

美しく健やかな生き方

皮膚組織の一番深い層に脂肪の小球を含んで居る細胞があります、この細胞が多からず少からず存在して居るといふことは健康にも美容にも大切なことで御座います。それは脂肪細胞は身體から出る脂肪の材料をなすからで、それが皮膚を保護する役目をするので御座います。皮膚の中やその組織のあたりにある脂肪細胞は熱と力とを保つ役目を致します。若し或る時期の間飢ゑたり病氣に罹つたりまたは心配事があつたりすれば、身體に十分の脂肪が與へられないことになり、忽ち澤山の脂肪細胞は見えなくなります。殊に眼の周囲の脂肪細胞が著しく減じます。ですから病氣や心配の爲めに眼が窪んで美容を損なふことになるのです。たゞ眼の周囲ばかりでなく顔全體が瘦せて、全身の皮膚に皺がよつて参ります。

汗腺

不用なものを排泄するのは皮膚の役目の一つであります、その不用物は内皮のすつと深い層の中にある汗腺から出るので、人體には凡そ二百五十萬の汗腺が御座います。この汗腺は恰度玉にした絲卷のやうに根元の處が巻けて居ります。そして極く小さい管が汗腺から皮膚の表面に通じて喇叭のやうな形の口をなして居ります、これは毛穴といつて肉眼でも見られます。不純物は皮膚の組織から水と一緒に交つて此毛穴から排泄されます、それが汗なので御座います。汗は空氣と無機の鹽と尿素とその他の不用なものから出來て居ります。汗腺の周圍には不純物を汗腺に持つてくる毛細管が網のやうになつて居ります。

非常に熱い場合には汗は毛穴の口に溜つて肉眼でよく見られます。

發汗が増す時には尿の中の尿素の量は減じます、若し不純物が適當に排泄されない時には、その不純物は血液の中に戻つてきて、皮膚の組織に種々な酸

第二部 美容化粧の仕方

美しく健かな生き方

か集まるので痛みを覚えます。流麻質斯痛風などはこの状態をいふので御座います。それですから適度に運動をしてよく汗を出すといいことが流麻質斯や痛風を防ぐことになります。流麻質斯で皮膚から出る尿素の香が容易に知られることがあります。

水炭酸瓦斯尿素鹽や脂肪酸などの不用品は毎日二封度乃至四十封度なければなりません。ところが汽鐵手などの職業にゐる人は、一時間二三封度以上るといふことです。

運動を餘計すればするほど汗は餘計に出ますから従つて汗腺はよくその役目を果すのです。ところが運動が足りない和不純のものを排泄すべき汗腺が弱り、その爲めに腎臓は壓迫をうけます。腎臓病の起るのは外に出る筈の汗が腎臓に押し込められるから起るので御座います。

血管の不意に膨脹するために汗がどつと出ることがあります。神経を焦

らだ、せた爲めに冷汗の出るのは、かういふ場合の發汗をいふので御座います。

皮脂腺

皮膚から自然に出る脂肪を分泌する皮脂腺は矢張り内皮のすつと深い層の中にありますが通常は汗腺より浅い處にあります。皮脂腺も汗腺と同じやうに小さな管があつて皮膚の表面に通じ、その口は矢張り毛細管に開いてゐます。この皮脂腺から自然に脂肪が出る爲めに毛髪は濕ひ柔らかくなつてゐるので御座います。

皮脂腺の一番餘計にある部分は鼻で多くの鼻の病はこの皮脂腺の塞がるから起るので御座います。

皮脂腺が塞がる時には脂肪は出場を失ひますから腐敗して固まり遂ひに

第二部 美容化粧の仕方

美しく健かな生き方  
鼻に白い蟲のやうな脂肪の塊りが出来るのです。さういふ場合には、ラノリンが有効で御座います。

### 血管及淋巴腺

私はこゝで血液の循環と身體の中に酸素が必要なわけを簡単に申し度いのです、それは血液の循環がよく十分に酸素がとれ、ばそれが直ぐに皮膚の健康に影響してきて皮膚は色がよくなり、弾性が強くなるからで御座います。皮膚に栄養を運ぶのは血管で、血液が栄養を送るので、凡そ此世に純潔な血液ほど皮膚の栄養になり、皮膚の病氣を癒すものはありません。どんな顔料も血液ほど效能のあるものはありません。若し皮膚に疵をした時にその場所に純潔な血液を浸して置くことが出来れば、その疵は速かに癒つてしまふ道理です。然るに多くの人は食物の栄養が不足の結果、血液が缺乏するた

めに皮膚の栄養不足を來してゐます。さうでなければ食物を消化する機關の働きが弱つた爲めか、毛細管と血液を通る血液の循環が害されたためか、または呼吸の不十分のために血液を清める酸素が足りない結果、皮膚の栄養不良を起してゐる例が澤山に御座います。

毛細管は身體のすべての組織に行き渡つて皮膚まで廣がり網の目のやうになつてゐます。毛細管の壁は大層薄いもので酸素や栄養の血液が淋巴腺へ洩れるほど薄いのです、こゝで栄養の血液は皮膚の組織を養ひ、酸素は不用物の酸化を務めます、不純の瓦斯は再び毛細管から血管に入り、毛細管に入らない不純物は淋巴腺で取り出されて静脈の血の中に運ばれるのであります。

皮膚の疵から洩れ出る白い液體は淋巴液で御座います。  
斯様に血液は空氣から栄養物をえて完全に皮膚に達し身體中に栄養と力

美しく健かな生き方

とを傳へるのです。その栄養の十分に行きとゆく人の血色はよく晴れ々とした色艶を持つ道理はこの栄養物如何血液の循環如何に依つて定まるので御座います。

消化機關が弱いと栄養物は適當に吸収されませぬ。その結果身體の組織に栄養を十分に送れなくなり、また酸素の不十分の爲めに身體の不利用物を十分打碎くことが出来なくなつて皮膚は病氣を起すやうになります。皮膚の多くの病はこの關係から生ずるのであります。

皮膚の役目

簡單に申しますと皮膚は次のやうな役目を致すので御座います。

- 一、肉體の表面の保護
- 二、不純物汗脂肪の排泄

- 三、呼吸
- 四、感じを受けること
- 五、體温の調節
- 六、或物質を毛穴から吸收すること

肉體の保護

皮膚は肉體を保護する爲めに、いろくくに形を變へて居ります。毛髪や爪は何れも皮膚組織の變形であります。また外皮は内皮を保護するやうに出來て居りますのは、内皮は外皮より微妙な構造を有して居るからで御座います。身體中に生えてゐる柔毛は、烈しい暑さ寒さを安全に保護してくれるのです。

けれども、烈しい寒さになれば、更に肌を保護する必要が生じますので、その

美しく健かな生き方

時節には毛織物が一番よく身體の熱を保ちます。また真綿を肌衣の上に着けますれば大層温かくて、毛織物より身體の形を崩しませぬから、美容の上から申せば真綿の方がよいと存じます。

不用物の排泄

肝臓腎臓腸及肺臓が不用物を投げ捨てないならば、血液は不純になり、排泄の一つの道具である皮膚は負擔に堪へないほど餘計に排泄物を出さなければならぬになります。ですから内臓機關の健全といふことが直ぐと皮膚の健全といふことに聯絡を持つてゐるので御座います。

血液の循環は純潔な空氣を十分に呼吸するのと同じやうに大切なことで御座います。若し呼吸が深くなければ肺臓を通る時に血液は十分に清められませぬ、そこで不十分な呼吸の結果として、血液は段々に不純に陥るのです。

酸素が血液に入りますと、それが不用物の燃焼を起して炭酸瓦斯の形となります、そして不用物は直ぐに外部へ押し出されてしまひます。

或る醫者が三萬五千人の婦人について調べました處が、その平均數の婦人が血液を純粹にする必要な酸素の三分の二以上を吸つてゐないといふ憂ふべき報告を致しました。

實に呼吸の十分なこと、胃腸肝臓腎臓の丈夫なこと、は麗はしい滑らかな皮膚と密接な關係を持つてゐるのです。

皆様も御存じでせうが食物が消化されて身體の組織に吸収され不用物が排泄されるには、一定の熱が身體の中になければならないので、その熱は炭素が燃えて出来るのです。火をつける時と同じやうに、下から扇いでその火に酸素を含んだ空氣を送る程よく炎、熱は盛んになります。若し火が炎えてゐる時に、總ての空氣總ての酸素をとつてしまつたら、火は直ぐに消えます、酸

美しく健やかな生き方

素がなければ火が炎えないからで御座います。人の身体もそれと同じわけ  
で、人體から酸素をとれば人體は冷えて死んでしまひます。酸素をとる呼吸  
の大事なことは是れでおわかりにならうと思ひます。

人體のすべての組織を酸素が通るために、摩擦が生じてそれが神経を通る  
電流に必要な熱となり刺戟となります。この摩擦が起る爲めに空氣中の酸  
素は神経の刺戟として必要なのです。此の自然の刺戟がなければ神経は筋肉  
の運動を適當に起させることが出来ませぬ。

