

特231

151

編所究研健保對絕民國

法り返若面顔と法健保長身新最

◇部 版 出 研 國◇



始



特231
151



國民絕對保健研究所編

最新

身長保健法と

顔面若返り法





題面
卷之六



はしがき

私は幼少の時から非常に身体が弱く、八歳で小學校に入學すべきものを、両親は人並はづれて弱い私が、一里餘も離れてゐる小學校に到底通學は出来まいと案じたあげく、役場に願出で、一ヶ年遅れて九歳で尋常一年に入學せしめたのであります。而して尙私には成人しても子供はあるまいからと、親戚に養子にやる筈の末弟を、先方に斷り、家に置いた位でしたが、どうでせう、私は今日既に八人の子供の親となつて、身体も頗る健康、身長は弟達は何れも五尺一二寸位であるのに、私のみは五尺四寸位あります。三年程前軽い腎孟炎と流寒に犯されただけで、未だ曾てこれ以外の病氣と云ふ病氣をしたことはありません。

これは何の爲めあるかと考へて見ますと、七八年の間、田舎の壹里餘の道を、毎朝早朝に起き出で、雨が降らうと、雪が降らうと一日の休校もなく、通學したのが、一の健康法となり、今日の基礎を作つたのだと思つて居ります。

若しその時代に、二町や三町の道を通學して居つたなら、恐らく今日迄生命は保てなか

つたこと、思つて居ります。その後上京致しましても、常に敝衣破帽、寒暖に處して來たことも大なる原因に外ならないものと思つて居ります。

その他、世に著名な健康法又は健康増進器等隨分數多く實行して來た結果であることも勿論その原因の一つであつたことは確實でありませう。

我國民青少年少女から、壯年に至る人々の健康状態が近年めつきり衰へ、徴兵検査の結果は、驚くべき不良で、將來日本の國防上由々敷問題であると迄叫ばるゝに至つたのは、讀者諸君の既に御承知の事を存じます。

私は此の原因が何れにあるかを考究して見ますのに、一言にして健康法を怠つた結果であると思つて居ります。

又日本人一般の身長が、世界各國人に比し最低位に屬すると云ふことは、生活用式の相異もあることながら、運動不足が大なる因をなしてゐると思ふのであります。

私の研究所は、將來の健康日本を目指し、國民の絶対保健運動を起すべく生れ、そのスタートとして、多年斯道の研究家である中島氏の健康法と他の有効なる數種の健康法を併せて出版するに至つたのであります。

本書の健康法は、既に多數の體驗者によつて、その著しき効果を認められたるものゝみにて、必らずや讀者諸君も満足なる好結果を得らるゝことを信じて疑はないものであります。

尙中島先生考案のすべての健康法を、中島先生自ら執筆せられた。「健康美と婦人の姿態美」定價金貳圓送料十錢は本所出版部から三月下旬に出版されます。先生の健康法を汎く御研究なさらうとする、お方には最適の良著と存じますから、茲に申添て置きます。

編 者 識 す

目次

最新身長保健法と顔面若返り法……………(一)

○運動不足……………(一)

中島式身長運動……………(三)

○第一運動……………(三)

○第三運動……………(三)

○第五運動……………(三)

○第二運動……………(三)

○第四運動……………(三)

床の上又は畳の上で行ふ方法……………(三)

○第一運動……………(三)

○第二運動……………(三)

○第三運動……………(三)

○第四運動……………(三)

中島式運動法實行に就ての注意……………(三)

ペンネット式顔面若返り法……………(三)

○ペンネット式顔面若返り法の要領。一、二、三……………(三)

(1)	あごの下。のど首。耳の前後。首筋等の若返り法	(三七)
(2)	頬の若返り法	(三九)
	○鼻の両側の摩擦	(四〇)
(3)	前額。眉毛の中間の若返り法	(四一)
	○眼の運動	(四二)
(4)	耳の若返り法	(四三)
(5)	口唇の若返り法	(四四)
(6)	毛髪の若返り法	(四五)
深	呼吸運動	(四六)
	○呼吸運動(その一)	(四九)
	○深呼吸運動(その二)	(五二)
皮	皮膚の鍛錬	(五三)
	○日本人目覚めよ	(五四)
	○皮膚鍛錬の方法	(五五)

	ラヂウム全身摩擦保健帯	(五四)
	○ラヂウムと其の療法	(五五)
	ラヂウム全身療法としてのラヂウム摩擦帯の發明	(五六)
	○ラヂウム摩擦帯の効力	(五七)
	ラヂウム摩擦帯の適應症	(五八)
	○呼吸器病	(五九)
	○消化器病	(六〇)
	○性疾患	(六一)
	○泌尿器病	(六二)
	○運動器疾患	(六三)
	○新陳代謝病	(六四)
	ラヂウム摩擦帯の種類	(六五)
	一、保健用A號帯	(六六)
	二、病弱者用B號帯	(六七)
	三、病人用C號帯	(六八)
	ラヂウム摩擦帯の使用法	(六九)
	○B號、C號帯の使用法	(七〇)
	ラヂウム全身摩擦保健帯の賣價	(七一)
	○賣價に就て	(七二)

ラヂウム摩擦帯の實驗……………(六)

誤つてゐる食物の攝取……………(六)

- 日本人の七割は胃腸病患者
- 腸の自家中毒
- 病菌の浸害
- 正しき食物

玄米飯を食へ……………(七)

玄米飯の炊き方……………(七)

- 鐵の釜を用ひよ
- 高壓釜と自然炊き
- 玄米飯は不消化にあらす
- 小田部式の炊き方
- おかずは肉食か菜食か
- 肉食好きの青年と菜食好きの青年
- 肉食好きなる者の早世した例
- 肉食の害

小田部博士の營錢價表……………(八五)

最新身長保健法と顔面若返り法

諸論

近年我國の青少年少女の健康が、メツキリ低下して來たことは、萬人の認むるところで、心ある人々は密かに、將來の日本を憂慮し、また政府に於ても、健康増進の道を講じつゝある模様であるが、斯くも健康度の低下を來した原因が何處にあるかと申しますと、

- 一、運動不足
- 二、誤まつた食物の攝取
- 三、無節制の起居
- 四、飲酒、喫煙

等が重なる原因となつてゐることは争はれない事實であると思ひます。

運動不足

第一の運動不足について申上げて見ますと、夜は活動、芝居等に行つて、不潔なる空気を吸ひ、朝は時間にカツ／＼迄寝る、食事を詰め込め主義で、食べるのではなくて、詰め込むと云ふ人々が多く、大切なる朝に於て何等運動と云ふ運動もなさないため、胃腸はだん／＼衰弱し、身体の各機能が弱り、彼の恐るべき結核菌の浸人を受け發育が阻害され、遂に病弱者の体質となるのであります。

小田部醫學博士は曰く

『昔の人に比べると、今の人は、何うしても二十年以上体が早く參つて仕舞う』と云つて居られるが、それは、右に述べた運動不足が大なる原因となつてゐるのである。

運動不足の結果は、一見してそのスタイルの悪いのが眼につく、二十歳から廿二三歳で背柱が屈し、女子は四尺八寸位、男子は五尺二位が最も多い様に見受けられる。

然らばどんな運動をしたならば良いか、と云ふことになるが、運動の種類は、随分數が多くあるが、その内でも、最近發表せられた、中島礫氏の『背を高くする運動法』は、最も簡單にして、効果の著しいことは筆者もこれを認めてゐるので、中島氏に乞ふて、左に掲載し一般に推奨した次第であります。

この運動は『背が高くなる』ばかりでなく、健康増進上非常に効果があり、神經衰弱、胃腸病、不眠症、神經痛、リウマチス、肺結核等は、知らず／＼の間に治つてゆくのであります、そして美態となり見るからに、美男子、美女となることのであります。

中島式身長運動

この運動法は、中島氏が、數年間幾千幾百と云ふ人に實驗し、氏自らが、その偉大なる効果に驚かれて居る一の体操で、何人にも直ちに實行出来る簡單な方法であります、朝、晩、忙がしい人々は毎朝一回宛たりとも實行して御覽なさい、一寸や二寸は、知らぬ間に伸びるのみならず、知らず／＼美しいスタイルとなることのであります。のみならず、

大なる場所も要せず、勿論一文の金もかゝらず、簡單にして容易に實行することが出来るのは、この運動法の大なる特色であります。

第一運動

(其一)

用意「氣を付けの姿勢」

始め—両手を高く上げると同時に、踵を上げ、手頸を充分に曲げて、

腕の力で胸部を引上げ、全身を伸びるだけ伸ばす。



(動 運 一 第) 一 其

第一運動

(其二)

第一運動のその一が終つたら
左の圖の様に、軽く膝を半分曲げ（踵は屈したまゝ）手を横に
下す、この時は全身の力を弛め、手頸にだけ力を入れて、肩を
下げます。
これで第一運動は終りです、これを七回位くり返します。



(動 運 一 第) 二 其

第二運動

(其一)

用意 足や身体は「氣を付け」の姿勢で、左右の手頭をすれく
に、手の甲を前で合せる。

其二 (準備)



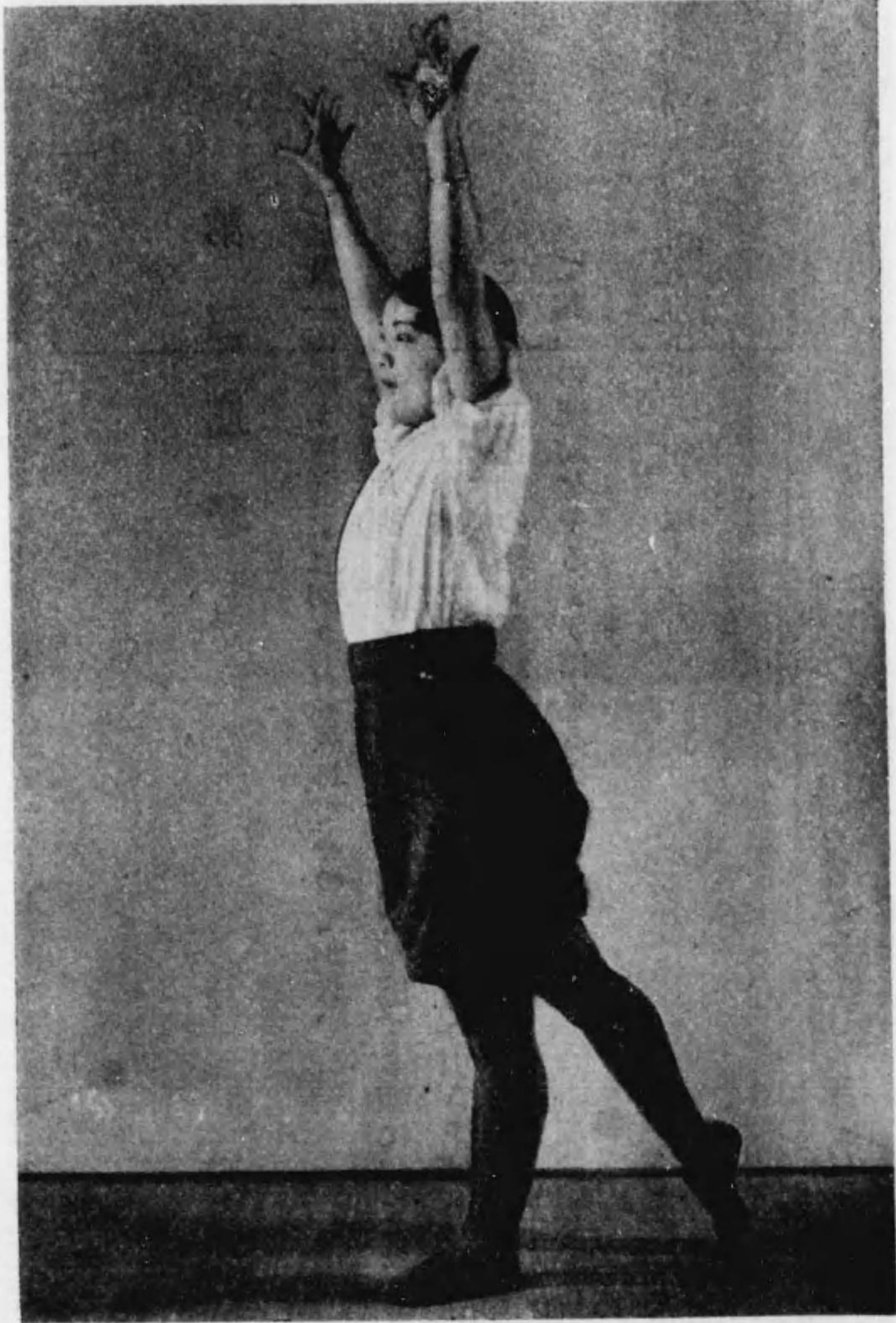
(第二運動) 其一

第一二運動

(其二) 第二運動其一の姿勢の両手を合せたまま、静かに息を吸ひながら胸を通つて顔を通つて手を伸ばすと一緒に、踵かかとを伸ばし、全身をすつかり伸して左圖の様な姿体になつたら全身の力を弛めて、踵と一緒に手を横に徐々に下し、(掌てのひらは下を向けて)つゞけて其一の姿勢を作りまた伸す、これを五回行ふ。



