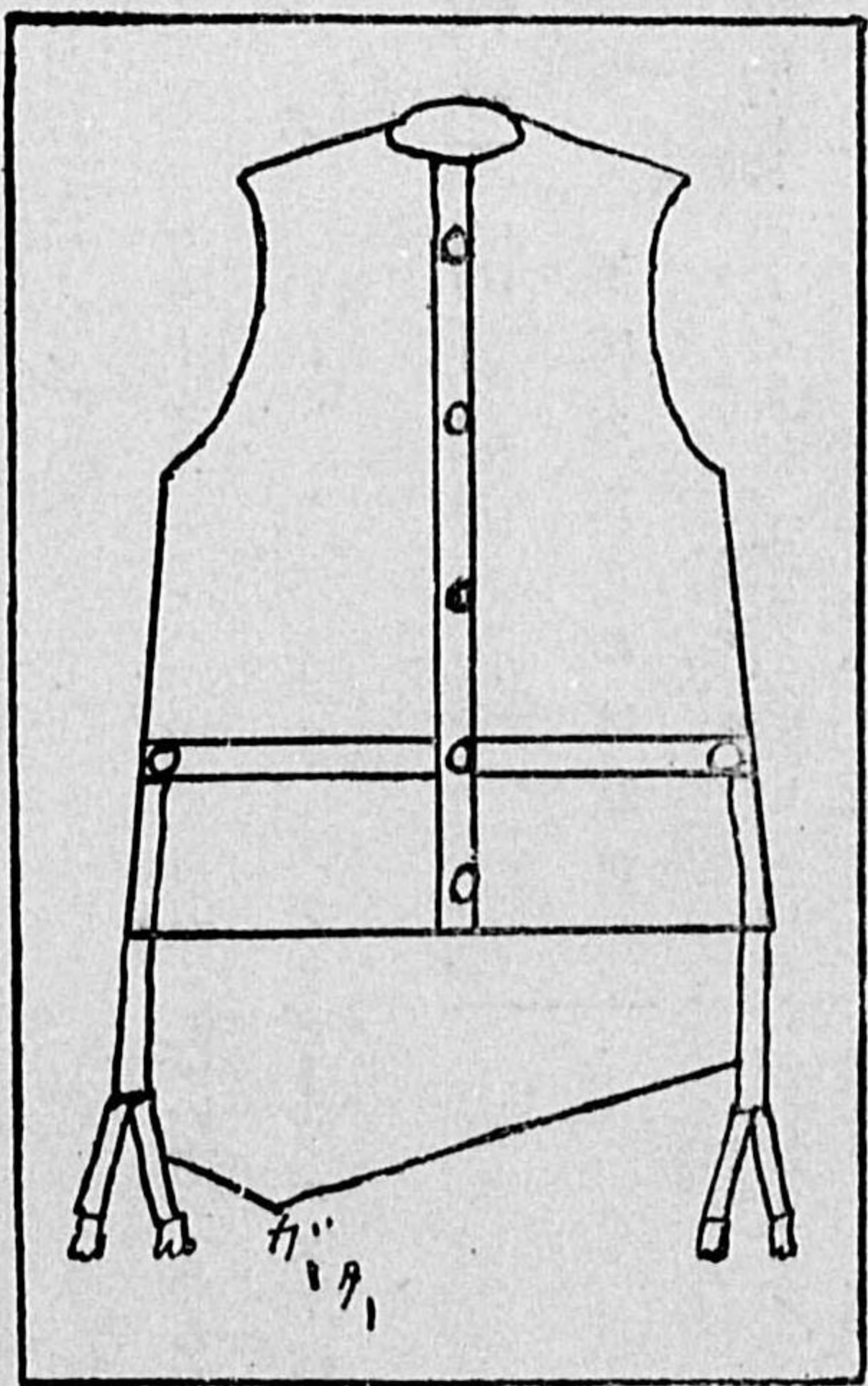
戴だきたいことを

書並べてみませう。

A、ゴム紐は日本着物の場合

の細紐に等しく、強くすれ*

れしめないこと。



B、毛織製のもの

を直接皮膚に觸

*ば非衛生になり、緩くすれば

下がり易くて、

外觀上も見苦しく運動上不便

です。

C、雨天に外出しました時は、帰宅の際に必らず濡つた物を、乾いた物と即時取換ふること。
D、嚴寒と雖も、これ以上用ふる必要なきこと。

E、ガーター(靴下留)やアンダーウエスト(下着)を御存じない方があるかも知れませんが、大きなデパートメントストアには必らずあります。又アンダーウエストは手製も容易です。

靴は不恰好なのを選べ

洒落れたものは駄目

下駄や草鞋を履き慣れた日本人の足は、指先が開いてゐるのが通常です。この足に先端の細い靴を履くと、窮屈なばかりでなく、一番弱い小指の爪をひどく壓迫して痛めるのです。

寒い時など、スコッチの靴下でも重ねて履いたら、それこそ泣くより辛いものです。そこで靴は先端の広いブルドッグ型が好い事になります。

これなら長途の歩行に堪え、また靴下を重ねて履いても宜しいのです。先端の細い靴を履いて得々としてゐるのは、全く古臭い間違つた考へであると思はれます。

一時外國では、アーチ、サツボートと言ふ足裏の土踏ますの部分を支へる器具や、そんな構造の靴が流行して、土踏ますを支へれば足が疲れないと言ふ議論が行はれましたが、これも衛生を辨へない暴論で足裏のアーチの下は座布團の様に、筋肉や腱や脂肪、血管、神経等の重要な諸機關が包藏されており、これを無暗に壓迫すると、鬱血して堪え難い苦痛を伴ふものです。土踏ますは、空隙があつて、バネの作用をすればこそ完全なのです。婦人靴は未だに踵の高い地面に接する部分の小さい靴が一部に流行してゐるが、これは足のために最も悪いものです。