皮膚の呼吸

皮膚が肺臓のやうな役目をするといふことは不思議な現象です。皮膚の  
毛穴は肺臓と同じやうに酸素を吸つて不用物を吐き出すものです。

熱が酸素の媒介物を作り出すのですから寒い日には十分深呼吸を續けて、

身體を温めなければなりません。

運動をして身體を温くすることがなければ皮膚は酸素を吸つて炭酸瓦斯  
を出すことも多くないのです。即ち深呼吸で運動がよく行はれ、ば皮膚の  
毛穴は一層自由に活動しますから不純物は汗腺から盛んに排泄され従つて  
酸素は盛んに吸収されます。

そこで身體にまとふ衣服は空氣が通ふ方が皮膚のために宜敷いといふ理  
由がお解りになります。

神経が皮膚に影響すること

神経は電話のやうなもので、腦が神経から電話を受けとりますと、その報知  
を種々な部分に傳へ、血管及び總ての他の組織の筋肉の被膜を働かせること  
になります。ですから恐怖、憤怒、嘆き、不愉快などは直接に胃と心臟とを害し、

美しく健かな生き方

またあらゆる内臓機関を害し、その結果神経の組織と皮膚とを害することになります。

長い間の苦勞や不愉快や怒りなどが、神経に影響したために、養食物の同化作用を妨げて遂ひに身體が瘦せることになります。

若し人が非常に怒りますと、毛細管は縮んで血液は動脈に送り返され動脈から心臓と腦とに血液は戻つて行くのです。血の流れがかういふやうに不意に逆動いたしますことは、誠に不自然なことで、その結果不愉快な感情を呼び起して遂ひには病氣に陥らせることも御座います。

このやうに感情は血管に影響を與へまして血管を縮め頬を蒼白くさせもし、また羞しさなどで血管を開かせて、顔に紅葉を散らすので御座います。

親切な考へ、嬉しい思ひ、幸福や厚意などは神経を非常な平和な状態に置きますから、神経のために血管はよく支配されて、身體は健やかに心は質直に心

身ともに美しく生活して行けるもので御座います。

この事實は微妙な人間眞理の基礎で御座います。

體温の調節

皮膚は身體の熱を調節する大切なものであります。前にも申しましたやうに熱は身體の中で養食物が燃焼し、また血管の中を液體瓦斯固形體が通過する時の摩擦の爲めに起るので御座います。

熱は血液によつて身體中に分け與へられます。體温と申しますのはこの熱で普通は攝氏三十七度前後であります。この熱は水蒸氣と發散物となつて肺臓と皮膚とから體外へ出てしまふものです。私達の毎日とる固形食物

の百分の九十は炭酸瓦斯水分及糞尿となつて身體の外へ出ます。その外へ出る一部分は皮膚を通過して出るので御座います。發汗は熱を身體の外へ

第二部 美容化粧の仕方

美しく健かな生き方

出す爲めに身體は涼しくなり體温は調節されます。ですから發汗作用が自由自由に自然に行はれることが大層必要なことで御座います。

風邪を引き起しますと皮膚の毛細管は閉ぢて汗が出なくなりすから不純物は身體の中に止まることになります。さうなると腎臓や腸は皮膚から排泄される不純物を排泄しなければならぬことになります。そこで風邪をよけることは毛穴を開くことにあります。毛穴を開くには餘計の熱を起さなければなりません。餘計の熱を起すには澤山の酸素を吸収するので、ですから深呼吸温浴熱い飲みもの温い夜具などは毛穴を開いて風邪に罹ることを救ふ方法なので御座います。

蒸發が盛んになる程熱は餘計になくなる道理です。そこで熱があれば毛穴を開くことで體温を低めることが出来ます。熱いお湯で皮膚の穴を開き發汗を盛んにし熱を蒸發させれば熱はなくなる理で御座います。

神經もまた體温を調節し血管に於ける不隨意筋を支配するのに大事な要素で御座います。

### 皮膚の吸収

皮脂線から出る脂肪が身體中の皮膚を被ひ水やその他のもの、吸収を妨げます。ですから皮膚に水をつけても直ぐ弾じかれてしまふのです。ところが皮膚は空氣の中から少量の酸素を吸収する役目を致します。アルコールもまた十分皮膚を通して神經を刺戟することが出来ます。

毛穴からクリームまたは皮膚の榮養物を吸収させなければならぬ場合は、お湯をつけて身體から出る脂肪を除いて、それから皮脂腺をよく開くために皮膚をマッサージしなければいけません。

沃度のやうな知覺神經に影響する藥品は、皮膚及其その近所の組織に反對の



美しく健かな生き方

刺戟を起すために、痛みのある場所に塗られることが御座います。

如何なる物も優しき婦人の顔の如く室を美ならしむるものなし。

(エリオット女史)

## 二、皮膚の洗淨法とその可否

石鹼

石鹼の使用は滑らかな皮膚を得たいと思ふ婦人にとりまして最も注意をせねばならぬもので御座います。石鹼を無暗に使へば皺を起す結果に終り、殊に乾き易い皮膚の方はアルカリを含む石鹼を用ひないやうに御注意なさいまし、と申しますのはアルカリが皮膚の組織及皮脂線から脂肪を抜き去るからで御座います。また皺の出来易い方が強いアルカリ性の石鹼をお使ひになれば無数の小さな筋が皮膚に現はれて来ることは明らかかなことで御座います。

純粹な石鹼は動物の脂肪からでなくオリーブ油と曹達とで拵へた上等の

第二部 美容化粧の仕方

美しく健かな生き方

ものです。けれどもその石鹼の中にも様々な種類がありまして、粗製品は動物の脂肪から作つた石鹼と大した違ひがありません。香の強い石鹼は御用心をなさらなければいけません。香は皮膚に有害な多くの性分をかくすからで御座います。また顔の皮膚が乾いてから突張るやうになる石鹼は二度とお使ひになつてはいけません。

他の部分よりも柔軟に出来て居ります顔の皮膚には石鹼よりも無砂の糖か精良な洗粉を使用した方が安全だと思ひます。

然し近頃加奈陀官憲が公表いたしましたのによりまして、最良の石鹼はコアナツオイルとタローに多少の蓖麻子油を混じ冷却式に依つて製したものだとして御座います。是れは動物性脂肪や礦物の含有物がありませぬから最もいゝものと存じます。

軟水

顔は決して硬水で洗つてはいけません。造作なく軟水の得られるお方は實に幸福で御座います。と申しますのは自然界に軟水以上に皮膚を整へるものはないからです。種々の顔料クリームに多くの金を使ふよりは軟水を求める方がどれ程利益かわかりませぬ。

純粹な雨水を得がたい都會の人は他の方法で軟水を得ることが出来ます。即ち夏には氷の解けたのを貯へればそれが立派な軟水となるのです。冬には室内を温める蒸氣を使用する處ではその鐵管の瓣から洩れる水が立派な軟水となります。蒸氣の凝結つて水となつたものは軟水の中で最も純粹なもので御座います。

若しさういふ軟水が得られない時には先づ水を煮沸したものを使ふより

第二部 美容化粧の仕方

美しく健かな生き方

致し方ありません。その理由は普通の硬水の中には皮膚に極めて有害な石灰を含んで居るからで御座います。ところが水を沸騰させますと、この石灰は湯沸罐の底に沈澱しますから上の方のお湯で顔を洗へば差支ないので御座います。

更に安全な方法は硬水を沸騰させ洗面器に入れてから一滴の硼酸か硼砂を加へて軟らかくして使ふことで御座います。

手拭とタオル

皮膚の疵を治し皺の生ずるやうな弾力のない皮膚を回復するものになることは澤山な血液を與へることで御座います。皮膚に澤山の血液を與へるには皮膚を運動させて刺戟を與へねばなりません。それには外皮を擦り削いたり皮膚の肌理を荒くしたり皺を深めたりしない程度で、稍目の荒い手拭

なり、タオルなりを使用して皮膚を摩擦することも必要なのです。その爲めによい血液が皮膚に與へられ皮膚の組織は發育し、血管を通じて不用物は除かれ自然に必要な酸素の量を吸収することも出来るやうになるのです。けれども既に大層皺の多い方非常に皮膚の荒い方にはそれをおすゝめするこ

とは出来ませぬ。顔に手拭やタオルを使用する時には顔の皮膚を引き搔かないやうに御注意なさい、それと使用した後は何時もその切れを洗ひ清めてすつかり乾かさねばなりません。くれぐれも顔の汚れは表面にあつて表面よりもつと深い部分の療法は別にマッサージュに依るといふことをお忘れになつてはいけません。

タオルで顔を拭く時その拭き方は下から上へ顔の中央から外の方へ向つてなさい、何故顔を下の方に向つて擦つてはいけないかと申しますと顔の

美しく健やかな生き方  
筋肉に皺を寄せ力を失はせるからです、それでタオルで拭ふ時は極めて静かに落ちついて顔を拭く習慣をつけることが必要で御座います。

蒸 顔 法

顔に蒸氣をかけることは餘りお勧め出来ません、殊に皮膚の繊弱い方には勧められませぬ。顔に蒸氣をかけますと毛穴を開き皮膚を感じ易うさせますから、空気に對する抵抗を弱めて皮膚を弱くする傾が伴ふのです。皮膚の弱い人が冬顔を蒸した後に外氣にふれて風を引くのはこれが爲めです。

顔を蒸すことの結果は皮膚の組織を脹らませることとなり、しかもその脹らませた結果反動として皮膚の組織は弛んで参ります。そこで顔を蒸した後に冷水を川ふるとその反動を防ぐことになり、顔が熱くした後に

