養生心得草

關寬

青空文庫

「明治八年四月徳島新聞第七號の附録として」
「世人に頒ちしものなり」

第一　毎日六時に起き、寝衣を着替へ、蒲團の塵を拂ひ、寝間其外居間を掃除し、身體を十分安靜にして、朝飯を食する事。

第二　毎日の食餌は三度を限り、分量を定む可し。夜中に飲食せざるを最もよしとす。但食後は少時間休息し運動を始むべき事。

第三　酒茶菓子の類は食時の節少々用ゐて飲食の消化を扶くるは害なしと雖も、その時限の外退屈の時用る等は害ある事。

第四　長日の間は、午後一時の頃半時計の晝眠は養の扶となることあれども、其他は決して日中睡臥を禁ず可き事。

第五　坐時と起時と平均して、七歩は起ち三歩は坐る位にして、坐にのみ過す可からざる事。

第六　毎日一度は冷水或は微温湯にて身體を清潔に拭ひとり、肌着を着替べし。入浴は六七日目毎に成たけ熱からざる湯に入るべき事。

第七　一ヶ月五六度は必ず村里を離れたる山林或は海濱に出で、四五里の道を歩行すべき事。

第八　衣服の精粗美悪は人の分限に依ると雖も、肌着は木綿フラン子ルを良とす。蒲團の中心は新しく乾きたるものを貴む故に、綿花に限らず蒲の穂苗藁其外柔く乾きたるものを擇ぶべし。總て肌着は日々洗ひ、夜着は六七日毎に干すべき事。

第九　食物も衣服の如く分限によるは勿論なれど、肉食は鮮けく新らしき品、野菜は稚き柔なる品を擇ぶべし。よく烹熟して、五穀に交へ喰ふをよしとする事。

第十　常居は濕氣少く日當りよくして風の透る様に心を用ふ可し。一ヶ年一兩度は必ず天井また椽の下の塵を拂ひ、寢所は高く燥きたる方を擇ぶべき事。

一養生二には運動三藥揃うてやまひ直るものなり

養生の仕方は人に依なれど心とむるは誰も替らず

人皆の天壽の蔓の手入れ時嚔だにせぬうちの養生

養生を榮燿の様に思ふは世上一般の習慣なり。今余が言へる養生法は、いかなる貧人、いかなる賤業の人にても、日夜心を注げば出來る事なり。因て其大意を三首の蜂腰に綴ること爾り。

明治八年四月關寛　しるす。

青空文庫情報

底本：「命の洗濯」警醒社
1912（明治45）年3月23日発行
初出：「徳島新聞　第7号付録」
1875（明治8）年4月
※複数行にかかる丸括弧には、けい線素片をあてました。
※底本は、物を数える際や地名などに用いる「ヶ」（区点番号5-86）を、大振りにつくっています。
※近代デジタルライブラリー（http://kindai.ndl.go.jp/）で公開されている当該書籍画像に基づいて、作業しました。
入力：田中敬三
校正：小林繁雄
2007年7月15日作成
青空文庫作成ファイル：
このファイルは、インターネットの図書館、青空文庫（http://www.aozora.gr.jp/）で作られました。入力、校正、制作にあたったのは、ボランティアの皆さんです。

養生心得草

關寬

2026年10月1日　第二版

奥　付

発行　　青空文庫

URL　http://www.aozora.gr.jp/
E-Mail　info@aozora.gr.jp

作成　　青空ヘルパー　　赤鬼@BFSU
URL　https://aohelp.club/
BiliBili　https://space.bilibili.com/10060483

Special Thanks
　青空文庫　威沙

青空文庫を全デバイスで楽しめる青空ヘルパー http://aohelp.club/
※この本の作成には文庫本作成ツール『威沙』を使用しています。
http://tokimi.sylphid.jp/