其 二 (第二運動)



其 一 (第三運動)

第三運動

(其一)

始め—圖の様な足がまへで、手を上げ思ひ切つて伸ばす。

第三運動

(其二) 其一の舉手運動を思切り力を入れてやつてから、左圖の様に、片脚を前に上げながら、腹を壓縮する様に体を前に曲げ、頭は出来るだけ下げ、兩手は後上の方へ引き上げる。これで第三運動の終りだが、足は徐々に伸して下し、手を上げて其一の運動をやるようにする。



(第三運動) 其二

第四運動

圖のように足をやゝ廣く開いて、徐々に上体を前に曲げ、足首を握りしめて、頭は出来るだけ股の下へ入れます。そして徐々に常態に復す。

三回位

第四運動



第五運動

(其一) 椅子でも、テーブルでも、何でもそこら

にあるものゝ上に手をついて、踵^{かかと}を上げ

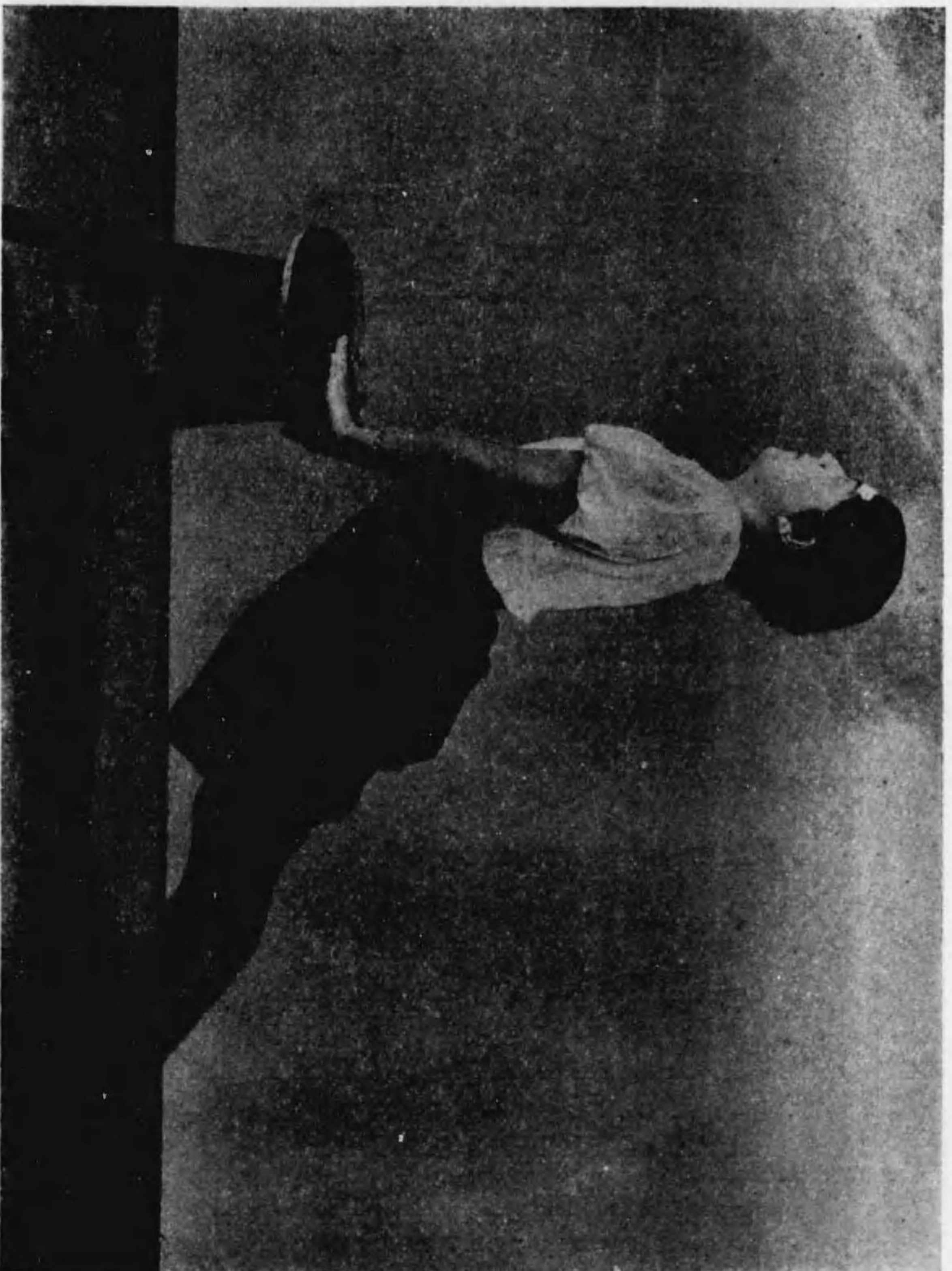
腕でしつかり体を支へて、後にそり反り

ながら圖の様に腰を下す。

この運動は全身にウツと力を入れなければ

効果はない。

其一 (第五運動)



(其二)

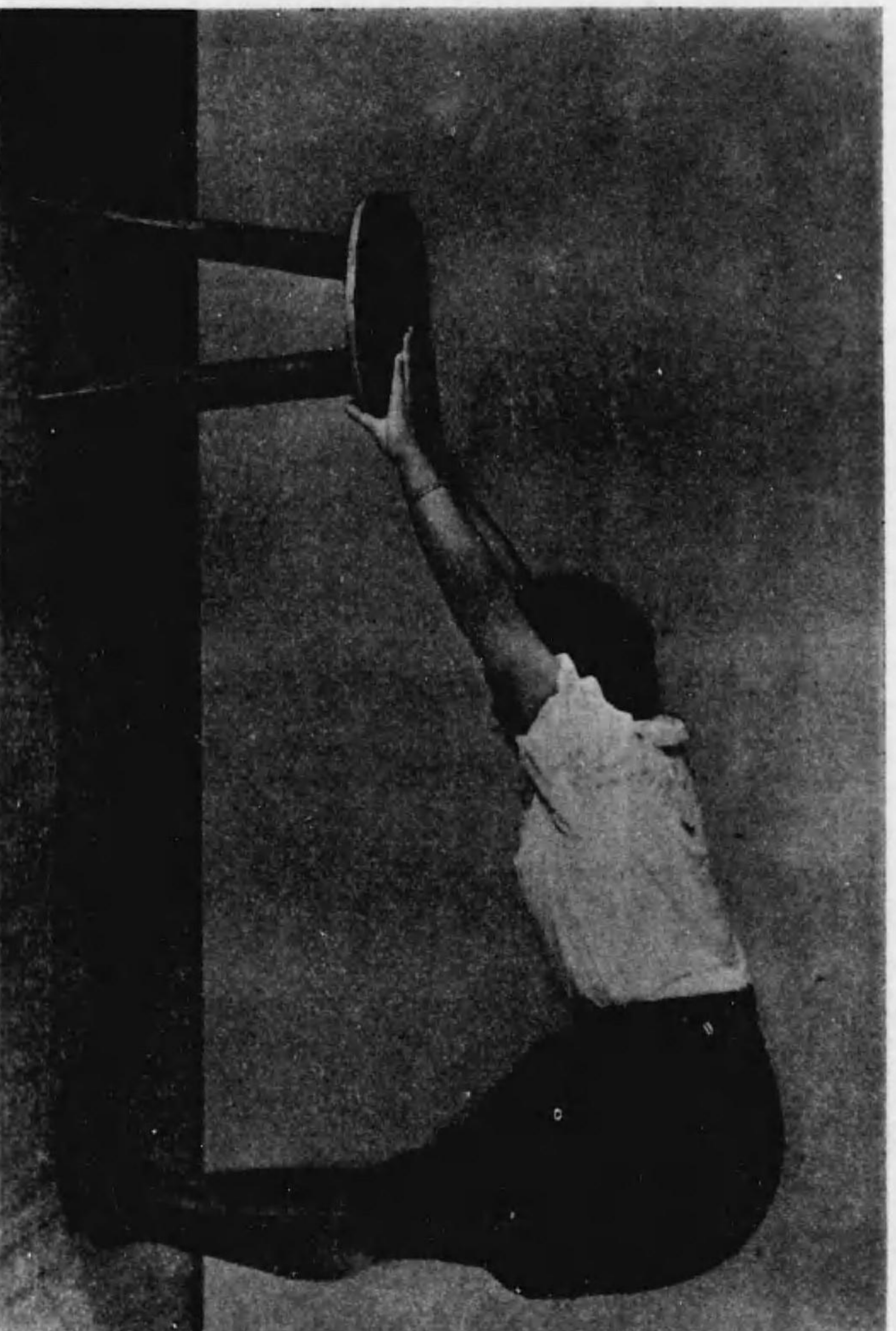
第五運動

其一の運動が終つたら、次は其二の圖の様
様に、お尻を後上方へ引き上げながら、
背の筋肉を伸ばします。

この運動を五回位

起きてゝの運動は、右の第五運動で終り
ですが、次の運動は、床についてから行
ふ方法である、毎朝早く起きて、新鮮な
空気を吸ひながら、第五運動迄を欠かさ
ず、實行するだけでも、著しい効果があ
ると中島氏は云はれて居りますが、左の
床の上で行ふ方法をも併せて實行する時
は、その効果も、偉大なるものであるこ
とを知ることが出来る。

其二 (第五運動)