に顔を冷くするといふこのやり方は私は賛成致しませぬ。成程この仕方は皮膚の血液循環を刺戟するとはなりません、が熱い後に直ぐ冷い極端な刺戟を與へるのは皮膚の衛生上宜敷くありません。それ程刺戟を強くするよりは顔面の運動で刺戟を與へる方が極端に走らず安全で御座います。かういふマッサージの方が永久的に皮膚の組織を作り上げることに、反動のくる恐れがありません。皮膚に運動をさせれば神経を刺戟させて血液をよく動かすばかりでなく、筋肉を叫び覺して毛穴や汗腺の塞がることを除け、筋肉の活動を進めることになるので御座います。

多くの美容師は顔に蒸氣をあて、それが済めばマッサージをし、その後で電氣をあてます。この仕方はあらゆる手段を盡して一見完全のやうであります、が實は餘りやり過ぎた仕方だと存じます。それ程種々な方法を行ひますと皮膚の組織は非常に疲れます、皮膚の適当な取り扱ひ方は直ぐ目前に効果を

美しく健かな生き方

擧げるのではなく、数時間の後に静かに結果を現はす方法にあらねばなりません。

### 顔のマッサージの仕方

皮膚が弛んで萎みますとそこに皺が出来て参ります。その時には皮膚はその弾力を失つたので御座います。皮膚に弾力をつけるには皮膚を通してよい血の循環をつけなければなりません。それには顔のマッサージと身体中の運動と深呼吸とこの三つが助け合ふ必要があるのです。御座います。

顔面に摩擦を施す爲めに諸種の器械がありますけれど私は手を以つてした方が最も自然的だと存じます。手だけのマッサージは器械の力を借りたマッサージよりもその効果が遅いといふのは手の働きが未だ不十分であるからだと存じます。技術に熟練した柔らかい温かな手は如何なる器械にも優る

自然の美顔器で御座います。それはどんな細い點にまでも自由に敏活に働かせることが出来るばかりでなく心の熱情が指頭に現はれて皮膚にそれが傳はらないではゐないから御座います。この手の技術と精神の働きの一致して、その作用が熟達すれば眉毛さへも指の動くがまゝに柔軟になる位です。すから、皮膚の上に有効な刺戟を與へることは著しいもので御座います。

マッサージをする前には微温湯で綺麗にその汚れを取り去つて置いてから着手することが必要で御座います。

先づ良いマッサージクリームを塗り、指頭を稍緊張させ輕快に動かして、鼻を中心にして上方と外方とへ丁寧に撫でるやうにせねばなりません。餘り軟弱な皮膚でありましたら輕く打つか、或は壓すだけに止めて置いた方がよろしく、それと反對に感じの鈍い皮膚で御座いましたら、穩やかに揉むやうにして行ふこととあります。

美しく健やかな生き方

餘り手に力を入れ過ぎたり、餘り長時間行ひ過ぎた爲めに反つて皮膚を弱らせる場合がありますから、氣をつけねばなりません。また落ちつかない心で粗雑な仕方をしては、効果を導くことは出来ませぬ。毎日規則正しく、数分間風の當らぬ清潔な部屋で、飽くまでも心靜かに行ふべきで御座います。

前額は中央から外方へと撫でるか、または眉と眉との間から上方と外方へと向かつて摩擦するので御座います。瞼は食指と中指とで、眼尻の方へ、上瞼の窪んだのは軽く、腫れ上つたやうな上瞼は少し力をお加へなさいまし。

兩眼の下は中指を持つて、眼の下から、額に向つて軽く撫で、頬は上方と外方へ、上唇は中指と食指で、耳の方向へ、唇の下は中指と薬指と小指の三本で、以つて顎の中央から後方と上方とに耳の邊まで及ぼすので御座います。

鼻は一方を指で支へ、片一方を下唇から上方へ摩擦するので、また食指と中指とで挟んで、兩側同時に摩擦しても宜敷う御座います。額額は眼尻から

生え際まで、兩手を相互に動かして、摩擦なさいまし。

摩擦が終りましたら、脱脂綿か、或は温湯に浸して絞つたタオルで綺麗に拭ひ、クリームの汚れが少しも残らないやうに致さねばなりません。

~~~~~  
 凡て美はよろこばしきものなり、されど  
 就中人間の美はよろこばし。(ムロック女史)  
 ~~~~~

美しく健かな生き方

### 三 衛生に叶つた化粧の仕方

#### 人と化粧

化粧するのは人間だけに限られたものではありませぬ。春がくれば花が咲き夏が去れば木の葉は様々に輝きます。鳥は美しい翼を振はしてその塵を拂ひ獸は和らかい毛を舐めてその汚れを取つてゐることは私達の塵見うけるところで御座います。誠に萬有と化粧とは絶つことの出来ない自然の約束で御座います。

かうして神は私達に美しい世界を與へられました。その賜物を疵付けないうやうに絶え間なく保護し磨いて行くことは自然の務めだらうと存じます。この止めることの出来ない務を私達は嚴然な心持ちで行ひ各自に肉體を健

全に麗はしく育て、参り度いと存じます。

世には折々媚を賣るため己れを失ふまでに俗悪な不定見な粉飾をする人があります。これは化粧の墮落で御座います。是れが爲めに往々世間から化粧といふものを侮蔑の眼を持つて見られるので誠にいとほしいことで御座います。

化粧の本義は與へられた肉體をよく守り、優しく補つて己れの心を正し、人に快感を與へることにあるので御座います。

#### 濃化粧

化粧をする前には先づ初めに兩手をよく洗ひ、更にお湯を取りかへてから顔を洗はねばなりません。軟水をよく沸騰させそれを微温湯にしてお使ひになるのが宜敷う御座います。若し井戸の水のやうな硬水しか得られない

美しく健かな生き方

場合には一掴みの硼砂をお入れになりますと水が軟らかくなります。

濃化粧はクリームを襟から顔へとよく擦り込み濡れ手拭でさつぱりと拭き取つてしまふのです。次に練白粉を凡そ襟にまんべんなくつくだけの分量を溶き水でよくとき、この量は各々の御経験から適度にお見はからひになることです。中途で足りなくなつて二度おとさになりますと色に差を生じますから最初に御注意遊ばせそれを板刷毛で塗り生え際の細い處は細い板刷毛でつけ直ぐにならし刷毛で力を入れないで乾かし加減にならし平になりましたら牡丹刷毛で押すやうに肌へしみ込ませて行きますと綺麗につきま

す。顔は額と眼のほとりを比較的薄くする心持ちで襟と同じ方法でおつけになれば宜敷う御座います。お顔色のよくないお方は頬のあたりに幾分の頬紅をおさしになることです。若し少しでもむらのあるやうに思はれた部分

は指の先きに少しの粉白粉をつけ押しつけるやうにしてこれを補ふので御座います。

生え際や眉睫毛に残つたのは濡れ手拭を小指に巻きつけ注意深く拭きとるので御座います。これでお化粧が引き立ちますから何んでもないやうです。がよくお氣をおつけなさいまし。口紅は下唇の内側につけ一寸上歯で噛むやうにして置きますと自然に見えるものであります。眉毛の薄い方は黛で際立たないやうに補ひをつける必要が御座います。

薄化粧

先づ化粧水をつけその濕りをとつてから水白粉を手で襟から顔へとまんべんなく擦り込むやうにしてつけ若し顔より襟が薄いやうでしたら襟だけに最一度塗り血色の悪い方は矢張り軽く頬紅を刷き粉白粉をセーム皮に



美しく健かな生き方

すりつけたので全體をたいて置く綺麗に出来上ります。

また粉白粉だけを使つて仕上げますには、初めに化粧下クリームを十分に練りよく擦り込み粉白粉をポットで襟から顔に打ち、その後をセーム皮で押しつけるやうに丁寧にしたいて置くので御座います。

目立たない化粧

お年を召した方やお若い方でも目立たない化粧をお好みになる方は、ゼリかまたは化粧下クリームをとき水で溶いたのを福と顔にお引きになり、粉白粉をポットでセーム皮にすりつけ、それでまんべんなく打ち、その後を掌でよくたきつけて置くので御座います。また肉色の水白粉をとき水で薄めておつけになるのも宜敷う御座います。かうした化粧は少しも目にたないで自然らしく見えます、そして全くお化粧のしてない顔よりは何處となく

優しみの添ふもので御座います。

化粧くづれの直し方

何のやうに脂肪が少くても朝にした化粧が夕方まで少しも動かないでゐる人はありませぬ、汗や脂肪が浮いて参りました時は紙でそつと押へてとり、粉白粉を打つなり水白粉を薄く刷いて置くことです。若し鼻の上などむらが生じて粉白粉を打つても直らない時は、脱脂綿に化粧水を浸ませたのでぬぐひとるのです。それでも綺麗に取ることが出来ない場合にはオレーフ油をつけて拭きとり、その後は脱脂綿で白粉の残つた際を擦るやうにしてぼかして置き化粧下クリームを少し指先きでぬり、粉白粉を上から刷きますと美しくなります。その時に氣をつけねばなりません、白粉の継ぎ目が重ならぬやうに手際よくつけることです。

美しく健かな生き方

外出する時には小さいセーム革に粉白粉を含ませたのを携へ脂肪の出た時は先づ紙で押へてそれを取り、先のセーム革で一寸押へて置くやうに遊ばせ然し人様の前で化粧を直すことは慎しまなければなりません。