足が安定を保つ爲には、履くものが出来るだけ低く接地面積の廣いものでなければならぬからです。高下駄よりも雪駄が歩きよい理由はこゝにあるのです。

踵が高過ぎると體重が前方足先ばかりに傾き疲れが早いものですから、爪先と踵は平面にある様でなければいけません。

小兒の靴は特に注意すべきなのに、一年前の古靴や、ゴム靴の小さ過ぎるのを無理に引つ張つて履かしてゐるのを見ますが、足に對して無智な親達の重大な過失だらうと思ひます。

これは、小児の足を畸形にするばかりでなく、精神的には元気を消耗し實際的には歩行の良習を奪ふ大弊害があるのです。思ひ切り大きな先の太い靴を見立てるやうにお薦めします。靴の恰好が不細工な程、衛生的に好いのです。

住 宅 の 卷

序にかへて

住宅の健康に關する諸問題

工學博士 佐藤 功一

住宅を健康に適せしめる主な問題は日光と空氣と水とに關係する。家族の終日居る室は南、南東等に打開かれ、よく日光を通す所であるのを要する。普通の硝子は日光中の紫外線を通さないから、いくら南側の窓でも、僅かの面積しか開かないのでは、寧ろ北側の充分に開き得る面積の大きな窓に及ばない。

又どこに住ふにせよ必ず考へねばならぬことは室内の汚損空氣を如何にして外氣と交換するかといふ事である。我國在來の建築には隙間が多く、戸や襖を閉しておいても自然に相當の換氣が行はれるが、それでもなほ寢室の如く長時間引續いて其中に在る部屋は容積をなるべく大きく取