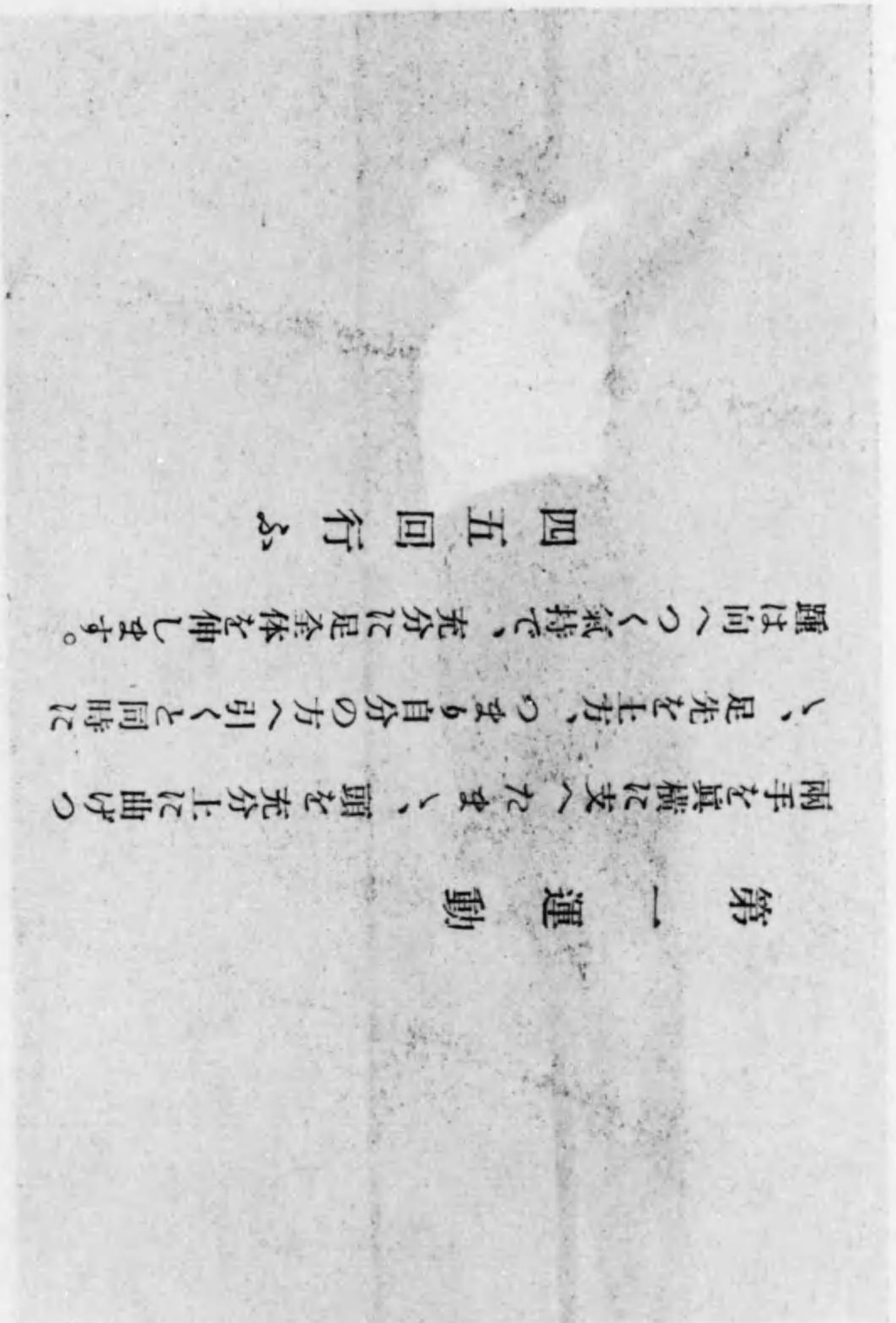
床の上又は畳の上で行ふ方法

用意—仰向けに寝て、両手を真横に伸し、左の

圖の様輕輕く用意の姿勢をする。

床の上又は畳の上で行ふ方法 (用意)