— 徳なき美は香なき薔薇の如し —

英蘭雜記

### 四病的の皮膚の手當とその化粧

#### 脂肪性の顔その化粧

脂肪性の方は心持ち熱いお湯で石鹼か無砂の糠をお使ひになることです。そして洗粉で今一度お洗ひになる方がよろしう御座います。洗ふ時に海綿などを使ふよりも、手で靜かに丁寧に皮膚を摩擦するのが最もよいと存じます。若し非常に脂肪の激しい方で御座いましたら、石鹼を掌に十分溶かし、その泡を顔に塗り暫らくそのまゝにして置いてから洗ひ落すやうになさいまし。濃ぐお湯は幾度も取りかへませぬと、入念に摩擦したとて何の効も御座いません。又その濃ぐお湯はだん／＼微温くして最後には冷水を用ふるのがよろしく五六滴のベンゾインをその中にお加へになれば皮膚を收斂させ

第二部 美容化粧の仕方

美しく健かな生き方

ますから尙結構で御座います。

かうして洗ひ終りましたら乾いたタオルで顔を押へるやうにして濡り氣を取り化粧水を塗つてお化粧にかゝるので御座います。

脂肪の多い方はよほど入念にお化粧をして置く必要があります。化粧くづれがするたびに顔を洗ふ方が御座いますが度々顔を洗ふのはよくないことです。それで最初に一番脂肪の出る部分に、アルコール性の化粧劑を脱脂綿に浸ませ、それでぬぐつて置くと宜敷う御座います。その上に粉白粉を薄くむらなく刷き、水白粉を押へるやうにしてつけ、また粉白粉をさつと刷いて掌で打ちながら落ちつかせて置きますと早く化粧くづれが致しませぬ。少し位脂肪が出ましても紙白粉で一す押へて置けば脂肪だけとれて白粉は滅多に動かないもので御座います。

吹出物の多いお方もこの仕方を遊ばせば宜敷う御座います。

乾燥性の顔その化粧

乾燥性のお方は石鹼をお避けになつた方がよろしう御座います。無砂の糠か質の良い洗粉を袋に入れ熱いお湯の中に浸し、それが微温湯になつた頃に袋を絞り上げ、そのお湯でお洗ひになるか、マツサージクリームで汚れをよく拭きとつてからお洗ひなさいまし。皮膚の濕りがとれましたら新鮮なオリーブ油を少し塗り、紙か脱脂綿で靜かに残りなく拭ひ去つてからお化粧をするのです。

かういふ肌のお方はクリームを少し餘計に皮膚に擦り込み、白粉は練りでも水でも粉でも常に使ひ順れたものが宜敷う御座います。練白粉の中には化粧した間際は大層美しく、時間が経ち水分が蒸發するに従ひ粉末が浮き上り誠に醜くなるものが多いやうで御座いますが。長くその艶の動かない

第二部 美容化粧の仕方

美しく健かな生き方

練白粉はクラブ白粉が一等だと存じます。

乾燥性のお方は夜就寝の前に洗顔した後は必ずクリームを塗布したまま、お寝みになるやうおすゝめ致します。

### 雀斑夏日斑の顔その化粧

雀斑は皮膚における色素が多過ぎて不規則に集まるために生ずるので御座います。

夏の太陽のやうな強い熱は皮膚の表面に色素を集めるものです。ですから皮膚が弱くて雀斑の生じ易い人は日光や風に吹かれることを避けなければなりません。雀斑は血液の中に鐵が可なりの比例に含まれてることを現はすものです。それで雀斑は貧血の人には澤山ないといふことが解ります。何故かと申しますと貧血といふのは血液の中に鐵が缺乏することをい

ふからで御座います。

かういふ斑點は白い皮膚の人や皮膚の薄い人に起り易いものです。雀斑を治すに劇薬を用ひたり電氣を使つたりする方法もありませんけれど下手を致しますと痕が残つたり赤頬になるやうなことが御座います。安全な方法は雀斑のある部分に指頭で軽いマッサージを時々施して血液の循環をよくするのが一番で御座います。塗料としてはレモン液にリスリンを混ぜたのなどがよいと存じます。

夏日斑は太陽が皮膚に烈しい影響を與へるために起ります。また多く顔に冷水を使ひ過ぎたためにも起ります。さういふ場合には絶対に水を使つてはなりません。外出する時はコールドクリームで顔を洗つた方がよろしう御座います。また扁桃油オレーフ油等は夏日斑を治すに有効とされて居ります。

美しく健かな生き方

かういふ皮膚の變化を治すには急ぐことが何より禁物で御座います、早く漂白させようとして餘り極端に強くしますと、そこに炎衝を起しますから色素は減ずるところか却つて増加することになります。

前に申しました藥劑の他に過酸化水素をつけることが害がなくて有效な藥劑としてお勧めすることが出来ます。藥店に販賣して居ります過酸化水素はそのまゝ、皮膚に塗つては強過ぎて皮膚を損ねますから薄めなければなりません、ぬが、クラブ過酸化水素水は適度に調製してありますので直接皮膚に塗つて差支ないものです。

過酸化水素は皮膚を漂白させる力がありますから従つて毛髪などの色も變化させます。ですから使用の際には生え際や眉毛、睫毛に觸れないやうお氣をおつけ遊ばせ。又これは長らく空氣に觸れますとその作用が消えてなくなつてしまひますから、使用の際には脱脂綿に浸したら手早く皮膚におつ

けになることです。

夏日斑や雀斑のあるお顔の化粧はクリームを濃い目につけ粉白粉とボツトで萬遍なくつけ、掌でよくた、きつけ、その上にセーム革で粉白粉を幾度にも幾度にも入念に重ねるやうにして打ちながらつけてまゐりますと目立たなくなるので御座います。

面影の變らで年のつもれかし

たとへ命に限りあるとも

(小野小町)

第二部 美容化粧の仕方

美しく健かな生き方

### 五美しさを引き立てる部分的の保護とその化粧

#### 眼の美しさ

精神と容貌とは實に密接な關係のあることは今更申すまでもないことで御座いますが殊に眼はその人の心を最も正直に反射するものであります。心が清ければ眼は澄み情が深ければ涙にみち趣味が高ければ崇高な輝を帯びて來るのです。これと反對に憂のある場合には自ら眼の色が暗く沈んで輝を失ひ怒りに堪へない時は眼眸に險をもつことは争はれない事實で御座います。誠に眼の表情は口よりもよく語るものと思ひます。

眼の美しさを増さうとするには第一に平和な晴れやかな心を持つことが

#### 第二部 美容化粧の仕方

肝要で御座います。常に心をおちつけて怒や悲しみを現はさぬやうに心掛け絶えず精神の修養に努めねばなりません。

次に眼を餘り使ひ過ぎぬやうに注意せねばなりません。強過ぎる光りや暗い燈火の下での仕事や餘り刺戟的な色彩や疲れた時の讀書などは大層眼を疲勞させますから避けなければなりません。細かい仕事をする時には時々それから眼を離し戸外の風景などを眺めるやうに致しますと眼を休めるとになります。

毎夜寝る前には食鹽を薄く溶かした清水で兩眼を洗つて置きますと晝間に附いた塵を洗ひ眼瞼の筋肉を強くする効果が御座います。

食鹽の代りに硼酸を水に溶かしたのも宜敷う御座います。

安眠は眼の休養上十分にとらねばなりません。そして就眠の際には燈火を消すかまたは綠色の被布をかけて置くことが必要で御座います。

美しく健やかな生き方

## 睫毛と眉毛との注意

睫毛の濃い長いのは愛嬌を添へて眼の美しさを助けるもので御座います。睫毛の汚れは直ぐに取りませぬと睫毛の美そのものを害するばかりでなく眼に疾病を媒介することになります。化粧した後などにクリームや白粉が残つた時は一層塵がつき易いものですから濡れ手拭で睫毛の裏表をよく拭つて置くやうにする必要が御座います。睫毛の薄いお方は椰子の實油をつけければ成長を援けることが出来ます。

眉毛の美醜もまた睫毛と同じに眼の美に影響いたします。眉毛の形が醜いのは毎夜少しの香油をつけた指で靜かに撫でることを怠らないやうにして居ればいくらか矯正されるもので御座います。若し眉毛が薄い方であつたなら椰子の實油をつけて擦るやうになさるとよろしう御座います。

## 眼の化粧

化粧をする時は最も苦心を要して最も樂しみのあるのは眼の化粧で御座います。ほんの僅かの影の王合で眼の缺點を隠すことも出来ますし、また生來の眼の美しさをそぐやうなことにもなります。美しい眼を持つた人の眼の化粧法を真似てみてもそれが必ず自分に適するとは申されませぬ。眼の化粧はその人々の顔の形によつて異なりますから一様にきめることは出来ませぬが大體から申しますと、眼尻の下つたのを隠すには粉白粉を指先につけ、それで下瞼の先の處を際立たぬやうさつと上へ向けて撫でつけて置くか、または眼尻の上へ少しの紅をばかしかけて置けば、いくらか直ぐに見えるもので御座います。眼尻の上つたのはこの反對にすればよろしう御座います。

美しく健やかな生き方

細過ぎる眼は紅か肉色粉白粉を上脣に添うて刷き眉毛の方へばかしつけますと張りのある眼に見えるものです。大き過ぎる眼は下脣に肉色粉白粉を打ち、上脣は心持ち濃く白粉をつけるとよろしう御座います。