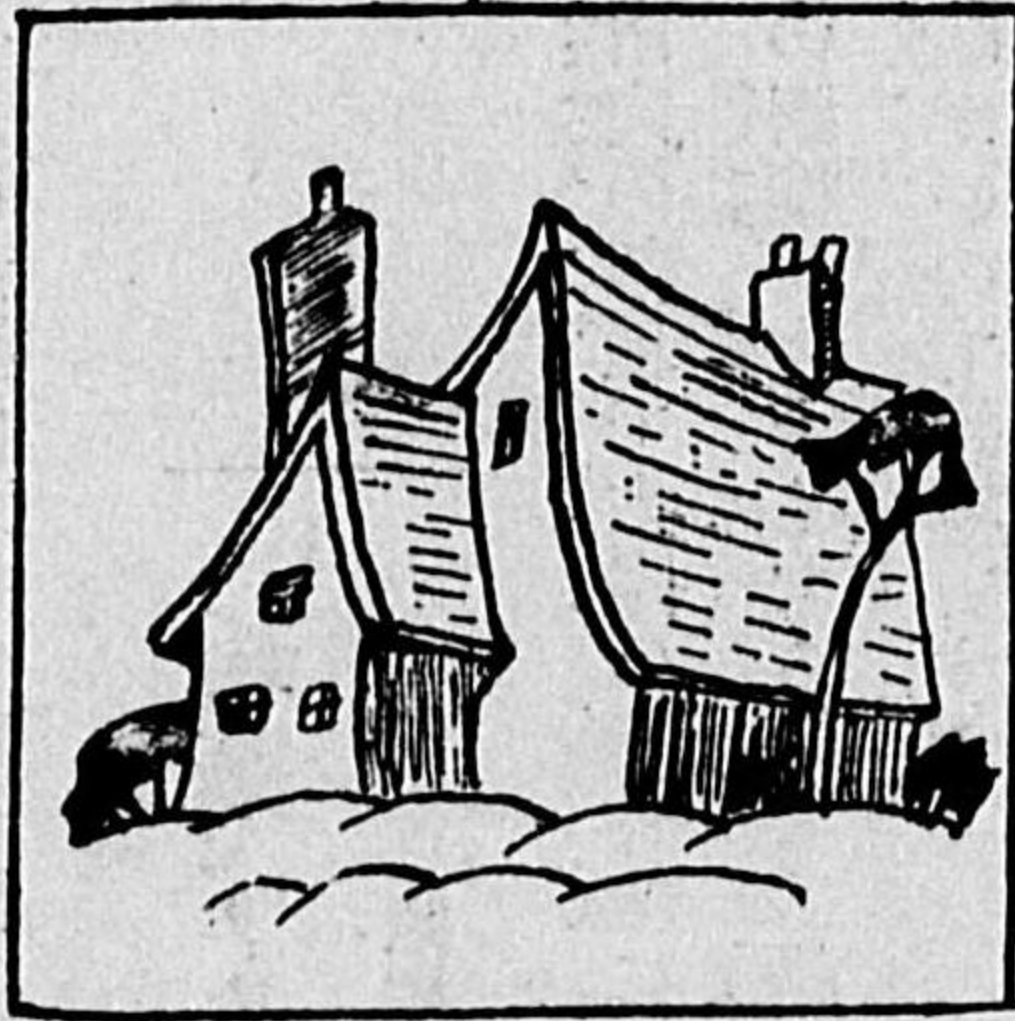
るのがいい。先づ最小限度成人一人當り十五立方メートル程が適當である。即ち天井の高さを七尺として約在來の四疊半に近い容積である。冬季には寢室を閉切つて眠るから出入口の上に欄間をとつて、此處から換氣するがよく、煙突付きの煖爐を設け、燃焼瓦斯と共に室内の汚損空氣を戸外に誘導するのも一法である。