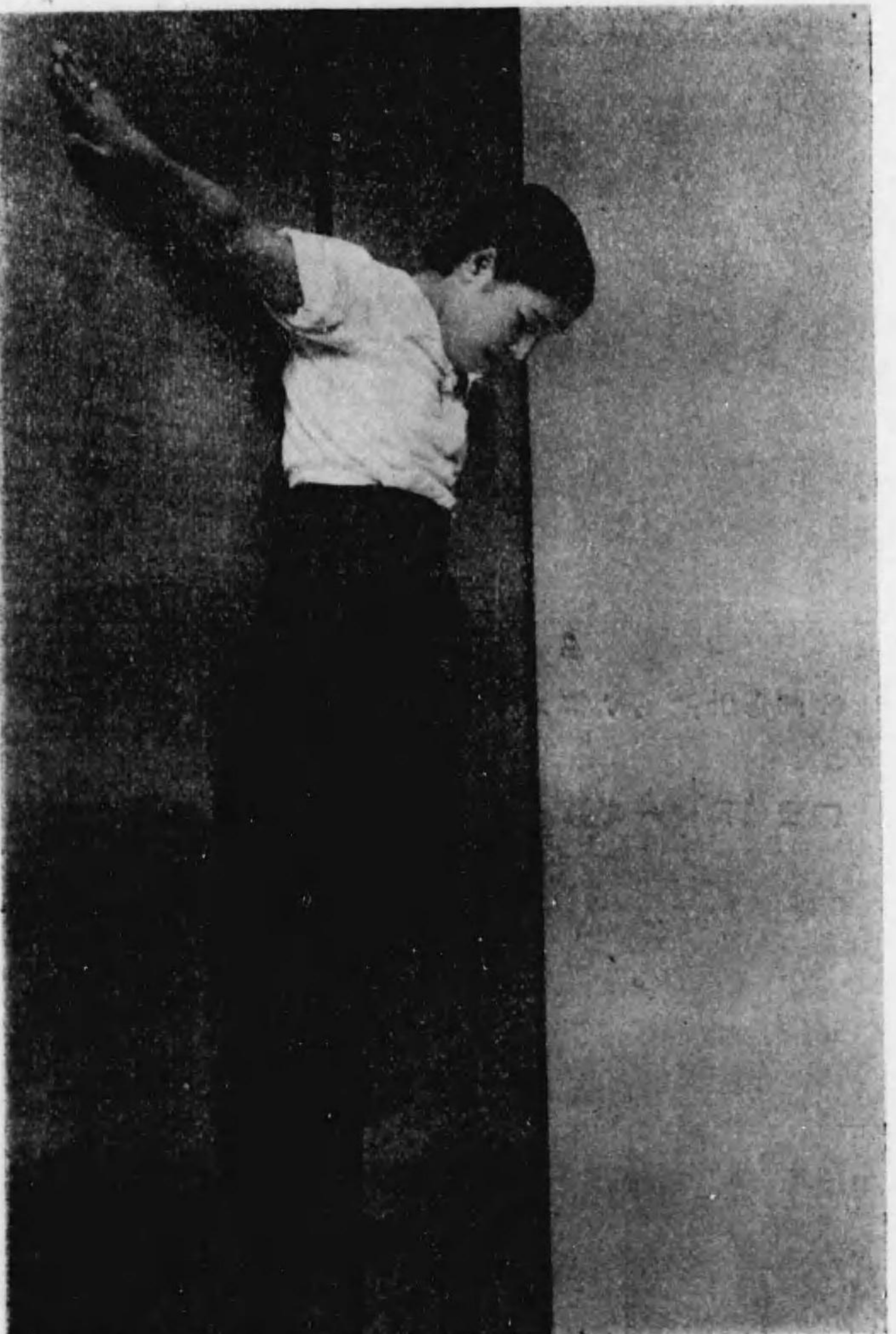
第一運動の動作

第一運動

両手を真横に支へたまへ、頭を充分上に曲げ、足先を上方、つまり自分の方へ引くと同時に、踵は向へつく氣持で、充分に足全体を伸ばします。

四五回行ふ

第一運動



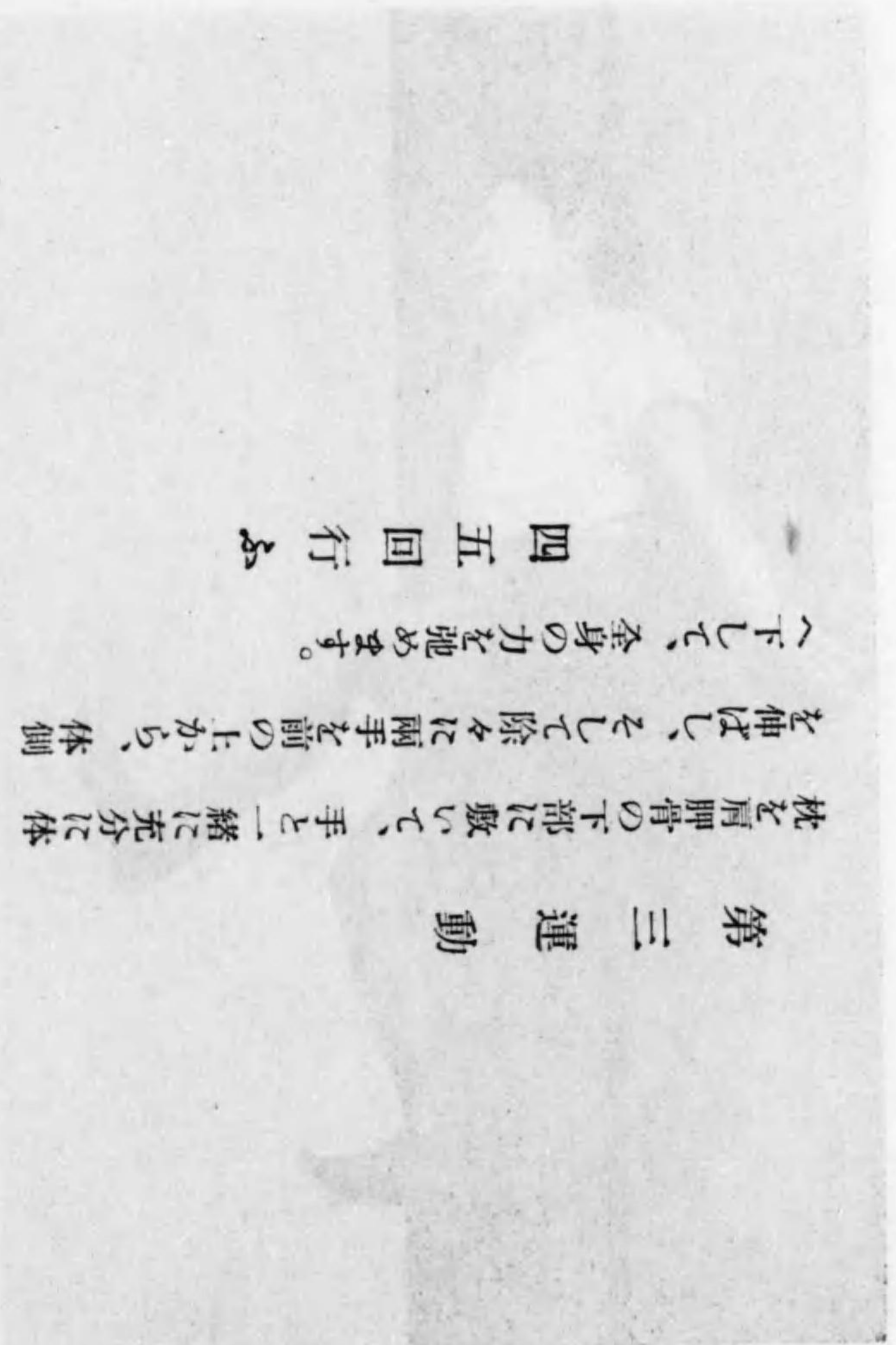
第二運動

足を曲げ、丁度自転車に乗つて踏むように、但し
 踵で踏むつもりで、踵に力を入れて、左右の足を
 交互に輕快に動かします。

十回位

第二運動





枕を肩胛骨の下部に敷いて、手と一緒に充分に体

を伸ばし、そして除々に両手を前の上から、体側

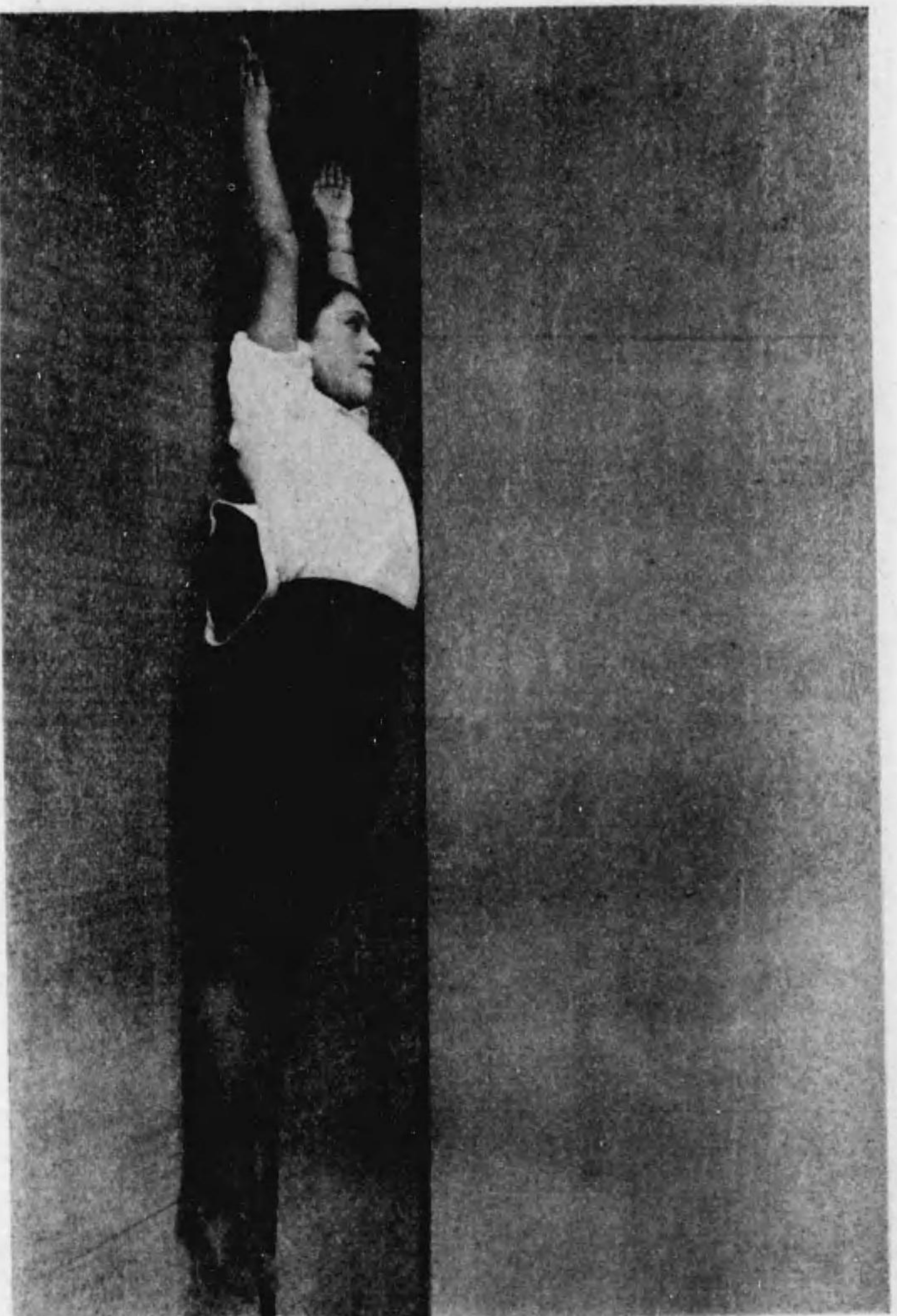
へ下して、全身の力を弛めます。

四五回行ふ

練習二集

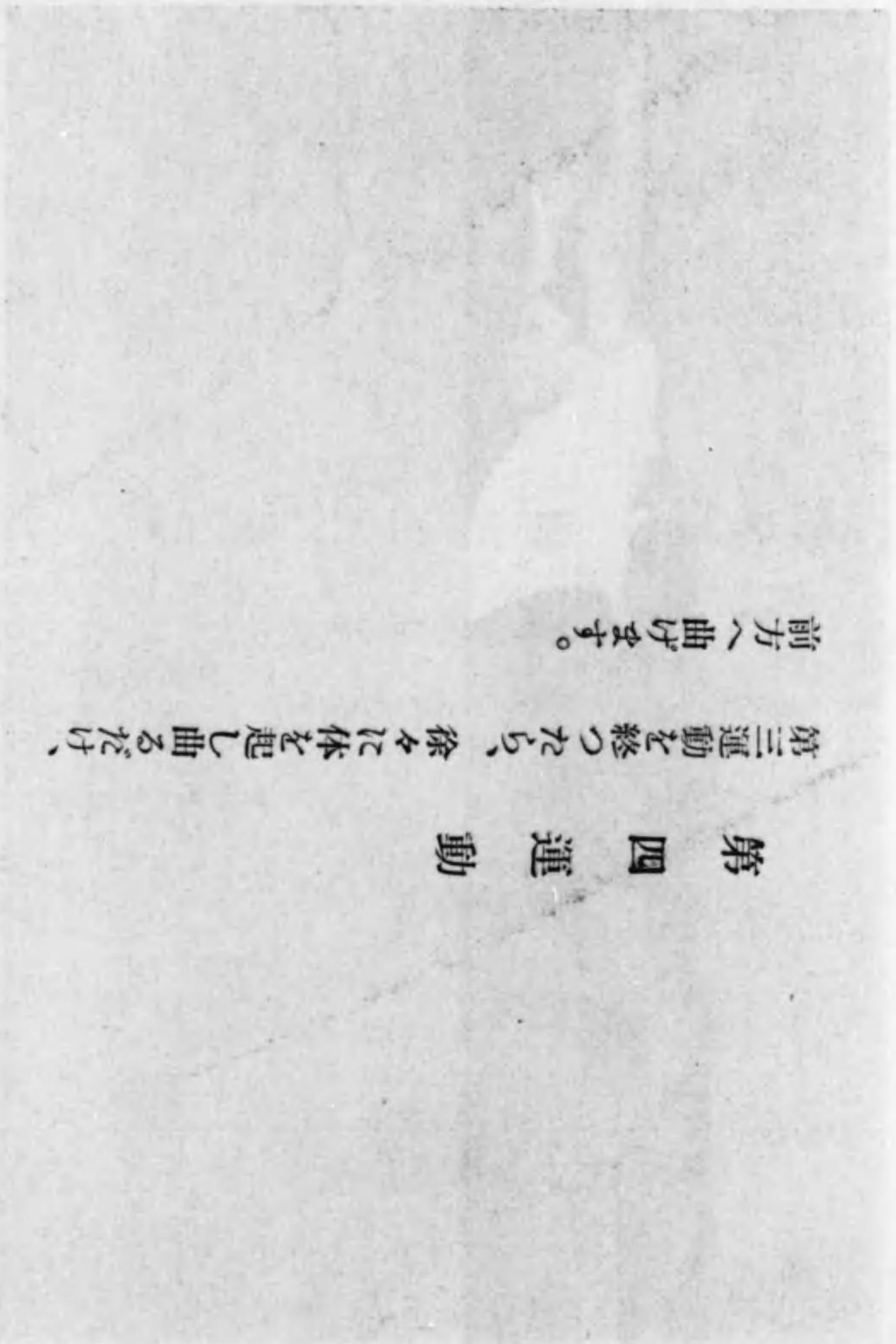
第三運動

第三運動



第四運動

第三運動を終つたら、徐々に体を起し曲るだけ、
前方へ曲げます。



第四運動



中島式運動法實行に就ての注意

右の第四運動で、中島式の身長運動は終りですが、運動中は、すべて呼吸を自然にまかせて行ひます。しかして、右の運動は中島式の全部であるが、最初から全部をやる必要はありません。馴れるにつれて適當に運動の回数を増しますようにすればよいのです。また必ず朝とか晩とかときめてやる必要もなく、暇のある時に右のうちのどれかの運動をその時々に應じて實行すればよいのである。殊に女子は裁縫や編物をしたりして、体を屈して居た時後では、必ず右のうちの「体を伸ばす運動」をやりませう。

男子は成るべく早朝に、新鮮な空氣を吸ひながら實行すべきであるが、止むを得ない場合は、晝の休みなどを利用してやるもよからう。こうして堪えず自然に身長を伸ばしてゆくのであるから、胃瘵撃の患者に、モルヒネの注射をした程早くは効果は見えないが、倦まず焦らず、僅かの時間づゝでも毎日續けて實行することが、最も大切である。

馴れないうちは、翌朝になつて筋肉などが痛むようなことが、屢々あるが、痛い位が効果の證據であるから、決して休まず實行すべきであります。

「痛くもなんともない人は、やつてもやらなくても同じ程度にしかやらない人だ」

と中島氏が云はれてゐます。

續けてやれば、二三日で治るが、止めて居れば一週間も疼痛が取れないのは、運動會の時や、遠足の時足や腰が痛むのと同じである。

右の運動をつゞける一方、左の歩き方の練習をする。

- 一、ハの字ヤソの字でなく、眞直ぐに瓜立つて歩く
- 二、疊の目や、廊下の板目に従つて、眞直ぐに歩く
- 三、婦人の姿を最も美しく見せる眼の位置は、柱などに自分の標をつけ、前方から眞直ぐに見てその標が瞳孔の眞中へ入るにやうに見る

男女共にこの運動を欠かさず實行することにより、近代的な美態となるのみならず、日本人の身長標準寸法が、現在よりはずつと高くなる」と中島氏は云はて居るが、それより

も多くの人が眞の健康体を得られ、結核や胃腸病、流感等も何等恐るゝに足らぬようになることは信じて疑はないのである。切に大方諸彦の實行を希望して止まない次第であります。

尙ほ中島先生の多くの研究を發表せられた、中島先生執筆になる「健康美と婦人の姿態美」は本所出版部から三月下旬に出版されますから、中島式健康法の全体を知らんとする人は御申込下さい。定價金貳圓送料十錢

ペンネット式顔面若返り法

アメリカで、若返り運動法の創始者として誰れ知らぬ人はない程有名な、ペンネットと云ふ人がある。この人は五十歳の時に既に老衰してもう永くは生きまいと云はれた人でしたが、自分の考案した運動法を實行した結果、七十二歳の時に反對に四十歳位にししか見えない程の健康体と若返つたのです。

これを知つた米國人は、我れ先にと押しかけて、この健康法を實行する様になり、遂にアメリカ全土を震撼した程有名となつたのであります。長命したいのは萬人共通の本能でありますから、これまた當然のことでしょう。

ペンネット式若返り運動法には全身の運動法と顔面の若返り法とがありますが、全身の運動法は、寧ろ中島式の方が近代的であり、また運動方法そのものについて研究して見るに、遙に勝つた點が多いと私は信ずるが故に、全身の運動法は略して、顔面の若返り法のみを紹介することと致しました。

ペンネット式の若返り運動法全部を實行すること僅かに四ヶ月位で素顔が二十も三十も若返ると云ふのであるが（これはアメリカで多數の人が實行して確實である）中島式身長運動とペンネット式の顔面若返り法と併用することにより、私はペンネット式以上の効果があるものと信ずるものであります。

この若返り法で面白い話がある、ペンネット氏の若返り法が、アメリカに流行し出した時、醫師や化粧品屋が、素顔を二十も三十も若返らすと云ふことは、出来る相談でないとなかなか反對運動を起して攻撃したさうですが、事實は如何ともすることは出来ず、遂にサンフランシスコの各新聞に掲載せられて、非常な勢を以て一世を風靡したと云ふことであ