### 鼻の手當

鼻は顔の中心部で御座いますから鼻が曲つたり形を損じたりしますと顔全體に著しい影響を與へます。

鼻の形を變へることは困難ではありますが全く出来ないことはありません。ぬその方法は朝と夜に五分間位づゝマッサージを施すことで御座います。それは拊指と食指とで鼻を握むやうに軽い壓迫を加へて眼の内側に向つて摩擦するので鼻の兩側の皺の中を十分に通過して綺麗にして行くやうに御注意なさい、その皺は埃の集まる場所であるからで御座います。

鼻の形の一方に傾いたお方は時々一方の側ばかりを輕るく打ちますと自然に直ります。

鼻の内部が痛んで腫れたのが習慣になつたやうに思はれた時はお湯に食鹽をよく溶かしたのを鼻の穴の處へ持つて行つて嗅ぐやうになさいまし、またそれを吸入器で吸ひ込ませ、その湯氣を鼻から吸つて口から出すことが出來れば尙ほ効果が著しう御座います。これは風邪や咽喉の疲れの豫防にも役にたちますといふのは鼻の中の通路を清めて丈夫にするからで御座います。

### 鼻の化粧

近來は一般に化粧法が進歩しましたので鼻を高く見せようとして鼻の上だけに殊更に白粉を濃くつけた間違つた化粧をして居る方が少なくなりまし



美しく健かな生き方

たが、それでも時々たまないこともありません、かういふ仕方は却つて鼻の形を平く見せて、一種の滑稽を感じさせます。ではどうしたらよいかと申しますに一通り顔全體の化粧をしてから、鼻を指に巻いてその先に薄く粉白粉をつけ、鼻の上に細く真直ぐに打ち、それを鼻の兩側へばかすので小鼻に濃くつかないやうに注意せねばなりません。

細過ぎる鼻は前のやうに粉白粉をつけてから小鼻に淡い肉色粉白粉をかけるのがよろしう御座います。廣過ぎる鼻ならば一通り化粧を終つてから眉毛の中間から白色粉白粉で入念に鼻筋をとり兩側へばかして置くのです、そして口唇の紅は成るべく淡い方がよろしう御座います。

口の保護

紅薔薇の膏のやうにあざやかな柔らかなく引き締つた唇は濡みのある牙え

た眼と共にしみるぐと蒸はしい心を起させるもので御座います。

唇も精神と肉體の狀態が直ぐ現はれるもので御座います、貧血の人の唇は色が蒼白く發熱した時に水脹れが出来たりすることもあります。心にわたかまりがあれば唇は醜く、ふくれ色も褪せることになります。

唇を美しく保ちますには平に唇をあまり玩弄せぬやうに夜休む時に蒲團を冠らないやう注意しなければなりません。また就寢の際クリームの少量を塗布して置きますとその柔らかさを失ひませぬ。運動をよくして血行を盛んにし慈愛と満足の心を持続する習慣をつけることが必要で御座います。若し唇に披裂が生じました場合には亞鉛華軟膏か硼酸ワセリンの塗布をなさるのが宜敷う御座います。

齒の手當



粉をつけることよろしう御座います。そして紅を下唇の内側に濃く少しつけて、上歯で一すぢむやうにして置くのです。あまり紅を多くつけたり廣くつけ過ぎますと卑しくなりますから氣をつけねばなりません。

### 頸と耳の姿

重顎や瘦せこけた頸や、肥え過ぎた肩または薄過ぎる肩なども、全身の美を甚だ殺ぐものと存じます。

頸を白く豊かに柔らかにして置くには、毎夜適当なクリームをつけて摩擦することが必要で御座います。尤もその前にはお湯を海綿に含ませたもので、皮膚を靜かに打つてそれからすつかり乾かすことが肝要です。頸を摩擦する時には頸から胸の方へ向けて上方から下方へと摩擦することが必要で、決して下から上へ向けてなすつてはいけません。若し下から上へなさいます

と遂ひには重顎を生ずる恐れが御座います。褐色を帯びた色の悪い頸は、新鮮なレモンの液で擦りますと白くすることが出来ます。

瘦せこけた頸の方は、ラノリン製のクリームで摩擦を致しますと、効果が御座います。それと共に、食事に注意しまして、成べく肥るやうな食物をとることが必要で御座います。また毎日深呼吸をいたしますと、瘦せた頸を肥らせる援けになります。

重顎を直すにも、摩擦に優る方法は御座いません。その場合は手に力を入れて、指先を冷水に浸して、摩擦をしますので、殊に重顎を直すには、氷の摩擦が何よりも有効と存じます。若し氷が得られない場合は、冷水を小さい瓶に入れたもので、摩擦をなさればよいのです。但しその瓶は小さく、圓く、轉がり易い滑らかなものをお選びなさいまし。また電気マッサージも、宜敷う御座います。

美しく健やかな生き方

が電流は餘り強くない方が宜敷しいと存じます。

耳は毎夜少量のローズ水で浸しました後海綿または脱脂綿で輕ろく打ちそれから指先で靜かに摩擦を致しますと薄赤い美しい色を出すやうになります。

顔に粉白粉をつける時にその粉が耳に入りますと、病氣を起すことがありますから御注意なさらねばなりません。

耳の化粧は顔に化粧下クリームをつけた後その指で一寸なすり顔の化粧を終へてから薄紅色の粉白粉を耳朶に刷きつけて置きますと優しく美しいもので御座います。

美麗は親切と居を同じくす。(シニクスビヤ)

六手と足の保護とその化粧

手の優しさ

手は顔と同じやうに絶えず人の前に現はれるもので御座いますからその美容は大切なものでありますのに美しい手を持つた人は誠に少いやうに思はれます。

手の大きさは身體の他の部分に比例すべきもので小さい手が美しいといふ理は御座いません。美しい手といふのは柔らかで滑らかで白く長い先端と細い指と綺麗な注意の行届いた爪とを申すのです。

よく世間で種々面倒な家庭の仕事を手傳ふ人の手は美しくないものと思ふ人のあるのは間違つた考と存じます。料理をしても裁縫をしてもその他

美しく健かな生き方

掃除なり、子供の世話なり、種々な女の務を致しましても手を白く美しくして置くことは出来ないものでは御座いません。何の様に忙しい人でも僅かな時間と心がけ一つで手を美しくすることが出来るのです。

それには手を屢洗ふことに注意せねばなりません。この洗ふ時には硬水を使はないやうにすること、洗つた後に十分手を乾かすことの二つが肝要な條件で御座います。

乾れ性の人が手を汚すやうな家事の手傳ひをする場合は手袋を嵌めることをおすゝめし度いと思ひます。水仕事の場合には緩い護謨の手袋をお用ひになるのがよからうと存じます。

けれども常に手袋を嵌めて眠る習慣はおすゝめ出来ませぬと申しますのはその爲めに血液の循環を悪くし却つて手を病的の状態にする恐れがあるからで御座います。只平常健康な手が何かの場合に急に痛んだり腫れたり

する時には一週間にクリームを塗つた後夜の間だけ手袋を嵌めることは必要なのであります。かうしますと手の皮膚はもう一度柔らかく白くなつて蘇るので御座います。

手の皮膚の組織を進め肉付をよくするには一切れのレモンが大層な效能をいたします。そのレモンをつけるには先づ手を洗つた後充分手の乾き切らないうちに手に擦りつけるのです。さうしますと手の汚れは去り手の皮膚は白く柔らかくなります。

指節の大き過ぎるのは誠に醜いもので御座います。それが流麻質斯などの爲めに生じた場合はその病の根本の治療を致さねばなりません。さうでなく指節の大きくなつた場合には一週に二度程沃度をつけるのがよろしく御座います。一日二日沃度をつけてその翌朝僅かなクリームを指節に擦りつけますとその形はよくなります。また摩擦も結構で御座います。

美しく健かな生き方

肌を治すには夜クリームを塗り手袋をはめて眠る習慣を数日続けることが必要で御座います。

凍傷は血液の循環の悪い結果から起るので、すから凍傷を治し將來起らないやうにするには血液の循環を進めることが第一です。それには手足に適當な摩擦をすること、適度な散歩をすること、全身の健康状態を進めると等が肝要であると存じます。それに凍傷に苦しむ方は烈しい暑さと寒さとを避けねばなりません。殊に寒い時外から歸つて直ぐ熱い火に當ることを止さねばなりません。

初期の凍傷は水一オンスに流酸銅液三滴を加へたもの、中に手足を浸しますと効めが御座います。

臺所で食器を洗ふ時に曹達を加へた水を用ひる方がありますが、それは皮膚を壊しますから御注意にならねばいけません。曹達水よりも硼砂または

アンモニヤの二三滴を水に入れたものを用ひますと食器の汚れも去り手の爲めにも宜敷いのです。それに食器を洗ふ時直接に手を食器に觸れることは止めねばなりません。それは手の荒れるものになりますから必ず二三枚の布切を用意し、それでお洗ひになることをお勧め致します。

手は殊更に白粉をつけるよりも、顔を化粧した時に使つたセーム革で一す撫で、置いた位の方が宜敷う御座います。けれども濃化粧をした場合には顔と手の色に餘り隔たりがあつても醜う御座いますから、水白粉をあつさりつけるか粉白粉をセーム革でたきつけて置く必要が御座います。