水の良否は又直接健康に影響する。水道の便のある都市は別として、井水を飲用するところは井戸は管井戸の如き密閉式に改め井水の汚染を防ぐべきである。臺所の流し元や風呂、洗面所などから生ずる廢水、雑布掛や洗濯によつて出来る汚水等の排除がよく行はれないことは家を不潔にし、有害瓦斯の發生を助けたり黴菌の發育を良好ならしめたりして非衛生的なのは勿論であるが、戸外の下水渠に汚水が滯つたり、土管の継目から汚水が地中に浸透したりすると家の周囲の土壤が汚損せられ、殊に附近に井戸のある場合には井水が汚れるから注意すべきだ。下水渠の勾配を少くも五十分の一とすることや、下水管の継目をセメントモルタルで堅固にすること等は、小さい問題のやうで忘れてはならぬ事柄である。又普通の工程に依て建てられた家は、壁に含む濕氣のために半ケ年乃至一ケ年ほどは衛生上よいものとはいひ難い。

以上の他住宅の健康に關する問題として考ふ可き事に、冬暖かく夏涼しくすること、安靜に必ず身を休め得ること、便所を衛生的の構造とすること、座法を改むること等がある。冬暖かく夏涼しくするには外壁や屋根の保温をよくし、窓は南、南東等へ向けて充分に開き得るやうに作るべきである。安靜に心身を休めること、換言すれば安眠を得るためには、寢室を外界の刺戟から遠ざけねばならない。耳から來る刺戟を減ずるためには寢室を二階其他外界からの音響の届かぬ位置に設く可きである。

便所は恐らく我國の汲取式のもの程非衛生的なものは世界中あまり多くあるまい。これを水洗式便所に改め、汚物を淨化して處理すれば申分ないが費用が嵩むから、汲取式を採用するとしても便槽を改良して内務省案の装置にするがよい。これは便槽を稍や大きくして内を數室に區分し、新しく排泄された汚物は百日以上を經過して充分に分解せられ殺菌せられて後に汲取られるやうになつて居るものである。

座法も、脚部を壓迫する正座よりも、椅子式に改めた方が健康的である。



天井板に目張り

採風通風と塵除け

建築家津田馨氏の話——日本の家屋は、木造だから隙間が出來て寒いといふ風な考へ方は、全く誤つております。雨量多く濕氣の多い我國では、雨にぬれても直ぐに乾く木造の家屋は、實は健康に適してゐるのである。寒さを感じるといふのも木造のためよりは、構造のためからです。例へば、日本家屋の大工委せの天井板の張り方では、その透間から折角發生させた溫度を逃がして了ひます。ですから天井を張る時は、板の合せ目を入念に注意させ、出來るなら裏から厚い紙で目張りするのも一法でせう。

また天井の下、鴨居の上に欄間を設けると同じ目的で床下の通風に注意する事は木造建築には極めて大切です。それには無双小窓として開閉が調節出来るやうにし、又採光を多くするため四面又は六角八角の窓或は張出窓にするのは理想的です。

日本の家屋で、天井が鼠の住宅兼運動場となつてゐるほど非衛生で不快なことはありません。鼠の発生は暗いといふことが、一原因ですから天井裏の隙間の外に面したところに、艶消しガラスの小窓を適当な数に作り、光線がはいるやうにするのも、鼠退治の一方法です。それから前に述べました様に天井の張り目をよく合せるのは、鼠の糞の落ちぬためにも必要です。

新築する人々への注意

鐵框のガラス窓、美しい寄木張り

南向の部屋で太陽の紫外線に浴し得るやうに、ガラス窓を大きく設けましたが、木製の框では影の面積が大きくなるので、鐵框にしました。かうすると日光の通過面積は大きいし、冬は素的に暖かいので結構です。

私の家は洋式住宅ですが、絨氈は一枚も敷かず、床は全部寄木張りにしてゐます。遊び盛りの子供があるので戸外の埃を手足につけて持込むから、掃除に樂な板張りにした譯で、寄木張りは圖案的に美しく子供も喜びます。

各部屋の窓は外側へ觀音開きにします。それも二連か三連の大きい窓とし、採光に注意しました。だが換氣窓としては、普通の窓下の壁面に五寸に一尺位の小窓を設けました。この窓は換氣のみでなく掃除の塵捨穴にもなります。夏は自由に涼風が吹き込むので洋室の缺點である脚部の暑さを避けられます。夜分開放しでも、不用心ではありません。換氣窓の効用は私の自慢です。照明装置は全部間接式がよいやうです。小兒の眼のためにも直接光線はやめたいと思ひます。それから臺所は床も壁も白タイルで張りました。普通のタイルなら安いものです。