この顔の若返り法は、顔と首と頭を合理的に摩擦して、老衰の表象たる皺をなくすると云ふ處に特徴がある。その上に全身運動をやれば背が高く、お尻がしまつて姿態がよくなり、加ふるに全身的に營養がよくなるため、「ふつくり」した血色のよい顔色となり、顔面の摩擦によつて血液や淋巴液の循環がよくなつて皺はなくなり、眼も涼しく頭髮まで黒く多くなると云ふのであるから、顔の相が變り若返るのが當然であります。

大体人間が、顔に皺がより、顔色が悪くなり、所謂老衰の原因の主要なるものは、血管に石灰質が沈着して、古いゴム管のやうにコワク脆くなること、筋肉内に代謝産物(廢物)が残るため、營養が悪くなり、弾力性を失つて皺が出来るのである。そこで此の廢物を除去し皺をなくするには、顔や首の摩擦と全身の運動によつて、血管や筋肉を柔かにすれば血液の循環を促して石灰質や、有毒廢物を取除くことが出来て、必ず老衰を防ぎ得ると同時に、病氣のある者は、如何に醫師が難治と云ふものでも、白血球の増加により、其偉大な方に依て根治し、全身的に若返ることが出来るのであります。

ペンネット式顔面若返り法の要領

- 一、両手を摩擦して手を柔かくすること。
(硼酸末かテнка粉をつけた方が尚よい)
- 二、顔面に手を密着する様に當て、あまりひどく押へないで、ゆつくりと摩擦すること。
- 三、指の先ばかりでなく、手の平全部で摩擦すること。

(1) あごの下、のど首、耳の前後、首筋等の若返り法

指の方を上に向け、圖の方向に手の掌でなであげる。

- 一、は「のど」佛の下の方から指先が首の後に廻るやうにする。
- 二、は「のど」の上の方から顎下を経て、耳の前後に指が行くやうにする。

三、耳の前後は「のど」の方から撫で上げて指の間に耳が挟まる様に摩擦する。

右の摩擦を左右五十回行ふ。

四、は顔を仰向けの様に反り拇指で顎と「のど」佛との間を強く押す。

これを五十回行ふ

首筋には、皺が寄り易く、老衰の特徴が一番早く顯はれるのであるから、毎日欠かさず入念に摩擦すると、何時とはなしに皺が消えてなくなりませす。

また、顎下を押ししたり「のど」佛の甲状腺を摩擦したりすることは、甲状腺ホルモンの分泌を促して、髪的光澤をよくし、白髪を豫防するものであります。

(2) 頬の若返り法

顎下に手をあて、観骨の上まで、左右別々に摩擦する。
左右五十回以上を行ふ



鼻の両側の摩擦

手の掌の小指の側で撫で上げる。皮脂腺が多い所であるから念入に行ふ。

左右五十回位

(3) 前額、眉毛の中間の若返り法

手の掌で圖の如く矢の方向に摩擦する。

五十回位

眼の運動

眼の運動は、目の周囲の皺を取り、目を大きくするに偉大な効果がある。

一、目を七八回強く閉ぢる。

二、強く閉ぢた後大きく開け、右の遠方を頸を振らずに見る。

三、次は右の要領で、左の遠方を見る。

四、次は斜に右の上を見、次で左の下を見る。

五、こんどは、その反対に斜めに左の上を見て、右の下を見る。

六、次に目を出来るだけ大きく開いて、左右上下を見る。つまり見廻すように目玉を廻轉させるのである。

右五六回行ふ。

七、次は両手の示指と中指の指先を「まぶた」の上から眼球と上骨の間に突き込み、目玉を五回を押す。

八、次は下瞼の目玉と下骨の間を五回押す。

九、次で目を閉ぢ指で眼球の上を十回静かに押し、瞼の上を圖の方向に二十回位撫でる。

この運動摩擦を毎日實行することにより眼の營養を助けて、眼精疲労や視力の衰退を防ぎ、眼を涼しくし瞼の皺を去り、眼の落ち込んだのを治すのである。

こめかみの運動

一、眼の若返り運動がすんだら、両手首で兩方の「こめかみ」を叩くこと五十回以上百回やる。この叩く方法は、ペンネット氏が最も推奨してゐる方法であつて、頭部の血行をよくし、眼精疲労と、頭腦の疲れ等に驚へ可き効果がある。

二、次に両手首で「こめかみ」から耳の上、耳の後を數十回強く揉む。

三、手を握つて、後頭部の後頭結節（ボンノクボ）の處を三十程叩く。

(4) 耳の若返り法

一、耳輪を擱んで引張る。

二、上中下三回位耳輪を持ち替へ、二十回位づゝ上横に引張る。

三、耳の穴へ示指を入れて叩く様に皺膜を振動させる。

(5) 口唇の若返り法

一、兩手の小指を清め、口の中の兩角に入れて、左右に引張る。二三十回行ふ。これは早くやつてはいけない。口邊の醜い皺を豫防し、又は除去する方法で、ペンネット氏はその偉大なる効果に思はず雀躍したと傳へられてゐる氏獨創の若返り法である。

(6) 毛髪の若返り法

頭がハゲたり、白髪が生えたり、光澤が悪くなつたり、抜け毛がしたり、「ふけ」や腫物が出来たりするのは、元來毛髪と云ふものは、毛根から營養物を供給して生きて居るのであるから、地肌の血の巡りが悪いと營養物が行渡らない爲に起るもので、この毛髪の若返り法を行ふ時は、右の諸症を豫防し、又必ず立派な毛が生へとるペンネット氏が云つて居られる程の若返り法である。方法は至つて簡單で左の通りである。

一、両手の四本の指先で、毛の根の所を、地肌に擽り附ける様にジ

ヤリト音をさせて揉む。

毎日頭全体部を萬邊なく約一二分間實行するです。何事も一日や二日では効果認むることが出来ないが、つゞけて實行すれば、必ず偉大な効果があることは、私の實驗によつても明かである。

深呼吸運動

川副健康研究所の川副先生は、スポーツ選手の健康度を測定して見ると、何れも七十ミリ（先生は先生獨創の健康度の測定を肺部にて行ふ）よりない、眞の健康體は九十ミリ以上百ミリである」と云つて居られる。見るからに健康そのものゝ如き體軀を有してゐるスポーツマンも、眞の健康者が少いものと思ふ。

それは何の爲めであるかと云ふと、スポーツや、多くの體操様式なるものも、軀幹の發達のみを主眼とし、最も大切な内臓の發達を等閑にした爲であることは、争はれない事實である。スポーツマンに肺結核や肋膜炎患者の多く出るのも、その一因はこゝにあらうと思はれる。私の知つてゐる人に、高校の學生で、運動の選手であつた廿四歳の青年が肺結核に犯され、先年死亡したが、その母親が曰く、「随分運動もさせ、避暑避寒地たる海岸に住居してゐながらあんな病氣になるとは譯が分らない」と云つてゐたか、スポーツでありさえすれば健康なものと思つてゐるのは大變な誤りであることが、これでもよく分るのである。

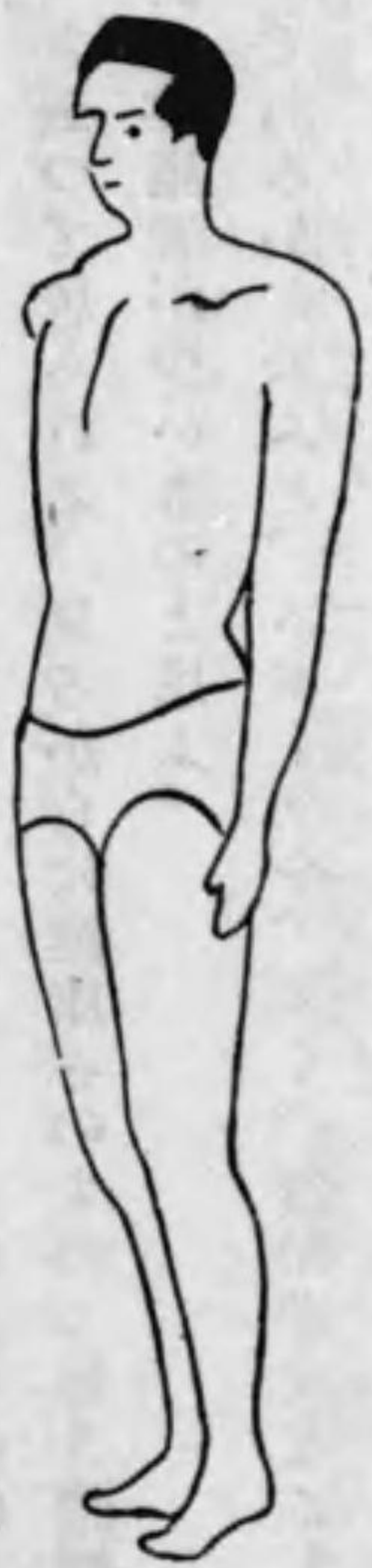
で私は上記の諸運動法に、左に述べる深呼吸運動を併せ行へば、内臓、軀幹共に發達し

眞の健康美を保てるものと信じ、左の極く簡単な呼吸運動法を述べることにした。
本来呼吸式は、胸式と腹式との二つに大別されてゐます。而して、胸式は前胸呼吸、側胸呼吸、及ぶ背呼吸の三型に小別されます。左記に掲ぐる呼吸運動は、胸式腹式を同時に行ふ方法で、所謂胸腹式呼吸運動であります。

呼吸運動 (その一)

用意 氣を付けの姿勢

用意の意圖



始め

深吸氣を始めると共に、兩「かゝと」をあげ、足先で體重を支へ、兩手を眞直ぐに垂れて、兩手の平を握り、兩「もゝ」を開きなたら、膝を屈し、丁度相撲で仕切る前の要領をとる。この時首も前に屈し、眼も鼻の

上を見るやうにする。

始めの意圖



終り

深吸氣の終りに、兩手を開き吸氣のまゝ四五秒間の後、深呼氣を始め、元の位置に復し、視線を遠く、大空に、或は附近の山か林或は綠樹等に注ぐ。



「たま」を開き、しよもて

効果

この深呼吸運動の効果は、日常運動不足勝な、大腿の外転及施運動を司る筋肉に適度の運動を課して、之等の發達を助ける。この外視力異状の豫防と、眼神経の疲勞を回復することが出来る。

小田部博士は曰く

「毎朝——出來得べくんば毎朝夕——眼球を規則正しく運動せしむることによつて、近視、遠視、或は乱視等を一程度まで豫防し、更に青綠色にいろざられた自然の風物に

視線を注ぐことによつて、視神経の疲勞を少からず回復せしめ得ると共に、腦神経中樞にも、大なる休養を與へ得るものである云々」と

本運動法による呼吸式は、主に腹式即ち横隔膜呼吸に屬するものであるから、この實行によつて、肺の下部及び腹部内臓器の機能發達が一層旺んに赴くことになるのである。

深呼吸運動 (その二)

用意

幾らか上半身を前に屈め、「かど」を相接して、爪先を開き、下腹部の前面で、右の手くびの手の平を、左の手くびの背面に置く。

用意の図



約二尺の間の置き、歩いて歩行の時、たまに開きしよもて

始め

深吸氣を初め、同時に両手を軽くにぎり、兩「かゝと」を徐々にあげて爪先で立上り、兩「うで」を側方に廻轉しながら、拳の握る力を高めると共に、「こぶし」を外に轉じて、手の平の面を側方に向かしめる。それから「こぶし」を内側に轉じながら腰背部に持ち來す。

五〇

圖のめ始



てい開を「たま」しよも

終り

深吸氣の終りには、両手を開き、兩方の「かゝと」を下す。この時、腰背部に於て、左の手首の内側に、右の手首の外側が重なるようにする。それから四五秒の後、徐々に深呼氣を初め、靜かに元の位置に復するるのである。

この運動は始めより終り迄一回の時間は、少なくとも十五六秒から廿秒

圖のり終



てい開を「たま」しよも

位かゝるように、ゆつくりと靜かに深呼吸を行ふのであります。

効果

について小田部博士は曰く、「本運動法を、私は最も理想的な深呼吸法の一つとして宣傳して來たのである。深呼吸の學理的効力は本法によつて遺憾なく發揮されるのである、上下肢の筋骨は勿論、胸背部の筋肉等もこれによつて平等に發達し、更に本法は姿勢を正しくし脊柱の異狀等を矯正する力も、決して少くないのである。

本運動法は、一つの完全なる深呼吸法で、胸式及び腹式を平等に兼ね備へてゐるものであるから、完全なる深呼吸法による効果を、本法に期待することが出来るのである」と云はれて居る程有効な運動であります。

私は右の只二つの深呼吸運動を朝は勿論、晝でも夜でも暇のある時は必ずやつてゐますが、健康増進上非常に効果があることを體驗してゐます。

この深呼吸運動は、醫學博士小田部莊三郎先生の推奨して居らるゝ方法で、クノツプ氏の深呼吸運動として有名なものであります。

しかしてこれが回数は、最初は五六回から段々二十回、三十回と實行する様にすべきで、最初から餘り多くの回数をやることは控へねばなりません。

壹週間後位に朝夕各十分間位宛實行する様にするのが理想的な實行方法であります。

皮膚の鍛錬

日本人目覺めよ！

右に述べた諸運動に併せて行ふべきものは皮膚の鍛錬である。即ち冷水摩擦、冷水浴、



冷氣浴、乾布摩擦、タワシ摩擦等であるが、今日迄多く行はれてゐるのは、冷水摩擦、乾布摩擦である。然し青少年少女で、冷水摩擦や乾布摩擦等を実行しつゝある人々が、我國にどれ位ありませうか、特に女子に於てはその殆んどがやらないと云つて良いでせう。婦人は健康法をやらなくとも、健康を保ち得る様に特別に出來てゐるものとは考へられませんか。

然るに、これを實行しないのは、過去の日本婦人が、男子よりも無智、無思慮、無自覺であつた事を物語つてゐるものであります。

日本の兒童が、他國のそれに比して一般に纖弱であり、死亡數の多いのは、一は婦人の不健康が因をたしてゐるものであると思ふ。

新時代の日本婦人は、國家社會、一家一族永遠の幸福の爲、大いに目覺められんことを切望に堪えない。女子の不健康は男子の不健康以上に悲惨なる結果を來たすことに着眼して頂き度いのであります。

皮膚鍛錬の方法

しかし、一般老若男女が、如何に冷水摩擦、冷水浴がよいからといつてもに實行が困難

である。中年男子で、大病に罹り、漸く一命を取り止めた様な人とか、五十六十を過ぎた人々に稀に、これが実行者を見る位のもので、我國全人口から見から、お話にならない位の少数であらうと思はれます。

故に今日迄、実行困難の冷水摩擦、冷水浴に代るべき種々な皮膚鍛錬用具が發明されたが、これも殆んど一部分の人に用ひられたのみで、一般からは殆んど顧みられずに終つてゐるようである。

最近中島氏は、カラシの刺戟帯を作り發賣して居らるゝが、これもほんの一部の人々のみに一時的に使用されたのみの感があるのは、誠に遺憾に堪えない。

ラヂウム全身摩擦保健帯

私は中島式の刺戟帯にヒントを得て、冷水摩擦、冷水浴に優るべき摩擦帯にして、副作用なく而も使用簡便治療効果の多分に包含せるものを考案すべく種々研究の結果、ラヂウム全身摩擦保健帯を作り得たのであります。

勿論自らも實驗し、種々な病弱者に實驗せしめて居ますが、非常な賞讃を博して居りま

す。左にこのラヂウム摩擦帯とは如何なるものであるかを説明申上げませう。

ラヂウムと其の療法

ラヂウムは、西歴千八百九十八年今から丁度四十一年前、フランスの理學者キュリー氏夫妻が「ウラン礦」と言ふ礦石から發見したもので、不可思議な三種の偉大な光線を放射する一種の元素であります。

このラヂウム光線を、強力に人間の身體に放射する時は、皮膚は火傷を起し、組織は破壊され、非常に有害となるものであります。適當の放射は身體組織の發育を促進し、非常なる好影響を與へるものであります。

枯れかゝつた植物に放射すると忽ち蘇り、又小動物に放射すれば、其發育は頓に増大します。農作物に試験をして見ますとラヂウムを放射した作物は、放射しない作物に比し約二倍の發育を示します。

これを以つて見ても微量のラヂウム放射は、如何に人體保健上又治病上有効であるかを判明するのであります。

然し今日迄のラヂウム療法は、ラヂウムの研究が初期に於て、その破壊性のみならず、注目した爲に、専ら破壊性を利用する方面に集注され、直接患部に作用するか又は患部に壓定するより外になく、全身的療法としては僅かに「ラヂウムエマナチオン」の含有する温浴あるのみにて、他に適當なる全身療法になかつたのは誠に遺憾とするところでありました。

ラヂウム全身療法としての

ラヂウム摩擦帯の發明

この點に着目して創製したのが、即ち、ラヂウム全身摩擦保健帯で、從來のラヂウム療法の缺點を除き、治病と保健の目的を兼ねて、安全に、簡単に、誰にでも實行し得る理想的ラヂウム療法を實現したものであります。

私の發明のラヂウム全身摩擦保健帯は、ラヂウムの元素を或る科學的方法に依つて、粉末末状態に吸収せしめたるものに身體に有効なる數種の藥劑を加へ、これを布にて造れる带状の袋に入れたものであります。

これにて全身を摩擦、叩打する時は、粉末ラヂウムは布目を通つて全身の皮膚、皺、毛根等に附着し、終日終夜全身よりラヂウムを放射し、實に左記記載の効力を顯著に現はすものであります。

ラヂウム摩擦帯の効力

ラヂウム接擦帯は、ラヂウムの放射する光線の効力と、他の藥劑の効力と皮膚摩擦の効力と相俟つて、皮膚を強力ならしめ筋肉及血管、神經等に作用し、又内臓、骨、腦等の奥庭に至るまで、全身の血液の循環を著しく促進し、その結果胸腹の内臓及腦髓の血液循環が常に正常に保たれ、新陳代謝が盛んになり、各機關の働きがよくなり、更に全身の血管そのものが鍛錬され管壁の筋組織が発達し、諸病を治療に導くものであります。特に彼の恐るべき**血壓亢進**、**動脈硬化**、**腦溢血**等の老人病を防ぐことが出来るのみならず、治療も速かであります。

その他皮膚が健全となり、體温調節の機能が敏活になる爲、決して風を引かないのであります。

即ち本帯は、健者に對しては刺戟保健法、病者に對しては刺戟療法の一種となるのであります。

また本帯は、右の重大任務の外に次の様な作用を致します。

- 一、血液循環の躍動により、心臓及肺臓に適良の運動を與へる。
- 二、ラヂウム及他の藥効作用により、全身が終日終夜保温され寒さが身に應へない。
- 三、血行旺盛の結果、全身の活氣を増し、精神が爽快になる。
- 四、勇往果敢の意氣を養成する。
- 五、如何なる病氣でも短時日に治療す。

ラヂウム摩擦帯の適應症

呼吸器病

肺結核、肺炎、肋膜炎、氣管支カタル、喘息、扁桃腺炎、肺門淋巴腺炎、百日咳胸膜炎

肺の疾患に用ひる時は、結核菌に犯された肺臓組織に適度の刺戟を與へて、白血球の喰

菌作用をたかめ、炎症や腫脹を治して抵抗力を増大し健康なる肺臓に更生さすのであります。

その他呼吸器病一般に顯著な効力を現はすことは、少しも疑ふことは出来ません。

消化器病

胃カタル、胃痙攣、胃アトニー、胃潰瘍、胃癌、胃炎、腸カタル、盲腸炎、便秘腹膜炎、肝臓諸病、膽石病

胃腸の疾患には特に大なる効力があります。

ラヂウムの放線射と胃腸部の摩擦によつて、その部に集中する神経に感應して、消化腺その他大小の血管を活動ならしめ、その機能を根本的に回復するのであつて、胃酸過多症、胃擴張、胃潰瘍、腸疾患などは、短時日に治療するのであります。

血行器病

動脈硬化症、中風、腦溢血、血壓亢進症、心臟病一般

性疾患

陰萎、遺精、不感症、攝護腺炎、性機能減退、卵巢發育不全、月經異狀

泌尿器病

腎臓炎、尿毒症、膀胱炎、遺尿症、痔疾一般

神経系統疾患

神経衰弱、不眠症、神経痛、頭痛、神経麻痺、脳膜炎、ヒステリー症

運動器疾患

筋肉リウマチス、關節リウマチス、關節炎、痛風

新陳代謝病

糖尿病、脂肪過多症

其他小兒發育不全、腺病質、虚弱兒童、皮膚病、ニキビ等に應用して偉大なる効果を現はす。

ラヂウム摩擦帶の種類

一、保健用A號帶 (ラヂウム放射能貳萬マツへ含有)

普通健康體の人で風邪の豫防、皮膚の鍛鍊の爲めに使用する摩擦帶で、保健用即ち

普及用として製作せるものなり。

常にこの摩擦帶を愛用すれば、益々強健になり、感冒どころか、斷じて病魔を驅逐することが出来る。

二、病弱者用B號帶 (ラヂウム放射能七萬マツへ)

普及用A號帶



B號帶 C號帶



病弱者即ちブラ／＼病人の用ゆべき保健帶で、ラヂウムの含有量が多いため治病上の効力が速かである。

三、病人用C號帶（ラヂウム放射能拾四萬マツへ）

ラヂウムの含有量最も多量に含有されてゐるので、治病上の効力が最も早く、臥床せる病人に適せるのである。

【注意】 A號帶を用ひやうとする人でも、B號又はC號帶を用ひて何等差支へないのみならず、健康増進は速かであります。



ラヂウム摩擦帶の使用法

- 一、何處からときめてやる必要はないが、たゞ血液の流れに逆行せず、併行するやう、ゆつくり全身を摩擦すればよい、時間は約十分間で充分です。
 - 二、先づ手から始めやうとすれば、手の甲より肩の方向に摩擦して行く、そして必ず摩擦しながら摩擦帶で皮膚面を軽く叩く。
 - 三、両手を肩迄摩擦したら、「のど」に移り「のど」から胸、胸から胸横、腹部腰部等を赤くなる迄摩擦する。
 - 四、次は肩から首、背部、腰部等を紐を両手に持つて摩擦する。
 - 五、次は足背から「すね」「もも」等全身を赤くなるまでトン／＼と摩擦帶で叩きながら摩擦する。
 - 六、摩擦が終へたら全身に附着してゐるラヂウムを「シワ」や毛根に密着せしむるため、兩方の手の平で全身をよく摩擦する。
- 之を朝起きた時と、寝る前にやりますと、ラヂウムの放射によつて終日終夜ポカ／＼と

温く、どんな寒中でもシャツ一枚不用になり、夜は蒲團か毛布か、一枚入らなくなりま
す、必ず續けて實行して御覽なさい、その偉大なる効力に驚嘆することでしょう。

B 號、C 號帶の使用方法

B 號、C 號、は摩擦帶の外ラヂウム治療帶が壹個ありますから摩擦帶で全身を右の方法
で摩擦してから、ラヂウム治療帶で全身を軽く叫き、粉末ラヂウムを全身に附着せしめて
下さい（極少量でよろしい）そして其後で兩手で摩擦して下さい。

