



健・康・第・一



～戦前の健康法～

平成30年6月16日（土）～9月20日（木）

みなさんは健康のために日頃心掛けていることはありますか？ 運動や食生活への気配りや、独自の健康法を実践している方もいらっしゃるかもしれません。

「どうすれば健康でいられるのか」は人類の恒久課題と言ってもよいでしょう。巷間では健康グッズや健康食品が流行りすたりを繰り返しながら絶えず出回っています。テレビやインターネット、本や雑誌、様々な情報媒体で「健康」の文字を見ない日はありません。

市立名古屋図書館の時代から数えて今年で95年目を迎える鶴舞中央図書館では健康法に関する資料もたくさん所蔵しています。本展示では当館所蔵の戦前期の資料を中心に健康法に関する資料をご紹介します。

※当展示で紹介している健康法は、その効果について当館が保証するものではありません。

§ 1 体を動かす健康法

疲労回復十分間体操 白井規矩郎／著 実業之日本社 1924

大正13年発行の体操についての本。「多忙な人の十分間運動」「胃弱矯正十分間運動」「卓側運動」「若返り二十分間運動」といった海外の有識者が考案した家庭で手軽にできる健康体操を紹介している。解説者の白井規矩郎（しらい・きくろう）は日本女子大学の創立時から体育教師として活躍した人物であり、また唱歌を伴って身体を動かす「唱歌遊戯」の第一人者である。

参考文献・論文など

明治期における白井規矩郎の唱歌遊戯教育観 堀江遥 音楽文化教育学研究紀要 (25) 147-153 2013 広島大学大学院教育学研究科音楽文化教育学講座



病弱者の力 強圧微動術 肥田春充／著 尚文堂 1926

肥田春充（ひだ・はるみつ）は病弱であった幼少期に健康な体を求め、猛勉強と鍛錬を経て肥田式強健術を生み出した。科学的・医学的に肉体を強くする方法を探求し、催眠療法や心霊療法には否定的な立場であった。

強圧微動術は肥田式強健術の一種である。指圧によるマッサージによって新陳代謝と血液の循環を促進するとともに、施術者の激励による暗示によって被術者の自己治癒力を増進させるものである。肥田式強健術の社会的影響は大きく、近年でも著書の復刊や関連図書が出版されている。



参考文献・論文など

表の体育・裏の体育 身体を通した本質の人間把握のために 甲野善紀／著
壮神社 1986

ちょうわほうぜんでん そくふくしんちよう わ の しゅうようようてい
調和法前伝 息腹心調和之修養要諦 藤田靈斎／著 調和道出版部 1926

幼少の頃から身体が弱く、半身不随というくらいになってしまったという著者。江戸時代からの隠れたベストセラー、白隠禅師による『夜船閑話』に出会ったことで、独自の呼吸法を研究開発するに至る。今でこそ六つに割れた腹筋がもてはやされているが、著者は膨縮自在の瓢（ひさご）腹こそ理想的な腹と説き、本書ではそのみごとな腹を写真で披露している。巻末付録として浦和刑務所に於ける調和法の効果報告なるものまで載せている。

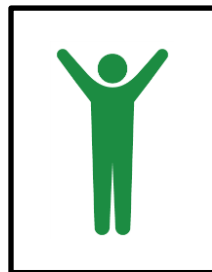
参考文献・論文など

なぜ太鼓腹は嫌われるようになったのか? 〈気〉と健康法の図像学

田中聡／著 河出書房新社

白隠の読み方 謎の禅師 〈息〉によって心身を養う「夜船閑話」の知恵

栗田勇／著 祥伝社 1995



坂本屈伸道 弾力性健康法 坂本謹吾／著 教育研究会 1929

この本で言うところの屈伸とは膝の屈伸運動のことではなく広く伸びたり屈んだりすることを意味している。具体的には首の運動や立位体前屈、腹の動きを意識した深呼吸などが含まれ、これらを行うことにより心身を強健にすることを目的とする。この本によると澁澤栄一がこの坂本屈伸道を82歳の頃から実践しており、推薦の言葉と自身の写真を寄せている。『澁澤栄一伝記資料』にも健康の秘訣の一つとして坂本屈伸道を行っていたことが記されている。



参考文献・論文など

澁澤栄一伝記資料 第49 龍門社／編 龍門社 1963 p603

§ 2 食事にまつわる健康法

食道楽 春の巻 村井寛／著 報知社 1903

「食道楽」は明治・大正・昭和を通じたベストセラーである。著者の村井寛（村井弦斎）は単に小説としてのみならず、家庭生活の向上を啓蒙するためにこの本を書いたとされている。当時、白米食と主食中心の食生活により脚気で苦しむ人が多く、ウイルスが原因であるという説とビタミン不足が原因であるという説とがあった中、この本には玄米食が脚気予防になる（ビタミン説）の記述がある。また、現在の「食育」に通じる記述も多く見られる。