子供等の運動場は、庭があれば申し分ないのですが、霜解けなどの不便もありますから、南向きの部屋続きに一寸したテラスでも造つてタイルを張れば、暖かい日光を浴びて轉がる事も出来ます。二階建ならベランダもよく、日向ほつこにも花作りにも利用出来ます。

蚤退治の便法

古新聞と茶殻を掃除に

A 畳の間や下に蚤の発生するのや、濕氣と床板の塵芥のために発生する色々な不気味な虫の驅除に努力した結果、私は次の様な方法が最も適當と知りました。それは、まづ石鹼水に鹽を少量混じたものを床板一面に吹きかけ次に床板の隙間へ、新聞紙に右の混合液をかけて詰めます。そして畳を敷き、畳の切れ目にナフタリンの粉を餘り匂はぬ程度に撒くのです。これで蚤はおろか蟻も家へは入りません。

B 私は蚤退治の方法として、春の大掃除の時、床板の上に二ツ折にした新聞紙を隙間なく敷き、それにナフタリンの粉を撒いてから畳をいれます。ナフタリンは多量にかためて撒くと畳裏を損じますから、平均に撒く様注意する事です。これで蚤に困る事はありません。それに新聞紙が敷いてあるため、翌年の大掃除には畳を揚げて雑布がけするだけで埃も出ず、簡単でよい氣持を味はふことが出来ます。

C 日本の家屋内の掃除の大半は、畳の上の塵を掃くことですが、これはたゞ箒で掃くだけでは塵が四散するだけです。それを防ぐのにお茶がらを振まくと宜しい。土瓶に残った日本茶のカスを水を絞って、僅かに濕つてゐて、畳などにつかぬ程度にして使ひます。これは勿論畳の上に限らず、家屋内なら大抵のところ利用出来ます。二階から階段などを順に掃き降してくるのにも適してゐます。

子供達に押入寢臺

簡單で安全第一

子供が眠りながら布団を飛びだしては風邪を引くので、いろいろ考へた末始めたのが、押入の利用法です。即ち子供だけは、寢具を取だした後の押入の中に寝かせるのです。これを實行して以來、非常に弱かつた私の子供二人が一度も風邪を引かなくなりました。これは私には奇蹟的に見えるほどですから紹介します。

押入は普通の三尺に六尺のもので上下二段になつて居る。この兩方へ薬布団をいれます。私の

場合は七歳と五歳の子供ですから兄を上段に妹を下段に寝かせます。そして襖は片方へ開けて置くのです。藁布團は真中を穿ませて、子供等の身體がその窪に落ちこむ様にしてありますから、掛布團は冬でも一枚で十分ですし、藁布團と掛布團とを兩端の方で紐で結んであるから寝返りしても飛び出ようにも、滑り落ちる心配はありません。頭部はすぐに壁のところに當るから抜け出る事ありません。

上段の寢床の横に、極取り外し易い門を念のために設けましたが殆んど必要はありません。上段の子供の上り下りのために一尺五寸位の踏臺を下に置きます。

朝になつたら、この寢床の上に家人の寢具を積みこみますから少しも押入の利用を妨げません。しかし無論子供達の就寝中折々見てやり、掛布團などを整へてやる事が必要です。

それから一週間に一度つつ、押入の寢床を取りだして日光に乾かします。これは如何なる家でも實行出来る最良の方法と信じます。

臺所を食堂に共用

手数が省ける

小住宅者には、臺所を其儘食堂にすると便利です。採光窓を十分にし、天井や壁も座敷並にし、真ん中か隅かに食卓の小机と椅子二三脚を置ける程度に広くします。これ位の造作には大した費用もかかりません。