### 爪の形とその色澤

手の美容と共に手の先端に眞珠の光を放つべき爪の美容についても等閑にすることは出来ませぬ。近頃は爪の美容の専門家も居りますけれども皆

## 美しく健かな生き方

様がかういふ細かい部分の化粧を御自身でなさることをおすゝめいたし度  
いと思ひます。

本當に美しい爪は桃色で十分に光澤を放ち爪の根が半月形をしてゐるも  
のを申すのです。總じて爪の形は手の形に依るもので手の指が圓ければ爪  
も圓く指が細ければ爪も細いものなのです。最も美しい爪は先へ行くに従  
つて段々と細くなつてゐるやうな指に附いて居るので御座います。

さういふすらりとした指を拵へて行くには朝夕穏やかに指を摩擦するの  
が必要であります。その摩擦をする時に指に少し温めた扁桃油を塗つて指  
先から指の根の方へ向つて穏やかに施すのです。これを續けますとすらり  
とした形の指になつて参ります。

爪は指先の形と指の形とに相應するやうに剪ることが必要で御座います、  
それも餘り屢剪るのは却つて害になります。が少くも二三日置きに剪らねば

なりません。

爪を剪るについて御注意したいことがあります。それは爪を剪る場合に  
數分間指先を石鹼で溶かしたお湯に浸すことで、さうしますと爪も皮膚も柔  
らかくなりまして大層剪り易いのです。但し爪を剪る時は水から手を取り出  
して十分水氣を拭きとつた後でなければいけません。

爪の形を美しくする爲めに爪の根の處の外皮を弛める必要が起ることが  
あります。その場合には撓めし棒または蜜柑類の枝を細く扁平に削つたもの  
を使ふのですが、これをする時には餘程細かい注意を拂ひませんと、指先を痛  
めたり却つて醜くい形にしたりすることになります。ですから靜かに爪の  
周囲の皮膚の下に當て、微かに皮を持ち上げるやうになさいまし。爪の周  
圍の外皮を切ることはお止しになつた方がよろしう御座います。若し下手  
に切れば醜くい形となりますし、切る爲めにその部分の皮膚は硬く厚くなる

美しく健かな生き方

からで御座います。

爪の外皮が弛みました時は、しつかりと外皮を押し返して置く必要が御座います。その押し返す時は柔らかなタオルを用ふることが一番安全な方法と思ひます。

爪を磨くには少量の爪磨粉をお使ひなさいまし。先づ爪磨粉を爪に塗りましてから光澤を出す爲めに柔革で擦ることが必要で御座います。

脆い碎け易い爪の方は殊に手を大切に扱ふやうにせねばなりません。脆い爪を丈夫にするには白色ワセリンと純粋な扁桃油とを等分に混ぜて作ったクリームを毎晩爪にお擦りなさいまし、さうしますと爪は強くなつて容易に碎けないやうになります。

蒼白た色をした爪の方は少量の扁桃油で毎晩爪の根の處を摩擦せねばいけません。これを辛抱してなされると美しい薔薇色の爪が得られます。

### 足の形とその病氣

足の形をよくして置くには履物の注意が第一で御座います。足に合はないう下駄や靴足袋や靴下の爲めに足の形が歪められ、底痘のやうなものが出て病的な足となる例はどれ程多いか解りません。

足の美を保存し度いと思ふ方は足をいぢめないやうに壓迫しないやうになさねばいけません。殊に出来るならば一日の中數時間は足の皮膚に空氣を通はせることが必要と思ひます。靴下のやうなものを穿くにしても全く空氣を遮つてしまふやうな厚い硬い種類のは、足の美を損ふものと存じます。足の皮膚が新鮮な空氣を受けますと、自然と柔らかく白い美しい足となるので御座います。

履物を選ぶ時にも小さ過ぎるのは元より大き過ぎるのも足に害になると



## 美しく健やかな生き方

いふことをお考へ下さい。丁度足に心よく合つて重く感ずる處もなく、いたく押されるやうに感ずる處もない履物が適當なものです。

足の美しさを増して行くには、毎夜鹽水を沸かしたお湯に足を浸すことが何よりです、かうしますと足と踝とを丈夫にし、足の疲勞を蘇へらせます。

若し足に底痘などの生じた場合には、それを切つてはいけません。少量の硼砂を加へたお湯に足を浸しますと底痘は全く柔らかくなり、少くから、その時に鉄の先のやうなもので皮膚を持ち上げて親指と食指とで注意深くその持ち上つた皮膚を剥ぎ去るのが宜敷う御座います。

今申上げたのは硬い底痘についての手當で御座いますが、柔らかい痘の場合ならばレモンの液にネルのやうな切れを浸したもので患部を包み暫らくそのまゝにして置きますと治ります。

底痘が大層硬い時には毎晩レモンの一切を患部に當て、翌朝までそのま

まにして置くことを數夜續けますと極く硬い底痘も柔らかくなつて摘まれるやうになります。尤もその場合は朝起きてレモンの切れを取り去り、またらお湯に十分程足を浸すことをお忘れになつてはいけません。

汗の出易い足は毎日二回鹽を溶かしたお湯に浸すことが宜敷う御座います。弱い足の方は夏の間に特に足に御注意なさらねばいけません、それには數滴の酢を加へたお湯に足を浸しますと蘇るやうになつて爽快を覺えますから必要なことであると存じます。

足の冷いことは血液の循環の悪い爲めに起るのでありますから、足を温める工夫をしなければなりません。それには摩擦も結構です、絨羽裏のやうな温かい足袋を選ぶことも必要だと存じます。

餘計に歩く爲めに足が水腫れのやうに脹れる傾きの婦人は、足にワセリンの少量を擦りつけますと、それを豫防することが出来、足の皮膚を健やかにし

美しく健かな生き方  
て置くことが出来ます。

婦人は受造物中の最も美なる  
ものなり、最も後に造られ且つ  
最も善く造られたるものなり。

(ミルトン)

### 七毛髪の麗はしさとその装ひ

#### 毛髪の構造と成長

人間の身体から生ずる毛は細かい管から出来てゐるもので、その管は皮膚の下に挟つて居る毛根から生ずるので御座います。

毛髪の色はその管の中の色素の色に依りますので、毛髪の光澤は毛根の周囲にある小さな皮脂腺の脂肪の分泌によつて保護されて居るのです。

皮膚は掌と足の裏を除いて大抵の場所に毛を生ずるもので、それは短かく細かいものです。毛髪だけが特に長く成長するので御座います。

婦人の毛髪は一尺七寸位から四尺位の長さに迄達します。その成長は一週間に約一分の比例で成長いたします。ですから一年の間には五寸二分位の

美しく健かな生き方

長さとなる理で御座います。

毛髪は一寸の間に一千本程ありますから頭中で十二萬本ある勘定になります。毛髪は植本鉢に成長する植物のやうなもので、その手當如何によりまして

は美しい色と光澤の花を持ちますが、稍もすると枯れてしまふことにもなるのです。ですから絶えず毛髪を保護してその成長を進める手段をとらねばなりません。

### 脱毛その止め方

毛髪の脱落することは誠に心もとない心配の一つであらうと存じます。けれどもそれが春の初めや秋に起るならば、自然の抜け毛でありまして心配なさるには及ばないので御座います。

毛髪の脱落するのはその毛根が重過ぎる爲めにも起るので、毛髪も成長して一定の長さに達しますと、鳥の羽根が抜け、動物の毛が期節によつて變化するのと同じやうに、人間の毛髪も一定の時期に抜け、變るのは自然なことで御座います。この場合には、抜けた毛の跡へ同じ管から若毛が成長するのであります。

けれども他の原因の爲めに毛が抜ける場合が御座います。それは頭垢のやうな頭の皮膚の病氣の爲めに毛根が榮養不良を起す爲めに生ずるのです。また病氣の爲めや身體が衰弱した爲めに起ることも御座います。さういふ場合には、何よりも先に健康の恢復を計ることが急務だと存じます。男子の場合ならば、毛髪が弱つて落ちはじめた時には、屢短かく刈ることが毛髪を丈夫にし、脱毛を防ぐ方法となります。

毛髪を丈夫にするには、適當なマッサージを行ふのがよい方法であると存じ

美しく健かな生き方

ます、マッサージによりますと毛根は刺戟を受けて血液を頭の皮膚の表面に持つて来るやうに仕向けることになります。

頭垢をとり毛髪の成長を援け脱毛を止めるものとして適当なものはクラブキニールネであると存じます。

若い人の禿頭その治し方

禿頭は文明病の一つといはれて居りますが、成程野蠻人の間には餘りなく、文明人の間に多いやうに見受けれます、しかも禿頭は婦人よりも男子に多いのはその職業や周囲の事情の爲めと思はれます。

若い人の禿頭は種々な原因から起ります。その一つは重い隙間のない帽子を被る爲めに生ずることがあります、帽子が頭の皮膚の血管を壓迫する爲めに毛髪の管の中の適当な栄養を妨げる爲めに禿頭となるのです。