床に寝てゐる病人には、看護人が病人を仰臥させたまゝ、胸から先に全身に及ぼして下
さい。勿論摩擦帶で摩擦してからラヂウム治療帶をお使ひ下さい。

B 號、C 號はラヂウムが多量に包含してゐる爲、摩擦使用後と雖も絶えず多量のラヂウム
光線が放射してゐますから、病患部、假令は胃の悪い人は胃部へ、腸の悪い人は腸部へ、
肺の悪い人は肺部へ、「のど」の悪い人は「のど」と言ふ風に、夜でも晝でも絶えずサ
ラの袋の帶を造つて其の部へ壓定して置いて下さい、全身的効力と共に局部のラヂウム放
射の偉大なる効力により速かに全治します。

ラヂウム全身摩擦保健帶の賣價

本品は未だ發賣には至つて居ませんが、大體左の値段で製作御依頼に應じられる積りで
居ります。

一、普及用 A 號帶（美術箱入）

ラヂウム放射含有貳萬マツへ

金 五 圓

二、病弱者用 B 號帶

（ラヂウム治療帶一個）
（ラヂウム摩擦帶一個）
美術箱入

金 貳 拾 圓

ラヂウム放射含有五萬マツへ

三、病人用 C 號帶（同上）

ラヂウム放射含有拾四萬マツへ

金 參 拾 八 圓

右の外重病入用として百萬マツへ迄御注文に應じ、直ちに製作致しますから、御希望の
お方は御照會下さい。

賣價に就て

本所は、本所の趣旨により、高價なるラヂウムを右の如き安價を以て提供する事に致しました。他の會社の製品は壹萬マツへ拾圓の單價になつて居るやうです、拾萬マツへ百圓が普通です。ラヂウム放射板などは、五萬マツへで五拾圓、拾萬マツへで百圓です。

然らば本所のラヂウム帶は、それだけのラヂウムが含有してゐないではないか？と思はれる方もあるかも知れませんが、それは尤もです。何しろ此の物價の高い時に、同量の含有量を持つラヂウムが、その三分の一以下であると言ふのだから、或はそんなに思はれる人もあるかも知れませんが、斷じて間違ひはありません、若し間違ひがあつたら大變ですそれを證明するため、左の條件を附して置ませう。

本ラヂウム摩擦帶ニ本所記名ノラヂウム放射線ガ含有ナキ時ハ何時タリトモ
賣價ノ十倍ニ相當スル金員ヲ以テ辨償致シマス

國民絶對保健研究所長

中野皓嚴

帝國大學理學部又は各國立衛生試験所で、ラヂウム放射線含有量を御試験下さい。

ラヂウム摩擦帶の實驗

ラヂウム摩擦帶を實地に使用しましたのは未だ日も浅く、多くの人々には試用しては居ませんが、私などは一日でも缺かかすことがあると、終日不快であり、疲勞も早く覺える様であります。

終日研究所で仕事をして歸宅、夕飯を終へると、大てい今迄は、眠氣を催しましたが、この摩擦帶使用後は殆どそれがありません、そして晝間でも殆んど疲勞するようなことはなくなつてゐます。

その他、肺炎カタル、病後の衰弱、神経痛、リウマチス患者、半身不隨等に試用中ですが、何れも好結果を得て居ります。

それは

- 一 微量のラヂウム放射は、皮膚及筋肉の發育を促進する爲
- 二 ラヂウム外に配合せる藥劑の効力によつて、疲勞、疼痛、其他すべての障害を除去する爲
- 三 皮膚摩擦による効果等の爲右様の効力が生ずるのであります。

即ちこの三つの効力が合して身體に作用するのでありますから、他の何物よりも効力顯著なりと云ひ得るのであります。

ラチウム摩擦帯は現に

前農林大臣 島田俊雄閣下

醫學博士 藤井弘先生

東洋化學株式會社社長 岩井猪三氏

外縣會議員、辯護士等多數の人々の實驗御推獎を受けて居ります。

誤つてゐる食物の攝取

日本人の七割は胃腸病患者

人間に一番大切なものは、何と言つても食物であります。如何なる健康運動をやり、如何なる薬を服用しても、この食物の攝取を誤ると、何等効を成さないのみか、一命迄も失ふようなことになるのであります。

日本人が、人口の約七割は胃腸病患者であると言はれてゐますが、血液を製造する消化器即ち胃腸に故障があつては、到底健康者になり得ないのは當然であり、日本に病弱者の多いのもまたむべなる哉と言はざるを得ないのであります。胃腸が悪いと、消化が悪くなり栄養物の吸収が鈍る爲、血液の製造が不足し、所謂栄養不良に陥るのであります。この外非常に大きな左の障害を生じます。

腸の自家中毒

胃腸が悪いと、消化不良に陥る爲、蛋白質が分解して毒素を發生するのであります。

「食べ物にあたつた」とか「食ひ合せで」とか云つて青くなつて寝てゐる人をよく見受けるが、あれはすべて不消化に因つて起るこの毒素が發生した爲であります。

そしてこの毒素は血中に廻ると、組織の抵抗力が弱くなつて、種々なる病氣に犯され易くなるのであります。これを「腸の自家中毒」と云ふのである。小兒の不明熱などは殆んどこれが多いと言ふことであります。

病菌の浸害

七〇

健全なる胃腸壁は、如何なる病菌、病毒が浸入しても決して犯されない様に出來てゐるので、コレラ菌や腸チフス菌を飲んでも、一時多少の下痢をするだけで、決して傳染しな
のであります。

然るに、胃腸が弱いと、忽ち病菌に犯され發病するのである。

また寄生虫の卵が入つて來ても、胃腸さへ丈夫であれば、決して發育せしめないの
りです。

故にたとへ蛔虫の卵が菜ツ葉についてゐても、これを生で食し、何等故障を起さないの
であります。人間の体は、どこ迄も強く、如何なる大敵をも征服して斷じて病氣にがら
ない様に健全に出來てゐるのであるが、自分の無智無節制の爲に無慘にしてしまふ人が數
多いのであります。

正しき食物

然らば、健全に胃腸を保ち、全身の体力を旺盛にする爲にはどんな方法によつたらよい

かと云ひますと。

- 一、正しき食物を選ぶこと
- 二、正しき食べ方の實行
- 三、正しき分量

等の研究が必要である。今日の我國民はこの三つ共大へんに誤つて居ります。爲に全人口
の七割など、云ふ驚くべき胃腸病患者が現れるのであります。

食ふと言ふことは、即ち榮養素を採る爲であるが、この榮養素と言ふのは

- 一、含水炭素
- 二、蛋白質
- 三、脂肪
- 四、無機鹽類
- 五、無機アルカリ
- 六、ビタミン

七一

等であるが、これだけの栄養素を常に体内に採る爲の食物は決して美食ではないのである

玄米飯を食へ

萬國熱帯病學會で

「白米は人間に有害物になるにより之を常食すべからず」と決議され

「世界人類の主食中、玄米程滋養豊富にし美味なるものは、他に比類がない」と言はれてゐるこの玄米を、一般の人々はどうしても食べようとはしない。

それは焚き方を知らないにも因してゐるのであらうが、多年の白米食の習慣を脱し得ない點もあること、思はれます、眞の健康を望まれる人々は、一時も早く、この滋養に富める「玄米食」に改める必要があると思ふのである。

玄米食の研究者としては、二木博士、小田部博士等が最も有名で曰く

「國家を亡ぼさんとした白米食」

又

「白米飯主食は一種の自殺行爲」

と言はれて居ります。

玄米飯の炊き方

私は玄米飯を炊くに、いろ／＼な「壓縮釜」を百圓以上も出して幾つも買つて見ましたが何れも故障を生じ易く、どれもこれも壹ヶ月も使用せずして、放置し、現在では小田部博士の方式で焚いて居ります。

小田部博士はその著に曰く

「飯を炊くに鐵製の釜を使用すると言ふことは古き傳統であつて、また自然の然らしむるところのものである。而して、飯を攝氏の百度の沸騰點で炊くといふことも、自然に適つたことであると思はれる。

我々は能ふ限り自然に即して生活すべきで、現代人が早老早死するはあまり自然から遠

ざかつた生活様式を選んで居るからである。

我々の生存する地球面は七百六十ミリの氣壓によつて圍繞されて居る。この七百六十ミリの氣壓の中に於ける沸騰點は百度である。自然はこの百度を限度とし、食物を料理することを、我我人類に命じて居ると見て差支へなからう。

これと反對に、人工的装置を加へて氣壓を増し、沸騰點を百十度或は二十度或はそれ以上を高めて飯を炊くものもある。かくすることによつて、時間と燃料の經濟をとることが出来るけれど、これは低氣壓の中で半煮えの飯を炊くよりも、不自然な炊き方である。何となれば、半煮えの飯では、その營養素は破壊されないけれど、高熱を加へて炊いた飯では、その營養素が一定度まで破壊されるからである。

鐵の釜を用えよ

又小田部博士は鐵の釜で御飯を炊け」とその著に曰く

「昨今鐵製の釜や鍋の代りに、他の金屬や土製のものを使用する人が、可かり多くなつた様であるが、これに保健上大に憂慮すべきことであると、私は信ずる。

鐵分が我々の身體にらかに必要なものであるかは、今更暇々するまでもない。この鐵分によつて、我々の血液は新鮮になり、清淨化されるのである。

「昔から鐵の釜で炊いた御飯が一番おいしい」とか、或は鐵茶釜で沸した湯でなければ、お茶の眞味が出ないと云つて、鐵製の釜や茶釜（或は鐵瓶）を用ひて來た所以も、我々の身體が生理的にこの必要を感じた結果であらうと思ふ。即ち鐵の釜で炊くことによつて微量なれど水に溶解した鐵分が御飯に混じ、我々の身體に好影響を與へるからである。であるから、我々は可及的に鐵製の釜や鍋を使用し、これによつて、知らず／＼の間に飯及び汁等からも鐵分を攝取し、この不足を補つて行くやうに心掛くべきである」と。

高壓釜と自然炊き

高壓釜と自然炊きに就て小田部先生は左の如く言はれてゐる。

「我々は自然に順應したる玄米飯の炊き方を選ぶべきであらう。勿論、高壓を加へ、不自然な高熱を與へざれば、理想的の玄米飯が出来ないならば兎も角、自然の沸騰點で充分においしいフツクリとした玄米飯が出来るのであるから、何を苦しんで不自然な方法に依

る必要があらう。よし時間を短縮し得るとしても、それは僅か三十分間に過ぎない。しかも自然の方法によれば、何んの操作もなく、たゞ三十分間早く起きて、宵の中に用意して置いた釜にトロ火を付ければよいので、至極簡単である。私はこの簡単な方法により鐵の釜で炊かれた玄米飯をおすゝめしたのである。既に體質に異常を來し、早老性徴候を漂はして居る人々には、一層聲を大きくして、自然の方法によつて炊かれた玄米飯を推奨しいのである。

多くの學者の實驗によれば、動物を煮たものばかりで飼育し、少し生のものを食せしめない、その動物の元氣は銷沈し、且つ短命に終るとのことである。百度の温度で煮たものでさへ、この通りである。況んや、百二十度乃至百三十度、或はこれ以上の高温で煮たものを、食せしめることによつて、その動物に及ぼす悪影響が一層甚しかるべきは、理の當然である。之が我々人體にも、同じ交渉を持つものであることは言ふまでもない。

然し、我々人間は煮たものばかり食はず、他に生のもの、例へば香の物とか果實等を食べるから、これによつて、煮沸によつて破壊された栄養素を補ふことが出来るかと考へる人もあらうが、之は食の本義にかなはない説で、「白米飯を主食すべきである、而して、白米飯

の失つてゐる栄養素をば、よろしく副食物で補ふべきである」と云ふ論議と一致してゐる。かうした説に動かされて、健康を破滅に導いた人が、幾何あるであらう。實に寒心のいたりである。