私の長女は汽車で通學するので早起きて仕度をします。臺所へ来て手傳ひながらすぐ食事をします。お膳立や給仕や後片付の面倒が省けます。その上炊事で、室が暖まつて自然の暖房装置にもなり、一面食堂であるから清潔を保つことに一段注意いたします。更にこの室を氣持よくするため、電燈の飾りや壁紙なども相當のものにして居りますが、居室が一つ増したやうな氣持もいたします。

津田建築技師の意見

臺所を小食堂に共用するのは確かに便利です。但しこれは家を建てる時に設計するのが經濟

的^{てき}です。總^{そう}じて臺^{たい}所の床^{しょう}には、リノリアムを敷^しくことを清潔^{せいせつ}の上^{うえ}からお薦^{すす}めします。又一^{また}隅^{ぐみ}に手洗^{あらい}の用意^{ようい}が欲^ほしい。それから、臺^{たい}所^{じょ}附^{ぞく}屬^{りやく}のごみ箱^{はきばこ}は木製^{もくせい}のもの二三個^{にさんこ}の價^{あたい}で、コンクリートのものを作るのが清潔^{せいせつ}であり經濟^{けいぎ}的^{てき}です。

お手軽のサン・ルーム

縁側や軒下の利用

A 私共^{わたくしども}の借家^{しやくか}は南向^{みなみむき}きですが、庭^{には}を五尺^{ごしゃく}と隔^{へだ}てないで隣家^{りんか}の約八尺^{やくはつしゃく}の塀^{へい}や木^きがあるので、大^{だい}事^じの寢室^{しんしつ}兼^{けん}書齋^{しよさう}の八疊^{はつじよう}の室^{むろ}に餘^{あま}り日^ひが當^{あた}りません。それで家主^{やうしゆ}の諒解^{りやうかい}を得^えて、この室^{むろ}についてる縁側^{えんがは}の屋根^{やね}を取^とり外^{ぐわい}し、天井^{てんじやう}から明^{あか}りを取る^とる様に厚^{あつ}ガラスの屋根^{やね}にしました。同時に高^{たか}さ二尺^{にしゃく}の縁側^{えんがは}の釣^つるし壁^{かべ}に欄間^{らんま}を取^とりつけ、自由^{じゆう}に開閉^{かいへい}出来る擦^すガラスをいれました。これは内側^{うちがは}からは日^ひ本室^{ほんしつ}の構^{かま}へを填^みさすに光線^{くわうせん}をとるためですが、眞夏^{まなつ}はガラスよりも障子^{しやうじ}の方が、熱^{あつ}を傳^{つた}へなくてよいかも知^しれません。

ガラス屋根が出来上^{できあがり}りましたら、今^{いま}まで陰氣^{いんき}だつた部屋^{へや}は急^{きん}に生々^{いきん}としたサン・ルームに變^{かは}り

ました。ガラスは一枚^{まい}七圓位^{しちえんぐわい}ですから、これが四枚^{よまい}と手數^{てすう}合^あせて四五圓^{よんごえん}もあれば立派^{りつぱ}に改^か造^{ぞう}出来^こます。

B 普通^{ふつう}どこの家^{うち}でも三尺幅^{しゃくはく}の縁側^{えんがは}の外^{ほか}に二尺幅^{にしゃくはく}の軒下^{のきした}があります、この軒下^{のきした}二尺^{にしゃく}を更^{さら}に内縁^{うちえん}にして合計^{ごうけい}五尺幅^{ごしゃくはく}の縁側^{えんがは}が出来^{でき}ます。隅柱^{ぐみはしら}の外^{ほか}にまた一つの隅柱^{ぐみはしら}のあるのは、いささか無風流^{むふうりゆう}の様^{よう}ですが、腰板^{こしいたな}無し^{なし}のガラス障子^{しやうじ}を圍^{かこ}らしておくと、寒^{ふせ}い冬^{ふゆ}の日^ひには子供^{こども}の遊^{あそ}び場^ばとしては立派^{りつぱ}なサン・ルーム、弱^{よわ}い子供^{こども}の日光浴^{にっこうよく}には持^もつて来^こいでです。

