

月刊

本物だけをお届けする“ナルミ”とお客様とのコミュニケーションペーパー

2004

7月号
Vol.28

ぶんぶん通信

2004年7月1日発行 発行／株式会社ナルミ 〒043-0104 翼志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者／(株)ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様様の斎藤拓です！

なんと、我が家に赤ちゃんが誕生しました！！体重2,924グラム、玉のような男の子です！いや～、私もついにパパになってしまいました。毎日家に帰るのがホント楽しみで、お風呂に入れるのも、オムツを替えるのも、毎日お祭り状態です。たまにおしっこかけられますけど…。これから育児奮戦記、どうぞお楽しみに！

史上最大のロングセラー…？

300年以上も昔に書かれた本が、いまだに読まれ続けています。

「養生訓（ようじょうくん）」といふこの本は、江戸時代に書かれました。健康に関する心掛けなどを記したもので、貝原益軒（かいばらえきへん）という人が著者です。

この方は、1630年に福岡県で生まれて1714年に84歳で亡くなっていますが、当時としてはたいへんな長寿ですね。

けつして丈夫ながらだとはいえた貝原益軒さんが、どうやつてこの長寿をまつとうすることが出来たのか？

自らの体験に基づいた健康法の数々、私たちが毎日の生活ですぐに応用できる知恵が、たくさん詰まった本なのです。

控えめと勤勉の哲學

「多少ともよければ満足すべきで、完全によいものを好んではいけない」「能力以上のことに手をだしてはならない」

「内欲をこらえて少なくし、外邪をおそれてふせぐ」など、どちらかというと100%完全燃焼するような生き方を戒めるような箇所が、この本のあちらこちらで見受けられます。

「知足（ちそく）」という考え方があります。足ることを知る、という意味で、何事においても完璧を求めないこともあります。ここからだの健康にとっては良いことだと思います。

「多少ともよければ満足すべきで、完全によいものを好んではいけない」「能力以上のことに手をだしてはならない」

「内欲をこらえて少なくし、外邪をおそれてふせぐ」など、どちらかというと100%完全燃焼するような生き方を戒めるような箇所が、この本のあちらこちらで見受けられます。

「体の強い人は自分の強さを過信して自重しないから、体の弱い人よりかえって短命である」

「刃の鋭いのを過信して硬いものを切れば刃が折れる。気の強いのを過信してみだりに氣を使えば、氣が減る」

貝原益軒さん自信、もともとからだの丈夫な人ではなかつたために、若い頃から様々な養生をしてきたのでしよう。

ドイツの作家アウエル・バッハは「現在もっているものに満足しない者は、もちたいと思っているものを手に入れたとしても、同様に満足しないであろう」と言っています。

現在おかれている環境に感謝して幸せを感じながら、また新たな幸せを求めていくことが健康への近道であることを、貝原益軒さんは指摘しているように思います。

強い人は長生きか？

ところで、スポーツ選手やお相撲さん、プロレスラーなど、ふだんからだを鍛えている人たちは、長命、健康でしょうか？

漢方では、体力や気力のありすぎる人を「実証（じつしょう）」といって、不健康の一種であると判断します。

風船でいういつもパンパンに張った状態なので、何かの刺激でパンツー！といつてしまふ危険性があるんですね。養生

訓の中では次のような箇所があります。

「体の強い人は自分の強さを過信して自重しないから、体の

こころとからだの vol.27 健康タイム



養生訓（ようじょうくん）江戸時代から読み継がれている「養生訓」という本には、日々私たちが活用出来る健康のためのノウハウがたくさん詰まっています。何回かに分けて、この「養生訓」をお話しします。

毎週水曜日 AM9:15～AM9:25
FMイルカ（80.7MHz）で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!
毎月月末発行のフリーペーパー
北海道（道南エリア）
生活情報誌「ダテパー」7月号掲載