第二部 美容化粧の仕方

その他に役所事務所などの室内が煖爐で熱過ぎることから頭が上氣するやうになり、その結果禿頭を促すことも御座います。

また心配事過度の勉強激情などの爲めに禿頭を起すことがあります。それに胃が悪い爲めや夜更かしや刺戟物常用などの悪習慣の爲めに起ることも御座います。

老年になつて禿頭となるのはそれを治す方法がありません、せぬけれども青年または中年時代に禿頭となる場合は適当な手当を加へれば恢復致すもので御座います。それには脱毛の激しくなる場合にそれが何ういふ原因で始まつたかを考へて攝生をし、その病氣を恢復するやうに計るのが第一です。若し健康状態の悪い爲めに禿頭が生じたのならば肝油とか鐵劑とかいふやうな強壯剤を試みて、全身の健康を促すに如くはありませぬ。外部からの手当としては植物性の純良な油を美髪料としてつけるのがよろしいと思ひます。

美しく健かな生き方

椿油は結構で御座いますけれど單用致しますと頭皮を荒す場合がありますから他の植物性油を交せて出来て居るクラブ香油などがよいと存じます。ウエスレーといふ人は禿頭を治す仕方として朝夕生の葱で禿た部分を摩擦し皮膚が赤くなる位まで擦つた後少量の蜂蜜をつけることを發明されました。それも御参考の爲めに申し上げて置きます。

### 若白髪その治し方

年を老つて白髪の生ずるのは當然であります。が壯年の人で銀髪を交へてゐるのは誠に不自然な醜いものと存じます。

若白髪は前の章に申しました脱毛と同じやうな原因から生じます。即ち心配事や不健康の爲めに起るので殊に坐業の人に多いと申すことで御座います。また脳の榮養不良から起る神経痛の爲めに白髪となる例も御座います。

非常な恐怖や驚きやまたは不安心配などの爲めに見てゐるうちに白髪となる例も御座います。ある罪人が捕縛されて裁判官の訊問を受けました時その罪人の身體は烈しく戦慄へ訊問に答へる言葉が出ないで口も吃りましたが、激しい糺問に逢つて半時間と経たない間に毛髪は全部眞白になつたといふやうな實例も御座います。

若白髪の生へました方は矢張りさうなつた原因を尋ねてそれに治療を加へねばなりません。また外部からは前にも申しました日本で出来た植物性の美髪料が毛根の色素を養ふ上に大層援けとなるもので御座います。

### 頭垢その治し方

普通に頭垢と申しますのは頭の皮膚が病的の状態に入つたもので、これに悩まされる方は少くないと存じます。

美しく健かな生き方

この惱みは皮膚の病的な状態の爲めに起ることもあり、頭部の濕疹などの爲めに起ることもあります。頭垢が多くなり始めました時には必ず脱毛が烈しくなるもので御座います、それと共に毛髪は乾きとけくして光澤を失ふもので御座います。

頭垢を無くなすやうにするには一週一二回頭部を洗ふことが必要と存じます、その場合にはカンフルを五六滴加へたお湯です、ぎますとすつかり取り去られます。その後は乾いた手で頭皮と毛髪との水氣をよく拭ひ、日光にあてずに自然の空氣で乾かすのが宜敷う御座います。濕氣が全くなくなりました時頭の皮膚に良い油をつけて指で擦りこみこれを保護することが必要で御座います。

健全な頭皮のお方は餘り屢洗ひますと却つてその光澤を悪くし質を弱めますから一ヶ月に二三回が適度だと存じます。

毛髪の一一般の注意

美容の中で毛髪の美は最も大切なもの、一つであらうと存じます、けれども自然が與へてくれた豊かな毛髪の房もそれを等閑にして置くか、または取扱ひ方を誤りますと暫らくの間に弱くなつたり、抜け落ちてしまひますから平常毛髪を健康にする用意が肝要と思ひます。

婦人の毛髪を丈夫に健康にいたしますには、何よりもお湯で洗ひ、皮膚をよく摩擦し、洗つた後で髪を十分乾かすことをお忘れになつてはいけません。洗料は櫛の搾り粕か卵の黄味がよろしう御座いますし、布海苔もまた結構で御座います。洗ふお湯はあまり熱いと毛髪の質を痛めますし、冷水は汚れを十分に落すことが出来ませぬから、やはり軟水の微温湯が一番よろしう御座います。

美しく健かな生き方

毛髪を洗ひます時は先づ最初に微温湯で毛髪を濡らし置いてから洗料を萬遍なくつけ頭皮を指頭で靜かに摩擦し毛髪の根元からその先端へと毛並みに穏やかに撫でるやうにして洗ふことです。

洗つた後は幾度もお湯をとりかへ次第に温度の低いのでよく素洗ひをする必要が御座います。洗料が十分に洗ひ去られてゐないで毛髪に附着したまゝになりますと却つて毛髪の病氣を招くことゝなります。

男子の方は毎朝婦人の方は毛髪を解かした度毎に五分間位靜かに毛髪にブラシを掛けることが大層毛髪を丈夫に致しますこの何んでもないやうな手當が毛根によい刺戟を與へ毛髪の成長を進め柔らかく光澤のあるやうにさせるものです。そのブラシは餘り硬くなく餘り柔らかくなく中程のかたさのものがよろしう御座います。

男子の場合では毛髪の健康を計るには一ヶ月に一二回刈ることを怠つて

はいけませぬ若し數ヶ月も刈らずに置きますと毛髪の力は弱くなり抜け落ちるやうになりますその理髪の毛の長さは長過ぎるより短かい方が髪のため宜敷う御座います。

毛髪が常に乾いてゐる人は少量のオリーブ油などを用ふるに越したことはありません。毛髪は決して焼いてはいけませぬこの施術は近頃の理髪師の發明から起つたので御座いますが決して毛の成長を促す理由もなく毛髪の力を與へることにもならないのです。また毛髪に無暗に多く香油を塗布することや髪を結ふ爲めに無理に毛髪を引つることは二つながら毛髪に有害なことで御座います。

髪の結び方も折々換へて毛髪に變化を與へませぬといつても同一の部分で締められて居りましては十分な發育をすることが出来ませぬ。成るならば毎夜解かして眠る間毛髪にも休息を與へ度いもので御座います。けれども

美しく健かな生き方

日本髪のお方などはさういふことも出来ませぬからせめて一週に一度だけでも毛髪の束縛を解いて保護を與へた方がよいと思ひます。

### 白髪染その危険

多くの老婦人が白髪を粧ふ爲めに白髪染料をお用ひになりますが、これは誠に毛髪の破壊を促すことになる危険此上もないことだと思ひます。町で賣つて居ります染料の中には多く鉛を含んだものが御座いますが、その鉛の皮膚と毛髪とに毒になることは申すまでもありません。また或染料にはベニキを含ませたものもあります、これも毛髪に悪い刺戟を與へるもので御座います。

たゞ白髪染の中で害の無いのは胡桃の液で製したものであります、これは水に溶かしてつけますと毛髪を黒く染めて毛髪の害になりませぬ。また少

し位の白髪は髪を結び上げた後に胡桃を燃しその油煙を皿に受けて筆の穂先で白髪の現はれた部分につけて隠すことも出来ます。  
然し年老いた爲めに自然に白髪となつたものは殊更染めずとも、自然の成行に任せた方が却つて美しくもあり、安全でもあらうと思ひます。

### 毛髪の結び方

毛髪は顔の裝飾をなすものであると存じます。ですからその人様々の姿に適した結びぶりをすることが、その人の美を發揮することになるので御座います。或る一つの髪の結び振りが流行する場合でも、それが總ての人に適するとは思はれません、或人には相應しい結び振りも、或人にはまるで似合はないことがあります。

例へば顔の大きな婦人は毛髪を後に引き詰めて束ねては醜く、なります

第二部 美容化粧の仕方



## 美しく健かな生き方

から前髪も鬘もふつくりと額と頬にかぶるやうにすることが必要だと存じます。それと反対に顔が小さく額の狭い人は出来るだけ額を広く見せ顔を大きく見せるやうに前髪も鬘もつめ加減になさることです。額の抜け上つた人は前髪をゆつたり出し生え際の毛を下へかきおろすやうに、また下ぶくれの方は鬘を張らせた方が宜敷しいやうです。丸顔は前髪を少し高い目に、長顔は前髪を幾分おしつづしたやうな形にすると見よいのです。鼻の高過ぎる人は束髪に結んだ時生え際のおくれ毛をわざとらしくない程度に縮らせた方がよく鼻の低い人は無造作な束髪などの方が似合ひます。眼の大きい人は髪を派手に、眼の小さい人は幾分地味な形に結んだのが調和するやうに思はれます。脊の高い人は鬘を低目に、低い人は高目に結ぶことです。けれども脊の高い人が低く見せようとして前髪をあまり低くおしつづしたり、脊の低い人が高く見せようとして極端に前髪を高くするなどは却つて缺點が

眼について滑稽なものですから、それと相應の高さにする必要が御座います。頭の長い人は髪を長く、短かい人は詰めた方が宜敷う御座います。

髪の結び振りが顔に影響を及ぼすばかりでなく、その結び振り如何に依りましてはその人の人格の一端が伺はれることにもなります。僅かな手加減で高尚な人柄にも見えれば、またふしだらな様にも見えるものですから、髪の結び振りについても心を用ひることが肝要で御座います。

地上に於ては有徳なる愛らしき婦人に

比較し得べきものなし。(アラビヤ物語)

### 八、美容健康の價値

美しいといふことは婦人の持つべき一番大きな特權の一つであらうと存じます。婦人に於ける美は男子に於ける力と同じやうに、世の淋しい荒浪を心易く凌ぐことの出来るものなのです。婦人が健康と美容とを兼備へることが出来れば、この世の戦ひに勝つことが出来るものと申してもよからうと思ひます。