夏^{なつ}は障子^{しやうじ}を取^とり外^{ぐわい}し、蚊^{あぶら}卓^{ちやく}提^{てい}燈^{とう}でもつつけて安^{やす}いイスや卓^{ちやく}でも並^{なら}べますと、即席^{そくせき}のバルコニーになります。中^{ちゆう}學^{がく}へ行く子供^{こども}は夏^{なつ}も冬^{ふゆ}もこゝを書齋^{しよさう}にします。この片隅^{かたぐみ}では冬^{ふゆ}でも草花^{くさばな}が香^{かほ}つて温室^{おんしつ}にもなり、小^{せう}學^{がく}三年^{ねん}の子供^{こども}はこゝでカナリヤと十姉妹^{じふしめい}を飼^かつてゐますが日光^{にっこう}の恵^{めぐ}みのためか無暗^{むあん}に殖^ふえます。物^{もの}も干^ほせませんが普通^{ふつう}の物干^{ものほし}と違^{ちが}ひ、天氣^{てんき}模^も様^{よう}で周章^{あわて}て取りこむ必要^{ひつやう}がありません。

井戸底に水濾し

上水道を逆に研究

私の實驗した井戸の底の濾過装置を紹介します。井戸の深さは普通より四尺程深く堀下け、上から下まですつかり桶側をいれました。桶側よりは瀬戸物側の方が更に好いでせう。

まづ最底部には綺麗に洗つた細砂即ち眞砂を二尺位いれ、次に小砂利その上にやゝ大粒の砂利、更に大きな砂利を順々に積一番上には鶏卵大の石を各々二三寸から五寸位の高さにいれました。

要するに上水道の濾過に用ふる砂礫の順序を逆にした層を井底に造つて、水を汲みだす前に井底で濾過される様にしたのです。かうしましたら、いくら全速力で、汲みだしても決して濁る事はありません。浄水が後からくくと涌いて來ます。

念のために付加へておきますが、普通の濾過装置の様に上方に細砂層をおくと、砂の重力と水の流下とで砂が幾分づつ落下し勝ちですが、この順序だと細砂を最下底に置くのでそんな心配はありません。

手輕な應接間

温室や遊び場ともなる

A 私の家では、南向き八疊の客間と六疊の居間との前の長廊下を一間幅にしましたが、衛生を兼ねて非常に便利です。従來の廊下の板目の箆方は、縁の下の風が吹きあけますから材料は節無し

の木を擇び、これを食ひ合せにして隙間の出來ぬ様注意しました。これならば少々位材木が收縮しても隙間は出來ず、保温の効果は素敵です。

廊下の天井は、高さも構造も従來のと變り、部屋の天井と同じ高さ、同じ構造の平面にして適宜に電燈をつけます。勿論外部との絶縁は兩戸の外にガラス戸を用ひて保温の目的を達しますが、ガラス戸に鐵框を嵌れば、更に結構です。

かうして出來上つた廊下に、イスやテーブルを配置すれば中流向きの立派な應接間の役をするし、臺を設けて植木を置けば温室にもなります。南向きですから、陽さへ照れば冬も暖爐不要で汗ばむ程だし、夏は陽もひどくは射しこまず涼しいバルコニーの役に立ちます。

廊下が廣いと拭込むのに大變苦勞しますから、私は白ラックを塗つて見ました。ラックは水に弱いので注意せぬとすみになります。感じは非常によろしいです。子供の遊び場にもなり、半窓を設ければ書齋用にもなるのでまことに便利です。

B 世間が忙しくなり、用事が多く訪問客の増す今日、一々座敷に上つて、お茶煙草と悠つくりする譯に行きません。玄關は主客共に必要な場合が多い、そこでこれからの玄關は小應接間の兼用にし、少くとも簡単なイスやテーブル位は備へて、主客同平面にあつて要談出来るやうにしたいものです。