現代、一部の人にあつては、主食する白米ばかりでなく、副食物まで高熱を加へて料理するとのことである。之によつて、臺所の時間を短縮し得ることは事實である。然し、之と同時に生命を短縮することも事實である。

最近、全國では一萬人以上の職工を有してゐるといふ、關西の一製絲會社の二人の社員は、私を訪れ次のやうな事實を告げたのである。

「私どもの工場でも、數年前までは全部、高壓装置のある釜で、飯を炊いて居りました。が、之が健康によくはないといふことを悟りましたから、今は全部自然の方法で炊いて居ります云々」

炊米に、一般料瑣に高熱を用ひて居る個人も法人も、一日も早くこゝに目醒められんことを、私は切望して已まない。」と

玄米飯は不消化にあらず

「玄米は人体の栄養に欠く能はざる有機性、無機性、及補助栄養素を殆んど完全に持つて居る。即ち玄米それ自身が、已に完全食を形造つて居るのである。」

玄米飯は味も悪く、消化吸収も悪いから常食に適せず、栄養經濟上にも不適當であり、特に小兒に對しては胃腸病を起すなど、いふ人もあるが、これは未だ玄米飯の眞味を解せず、且つ玄米飯に對して習慣性消化力を持つてゐない人々が、良く炊けてゐない、味の悪い玄米飯を碌々嚙まずに食したためか、或は非常に齒の悪い小兒に食せしめた爲めではあるまいか。實際に於て、よく炊けた玄米飯は決して不味いものではなく、また不消化なものでもない。私は生後二年からの小兒等に玄米飯を食せしめて得た成績はいづれもよく、これによつて消化不良を起したものは殆どない。且つ味も悪くない處から「玄米の御飯はおいしいから」といつて、三度々々玄米飯のみ食べようとするものもある。これから見ても、玄米飯が不味くて、且つ消化が悪いなどの説は、實際に即した言葉ではない。勿論、炊き方の悪い玄米飯は不味くて且つ不消化である。

「玄米飯を始めましたが、不味いばかりでなく消化が悪く、腹工合を悪くしましたから廢しました」

というやうな人に、私はよく遭遇する。で、私はかういふ人には、必らず私の家で食べる玄米飯を味つて貰ふことにする、すると、「これは三分搗きでせう、玄米飯にして、あまり色が白く且つ軟かです」などとの奇問を發するものも少くない。而して試食の結果、腹工合は白米よりは遙かによいといふ、報告に接するが常となつてゐる。

玄米飯を常食する人々の糞便を検して見ると、白米食をしてゐる人の糞便に見られない、薄く軟な穀皮様のものを多く發見するのである。之で玄米飯は不消化であるなどと早合點してはならない。

之は玄米の内部は勿論我々の身體に重要な有機性、無機性及び副栄養素等の殆ど全部が吸収し盡された後の、眞の糟そのものであるからである。而してこの糟となつて穀皮或はその穀皮を形成する繊維が、腸管壁に適切な機械的刺戟を與へて、その蠕動運動を旺んにし、便通を正調に保ち、食物の停滯と腐敗とを防ぐのである。野菜類が通利作用を有するも、野菜の組織内に消化吸収されない繊維が多く含まれて居る爲である。

小田部式の炊き方

八〇

小田部先生の玄米飯の炊き方を紹介させよう。

一升の玄米をほこりが取り去られる程度にザット洗つてから箆に移す、一升五合の水を入れた釜の中に箆の玄米を入れる、二升炊く時でも三升炊く時でも、水と玄米との割合はこれで差支へない。

沸騰するまで瓦斯なれば約五分の一位の火力を用ひ、(冬期は三分の一位にする) 沸騰した後は約四十分間トロ火(瓦斯なれば俗にいふ螢火)にして置いた後、約一勺位の水を打ち、それより五分間同じ火力を保ちたる後、左の手掌を釜の蓋の上に置いて少々壓力を加へながら、十秒か二十秒間火力を充分に強めた後消火する。

炭や薪或は電気や石油焔爐で炊く時にもこの呼吸を應用すべきで、竈なれば屑紙くずか鈎屑かんとくのやうなものを、一掴み位ポット燃せばよい、それから三十分の後お櫃に移すのである。

これで味もよく、消化もよい、フツクツした玄米飯が出来るのである。この方法ではネバが溢れ出ることがないから、栄養上の損失もなく、また御飯の味の落ちる心配もない。初めの一二回はこがしたり或は硬い御飯を炊くこともあらうが、火加減が上手になるに従

ひ、かういふこともなく、常に美味しい理想飯が出来るやうになるものである。

次に、今日は普通の玄米飯、明日は小豆入れの玄米飯、明後日は大豆入れの玄米飯と、毎日替へて行くのもよい。いふまでもなく大豆入れ及び小豆入れの玄米飯も美味しく、且栄養價も非常に高いものである。こゝに原理は省略するが、我々は日常生きたものを丸ごと火食する處に、栄養上大切な意義があるのである。勿論、我々の祖先の如く、生食すれば尙ほ更よい譯であるが、進化に災ひされた現代の我々にはこれは不可能である。玄米にせよ、大豆にせよ、小豆にせよ、みな生きて居る、春先きになつて之等を庭前に栽培すると潑瀾として發芽するを見出すことが出来るのである。白米にてはこれは絶対に不可能である。何んとなれば白米は死んで居るからである。

おかずは肉食か菜食か

肉食好きの青年と菜食好きの青年

おかず不就て面白い話がある。私の所に、二三年前五人の徴兵適齡に達した青年所員が居つたことがある。何れも一見立派な體格をなしてゐる若者ばかりであるが、五人のうち

四人迄不合格となり、只一人甲種合格となつたのである。

私は、此時にこれ等四人不合格者と一人の合格者について、非常に興味を以て研究をして見たが、計らずも食物の關係が斯くの如き結果を來したことを發見するに至つたのである。

それは、合格者の青年は野菜食を好み、常に辨當に野菜類を詰め込んで來てゐるし、或時青年所員を集めて、「すきやき會」をやつたことがあるが、合格青年のみは「肉は嫌ひで」といくらすすめても食はなかつたことがあるので私は

「君は野菜物が好きかね」

と聞いたところ

「私は肉類は嫌いで喰べたことはありません。野菜物が大好きです。」と答へたのでした。

他の者はどうか言ひますと、寄宿舎に居た當時から、多少腐つてゐても肉類が食ひ度い連中で、おかずに野菜物のみでもつけると忽ちぶつ／＼不平を云ひ出すと云ふ有様であつたので、其後寄宿舎では食事は自由に食ふことに改めた程でしたが、果せる哉右様の結果

を生むに至つたのであります。

私は他にも勿論原因はあつたことと思はない譯ではないが、大なる原因をなしたものはこれであると信じて居ります。

肉食好きなる者の早世した例

またもう一つ、詢に悲惨な實例があります。それは、四十七歳の私の所の社員の家族に起つことですが、この一家は、肉食でなれば、生命が持てないものゝ様に思つてゐる家で、従つて肉食が大の好物なのである。

私は元來「さしみ」と言ふものは大の嫌い、鳥肉は「皮きも」より外には食べないし、牛肉は「切込」と言ふものより外は喰べたことがないので従つて、大の嫌いなのであります。

右の社員が、私と晚餐を共にすることが、随分數多くありましたが、野菜物は、口に人れることが極く稀で、「さしみ」類のものは、二人前三人前も食ふと言ふ肉食家でした。

「私は「さしみ」で酒を飲むと、いくらでも飲める」

と言つてゐましたが、ふとした飲み過ぎから感冒に犯され、遂に肋膜炎を起し、進行性結核で、僅かに、三四ヶ月で斃れるの悲惨事を起したのでした。

其後二三ヶ月して、十七歳の長男が結核で死亡してしまいました。

所員が病床につく、一年前に十八歳の長男が結核性腹膜炎で死亡してゐます。丁度所員が病床に就いた日が、死亡した長男の一年忌に相當する日であつたと言ふのも運命の徒か皮肉の感に堪えないものがあります。

これ等も矢張り、日頃の肉食好きが因をなし、體質を損じつゝあつたものと思つて居ります。

肉食の害

肉食は何故に體質を損するかと云ふと、肉類(魚肉と獸肉とを問はず)は蛋白質と脂肪を多く含有してゐて、不消化である爲、これを多食すると腸内に於て分解産物(毒素)と、肉によつて繁殖された微菌の毒素によつて、赤血球が破壊された結果、體質が自然に弱り病菌に對する抵抗が微弱になり遂に病菌に犯されるのである。

小田部博士は左の如く栄養食事に就て發表せられてゐる。

こゝに私の推奨する一日分の基礎食事の有する栄養價の概略を擧げて、参考に供したいと思ふ。

食品

カロリー

玄米又は三分搗米二合五勺	約一二三〇
野菜類(この中芋類が約半量を占む)二百匁	約 六〇〇
味噌十五匁(汁にして約三碗分)	約 九〇
香の物約二十匁	約 二〇
調味料小魚或はその粉末約三茶匙	約 五〇
大根おろし(皮ごとおろしたもの)二食匙	約 一〇
合計	約二一〇〇〇

右の基礎食事だけで、已に二千カロリーの栄養價を持つて居るのである、現代に於ける多くの栄養學者は大なる労働に従事せざる限り、我々は二千カロリー以下の食事にて充分

なりと唱へ、有名なるフォイトの標準食量及びその學説を反駁してゐるのである。いかに栄養素を多量に要する者、例へば、肺病又は糖尿病患者などでも、これよりかけ離れて多量の栄養素を攝取する必要はない。要は唯、攝取した食物を全部消化吸收するやうに、食品の撰擇及び食べ方に注意するにあるのである。改めていふまでもなく、過剰栄養は健者に對しては早老を招き、患者に對しては、疾病増悪の一因となるのである。と

これによつて見ても、一般人日々の食物の攝取が誤まつてゐることが判ることと思ふ。『誤は改むるに如くはなし』誤つたことが判つたら、明日とは云はず、今日から改め、眞の健康體を得る様にしたものである。

尙小田部博士の著書は實業の日本社から發行されて居ます。

以上紹介した。

- 一、中島式身長運動法
- 二、ペンネット式顔面若返り法
- 三、深呼吸運動
- 四、皮膚の鍛錬

五、玄米食の實行

等の實行によつて恐らく百歳以上の壽命を保つことが出来る、しかもいつ迄も若々しく人生を楽しむことが出来ることは以上述べたことによつて最早疑ふ餘地は少しもあるまいと思ふのであります。

我々日本國民一同は、近き將來に、輝かしき、世界に比類なき「健康日本を建設すべく又世界人類の幸福の爲「絶対保健」の旗幟を翳して突進しようではありませんか。

最新身長運動法と顔面若返り法

最新身長運動法と顔面若返り法

終り

健康美と婦人の姿態美

新版

定價貳圓

送料十錢

中島姿態美研究所長

中島徹氏著



斯界の權威者たる中島氏の十數年間に
互る研究の全發表であります。一家に
一冊は必備の寶典。乞ふ廣く紳士淑女
の御判讀を賜はらんことを。

昭和十二年三月十五日印刷
昭和十二年三月二十日發行

【定價 金壹圓貳拾錢】

不許
複製

名古屋市中區西裏町二丁目五三番
著者 中野 皓 嚴
發行者 中野 皓 嚴
印刷人 高橋 鍊 五郎
印刷所 合名會 高橋成弘社
電話中局③ 二〇〇三三八番

發行所 東京市日本橋區江戸橋二丁目(千代田橋ビル)
國民絕對保健研究所

電話日本橋一二五六、一二五七番
振替東京一三三三七七八番

369
329

終