美は婦人にとりまして誠に公平なもので御座います。美しい姿は富んだ人と同様に貧しい人にも與へられ、健やかな肉體は何處如何なる人にも一樣に恵まれるので御座います。

或る西洋の學者は美を神の賜物と申しましたが、若し不幸にしてこの賜物を生れながら持たない方も辛抱強く心を川ひ我れと我身を撫恤つて参りま

すと、何時とは知らず姿の上に人を引く力が生じて來るので御座います。

世にはこの尊い美を蔑視する婦人もありますけれども、それは誠に眞面目を缺くと申してよからうと存じます。人の美しいといふことは幸福と同じやうに生れながら持つ權利であつて、この特權が運命と戦ふ上に心強い力を與へてくれるもので御座います。

けれども如何なる美もこれをその儘に等閑にして置きましては、進むことがなく衰へるばかりです。その美を進めて行くには心の中に確い信念を抱いて、心強く男々しく身を撫恤する術を中止せず、一生の間経験して行くことを怠つてはなりません。

美しさを進めるにしても、健やかさを増すにしても、それに對する精神の態度が成功と失敗との分れ目であると存じます。この心持ち一つで治り難い病も治り醜い形も取り除けることが出来るので御座います。

## 美しく健やかな生き方

美容はこれを始める時期を考へることも大切なこと、思ひます。若し餘り幼い頃に細かい美容の技術などに心を傾け過ぎますと、その爲め他の修業を怠ることになる恐れもあります。また餘り年老いてその道を行かうとしても、時が遅い爲めに姿形を整へることが思ふやうに抄取らないこともあると存じます。華やかな美しい生の日がほゝゑみ出す頃から、健康美容の道に心を注ぐことが最も大切なこと、存じます。

美しくなることの根本には、健やかになることが潜んで居ります。健やかになることの奥には、何う働くか、何う休むかといふことが潜んで居ります。若し人がこの書の第一部に述べましたやうな様々な健康法を心に入れて置いて、その則に従つて働き休むならば、健康と長壽とが得られ、それがやがて美容の基礎をなすものと信じます。

婦人が今の自分よりも更に魔力のある婦人となり、更に健やかな婦人とな

ることが出来るか否かといふことは、その人自身の心とそれに伴ふ方法とにあるのです。如何に技術を盡しても心が進んで行かなければ、十分に効果を納めることは出来ませぬ。如何に精神が確であつても、それに相應じし手段が整はなければ、矢張り美容と健康とを十分に我ものとすることは出来ないで御座います。

單に人の美しさを真似て行くだけでは、完全に己れを美しくすることは出来ないと存じます。我れと我身を美しく健やかにして行くには、自分自ら朗らかな新しい生活の日を創造して行かねばならないと存じます。

—美は眞なり、眞は美なり—

(キーン)

## 美しく健かな生き方終

# 索引

( 1 )

	い・あ	飲料の選擇……………二四
		胃弱・その豫防と治し方……………二九
	は	半睡……………九
		肺病・その豫防と治し方……………一三
		鼻の手當……………二六
		鼻の化粧……………二七
		齒の手當……………二九
	に	肉體と心の力……………一

索引

	へ	肉體の保護……………一七
		便秘・その豫防と治し方……………二三
	と	吃音を直す仕方……………一〇六
	ち	長壽の秘訣……………一六
		長命をする人……………一六
		長壽の法則……………一四一
		長命をした實例……………一四九
		長命をした偉人……………一五三

索引

( 2 )

流麻質斯・その豫防と治し方……………二四

を・お

温浴の仕方……………二六

わ

笑ひは貴い薬……………九

若い姿を失はぬ秘訣……………三

若い人の禿頭・その治し方……………二四〇

若白髪・その治し方……………二四三

か

感覺器の働き……………二四

感冒・その豫防と治し方……………二六

肝臓病・その豫防と治し方……………二八

顔色……………二九

顔の表情……………二六〇

外皮……………二六五

汗腺……………二七〇

顔のマッサージの仕方……………二七四

た

大食の害……………二四

体温の調節……………一八三

脱毛・その止め方……………二三六

そ

咀嚼の仕方……………二一七

早老の理由……………二四八

雀斑・夏目斑の顔・その化粧……………二〇八

つ

痛風・その豫防と治し方……………二二六

( 3 )

索引

頭痛・その豫防と治し方……………三三

爪の形とその色澤……………三九

ね

眠る時間の問題……………八四

な

長生きをする食物……………二四

内皮……………二六

軟水……………二九

う

運動の仕方……………三

薄化粧……………二〇二

美しさを引きたてる部分的の保護とその化粧……………二二二

飲むこと、食べること……………二六

く

薬となる果實……………三九

薬となる野菜……………四一

口の保護……………二八

口のあたりの化粧……………三〇

頸と耳の姿……………三三

ま

睫毛と眉毛との注意……………二四

け

健康長壽の仕方……………一

健康に及ぼす心の感化……………一

激情は健康を損ふ……………八

健康に及ぼす食物の影響……………一五

索引

健康を維持する食物……………三  
 健康を増す衛生法……………六  
 結婚と健康……………七一  
 健全なる眠り方……………八一  
 健康と皮膚……………二五九  
 血管及淋巴腺……………二七四  
 化粧崩れの直し方……………二〇三

ふ  
 不思議な自然の賜物……………七  
 不眠症……………八七  
 不用物の排泄……………二七六  
 頭垢・その治し方……………二四三

こ  
 心が何うして病を引き起しますか……………三

心の感化で病氣を治すこと……………四  
 呼吸の仕方……………三三  
 声を美しくする仕方……………九

系・え

衛生に叶つた化粧の仕方……………一六

て

適当な消化を得る心の持ち方……………二  
 手拭とタオル……………一九〇  
 手と足の保護とその化粧……………二三五  
 手の優しさ……………二三五

あ

頭を使ふ人に適當な食物……………三  
 濃化粧……………一九  
 乾燥性の顔・その化粧……………二〇

索引

脂肪性の顔・その化粧……………二〇五  
 足の形とその病氣……………二二三

き  
 危険な食物……………四五  
 記憶を増進する仕方……………二〇二

ゆ  
 夢……………八六

め  
 眼を保存する仕方……………九四  
 目にたない化粧……………二〇三  
 眼の美しさ……………二二三  
 眼の化粧……………二二五

み  
 耳の遠くなるのを防ぐ仕方……………六

し

心配は身體を殺すものです……………六  
 消化の不思議……………一五  
 食事の時間と健康……………一八  
 食慾を強める仕方……………一九  
 食物の感情に及ぼす影響……………二三  
 消化の時間……………二七  
 食物としての水……………五三  
 食物としての空氣……………五九  
 新鮮な空氣と健康との關係……………六  
 職業と健康……………七四  
 自然の恢復力……………二四  
 神経痛・その豫防と治し方……………二三  
 神経質・その豫防と治し方……………二九

索引

身體が弱くて長命をした人……………一五四  
 小乳状突起——觸官……………一六六  
 脂肪細胞……………一六九  
 神経が皮膚に影響すること……………一八一  
 蒸顔法……………一七三  
 白髪染その危険……………一七六  
 ひ  
 光の健康に及ぼす影響……………一七九  
 病氣の豫防と治療の仕方……………二〇〇  
 病氣の豫防……………二〇〇  
 美容化粧の仕方……………一九九  
 皮膚……………二〇四  
 皮膚の色素……………二〇七  
 皮脂腺……………二一三

皮膚の役目……………一七六  
 皮膚の呼吸……………一八〇  
 皮膚の吸収……………一八五  
 皮膚の洗浄法とその可否……………一八七  
 人と化粧……………一九八  
 病的の皮膚の手當とその化粧……………二〇五  
 美容健康の價値……………二五二

も

毛髪の種類はしきとその髪……………二二七  
 毛髪の種類と成長……………二二七  
 毛髪一般の注意……………二四九  
 毛髪結び方……………二四九  
 成分から見た食物の價値……………三〇〇

索引

生命を延ばす境遇……………一三八  
 生命を短かくするもの……………一四四  
 生命を延ばすもの……………一四五  
 石鹼……………一七七  
 す  
 睡眠と健康との關係……………一七七  
 睡眠と健康……………一七九

—索引終—

大正九年三月一日印刷  
大正九年三月五日發行

定價金貳圓五拾錢

不許  
美しく健かな  
生き方  
複製

著作者 成瀬慶子

發行者 根本茂太郎

印刷者 竹内喜太郎

東京市牛込區市ヶ谷  
田町二丁目二十三番地  
東京市牛込區榎町七番地

印刷所 日清印刷株式會社

發行所 東京市橋區五郎兵衛町廿二番地  
振替口座東京八三番  
中山太陽堂美粧研究部



# カテイト後



■ クラブ白粉本店新發賣 ■

カテイト石鹼は原料が精選してあり、且つ乾燥が充分で、質が緻密であるから經濟的です。刺戟物が少しも含まれぬから、皮膚を荒しません。天然の花の香のやうな清新な匂ひで、泡立が細かく、氣持のよいこと此上なく、生地を自然美を發揮する化粧石鹼として、眞に理想的な優秀石鹼であります

■ クラブ洗粉本店新發賣 ■

386  
2/3

12827

終