新築をするなら、下駄ばきのまゝで直ぐに入れる二坪ほどの客間を、玄關の側に造れば、それに越した事はありませんがその出来ない家では、まづ主人から下へ降り互に腰かけて語るだけの設備は左程の費用もかゝらず工夫出来ます。片隅に小棚でも作り、草花の一鉢位置いたら更に妙でせう。

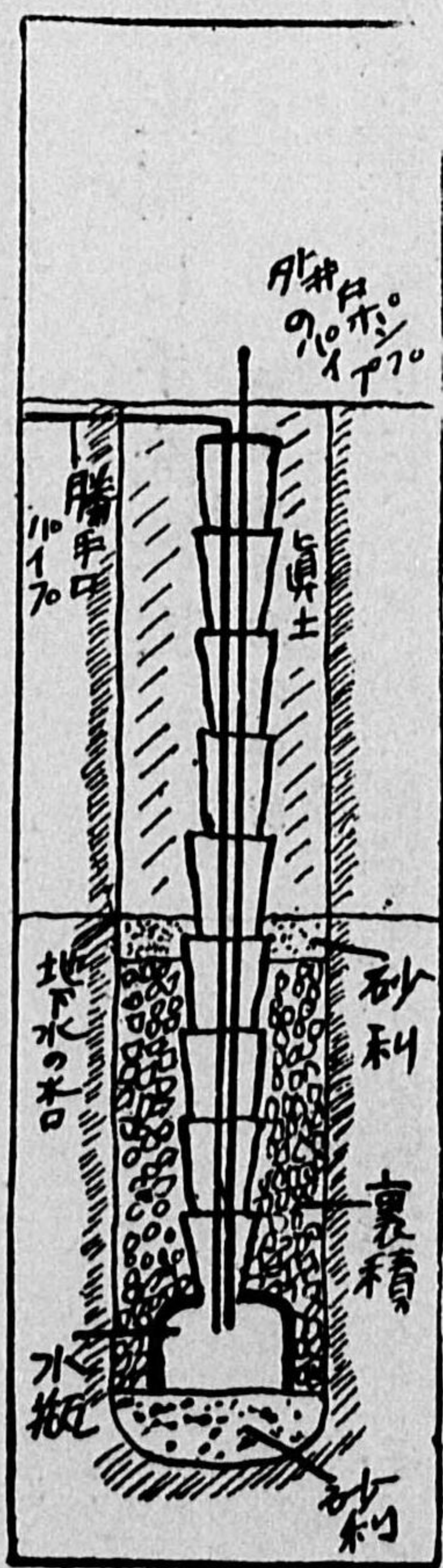
冷蔵庫代用に

便利なめくら井戸

水道の便のない所に住む家庭には、俗にいふめくら井戸がよいと思ひます。これは一旦掘つた井戸を再び埋てしまふのですがその埋方にいろいろあります。

私の経験では、まづ一番底に砂利を一尺五寸位敷き詰め、その上へ底に穴を開けた大きな水瓶を逆さにおき、水瓶の周囲はうら積みといつて鶏卵大からその五六倍までの石をぎつしり詰めます、水瓶の底穴には土管をセメントで継ぎ、上へ上へと土管を継ぎ延しますが、一本継ぐ毎にうら積を詰めてゆきます。

地下水の近くまで詰めた頃、また砂利を一尺五寸か二尺詰め、その上は最上層まで眞土で埋ま



す。圖の様にパイプを二本、水瓶に差し込み土管の最上部をセメントでふさぎ

一つのパイプは上に伸して外井戸に、他のは曲けてお勝手の流しに引く様にします。かうすると、水は砂利やうら積に濾過されて水瓶にたまるので清水の様に綺麗で夏は冷たく冬は暖かく衛生的です。注意すべきは、もし水口以下の地質が柔軟でしたら、コンクリートか瀬戸