展示資料は 1976 年に柴田書店が復刊したものである。

参考文献・論文など

『食道楽』の人村井弦斎 黒岩比佐子／著 岩波書店 2004



栄養経済新安価生活法 額田豊／著 甲子社書房 1926

「最も安く最も滋養に富むものを最も旨く食え」と、さまざまな食品をコストパフォーマンスがいかどうかで解説をしている。例えば、砂糖について、過食はよくないが、カロリーが高い上に消化吸収もよく、体力も増進してくれる優良食品として高く評価している。いかにカロリーを抑えることに腐心している現代とは、全く逆の発想に、当時の日本人の栄養状態がわかる。



著者は巻末で「～萬事を規則正しく、つゝましくして生活をして行くと、身體の健康状態が佳良であるのみか精神上にも一種言ふ可らざる愉快を感じるものである。」と結んでいる。

三S健康法 村井知至／著 三S健康社 1934

三Sとは「咀嚼・粗食・節食」のことである。本書によれば栄養問題とは「食べ方・食物・食糧」の問題である。よく噛むことによって食事がおいしく感じられ、自然に小食かつ粗食で満足することができ、無病強健・精神爽快・風貌美化などの効果が得られるとしている。著者の村井知至（むらい・ともよし）は同志社で新島襄に影響を受けたキリスト教信者である。日本最初の本格的な社会主義理論書『社会主義』を著した社会主義者であり、英語教育者としても知られている。

なお当資料には著者のサインが入っている。スタンプから名古屋公衆図書館時代、発行直後の昭和9年に矢田績翁から寄贈されたものであることがわかる。

参考文献・論文など

日本キリスト教歴史大事典 教文館 1988



§ 3 その他いろいろ健康法

有馬温泉誌 全 田中芳男／著 松岡儀兵衛 1901

有馬温泉の湯の種類、効能、浴法、周辺の地誌・植生などを記した本である。豊かな文章と正確な図により当時の有馬温泉の様子を思い描くことができる。著者の田中芳男は尾張の伊藤圭介に学び、東京国立博物館など日本の博物館の創設に関わった。伊勢神宮の神宮農業館の開設にも関わっている。



参考文献・論文など

日本の博物館の父田中芳男展 飯田市美術博物館／編集 飯田市美術博物館

太陽 27巻8号増刊 特集：不老長生の研究 博文館 1921

誰もが願う「不老長生」についてのまるまる1冊特集号。「余は如何にして長寿を保てるや」という題の澁澤栄一の寄稿や、栄養と長寿の関係などさまざまな記事がある。「余の実験せる健康法」として44人の名士たちの回答が寄せられており、その中には巖谷小波、犬飼毅、南方熊楠といった名前も見られる。「二食主義」や「冷水摩擦」など、独自の健康法の実践者もいるが、「途方もない事など企てぬ」「ノンキにする」「別に考えごとなし」といった人も意外と多い。



貯金第一 牧野元次郎／著 弘学館 1926

牧野元次郎は不動貯金銀行（現在の「りそな銀行」の前身の一つ）の創設者。人間はいつもニコニコしていれば幸せになれるという大黒信仰に基づく「ニコニコ主義」を提唱した。この本では「貯金」による健康法を説いている。どうしてもやらねばならぬという貯金を目標にして、毎日愉快地活動が続ける。そうすれば絶えざる緊張と絶えざる活動によって、いよいよ益々健康になるというのである。

ちなみに彼が収集した大黒像の一つは明治43年に名古屋市鶴舞で行われた関西府県連合共進会で購入したものである。



参考文献・論文など

モダニズムのニッポン 橋爪紳也／著 角川学芸出版 2006

名古屋衛生博覧会々誌 名古屋市総連合衛生会／編 名古屋市総連合衛生会 1927

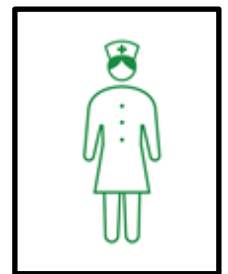
「健康」という言葉自体は江戸時代にもあったが、明治になり一般的に使われるようになった。しかし、明治初期には「健康」よりむしろ「衛生」という言葉の方が「文明的」という意味に等しく使われた。そして衛生思想の啓蒙のため衛生博覧会なるものが日本各地で開かれるようになった。

本書は名古屋市立第一高等女学校跡にて大正15年10月1日～同月31日まで開催された名古屋衛生博覧会の様子を記している。

参考文献・論文など

衛生展覧会の欲望 田中聡／著 青弓社 1994

衛生博覧会を求めて 荒俣宏／著 ぶんか社 1997



美しいからだを創る照明 関重広／著 誠文堂新光社 1941

著者の関重広は元東芝の照明研究室長であり、日本で初めて蛍光灯照明を開発した人物である。展示資料では暗い場所での読書が眼におよぼす影響、赤外線・紫外線が体に与える影響、美容と照明など、照明が体におよぼす影響について書かれている。

刊行当時、一般家庭には白熱電球が普及していたが、その後、昭和16年12月

には開戦し、灯火管制が布かれていくことになる。そのような時代であったからこそ、照明の重要性が書かれたのかもしれない。



参考文献・論文など

20世紀日本人名事典 あ～せ 日外アソシエーツ株式会社／編集

日外アソシエーツ 2004

●その他参考・引用文献

健康法と癒しの社会史 田中聡／著 青弓社 1996

名古屋市鶴舞中央図書館

2018年6月発行

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています