

頼んだ子供は何所にや逐天し。頭は白雪を戴き腰は梓の弓となり、住むに家なく食ふにものなく、養ひくれる人もなくなると云ふやうな例は、随分耳にせんでもない。皆この人等は、子を養てるに其大切な躰の方法を過つたものと言はねばならぬ。

要は只、兒童を養育するには、學校教育のみに放任せず、又愛に溺れずして旨く躰し、以て社會の一員たるに恥ぢない人間を陶冶するまでのこと。

長命法

長生の秘訣として讀賣新聞に左の長壽者の實驗を記載したり

近刊のクランドマガジン雑誌は知名の士にして

八十歳以上の高齡に達したる人々の姓名を掲げ併せて其の日常生活の方法を略記せり而して斯は疑ひもなく長命を希望する人々に向つては一の新知識たるを失はざる可しと。

グウイドル卿、九十五歳、禁煙、室外運動、萬事に節制。

グリムソルブ卿、八十八歳、禁煙、節制。

ネルソン卿、八十二歳、禁煙、夙起、節制、醫藥を服用せざること。

ダブリユー、ハギンス男爵、八十一歳、禁煙、少量の肉食に牛乳。

ダブリユー、エル、ドリンククウヤーター男爵、九十二歳、禁煙、屋外運動、七時間睡眠。

マイヨル教授、八十一歳、禁煙、嚴格なる菜食、運動皆無、一日の飲食費二片、朝は四時に起褥。

十二歳、禁煙、屋外運動、七時間睡眠。

マイヨル教授、八十一歳、禁煙、嚴格なる菜食、運動皆無、一日の飲食費二片、朝は四時に起褥。

運動皆無、一日の飲食費二片、朝は四時に起褥。

運動皆無、一日の飲食費二片、朝は四時に起褥。

視力健全。

デヨーヂ、エス、キース博士、八十六歳、少量の喫煙及び飲酒、少量の肉、及び魚肉食、多量の牛乳。

ダブリエー、ピ、フリス、八十六歳、一日に二食、葉巻煙草三本、ウイスキー酒茶一杯、規則正しき運動。

エツチ、デー、デウイス、八十二歳、禁煙、三回の食事を充分にすること、規則正しき運動。

エフ、エス、バーデン男爵、八十六歳、七時間睡眠、少量の肉食及び葡萄酒。

以上列擧したる高齢者中の多数は禁煙者なりといふことは注意すべきことなりとす。

尙「家庭」に百年長壽法と題して國の方法を記載したり

英國の大醫サー、ゼームスソーヤー氏の百年長壽法は、大要左の如し、但し冷水浴や牛乳に對する見解一寸異れり、

- 一、八時間睡眠の履行
- 一、右脇を下にして眠るべし
- 一、風引かぬ様而も寢室の窓を終夜開くべし
- 一、寢臺を壁と密接せしめてはならぬ
- 一、朝の冷水浴は必ず體温と同温度以上たるべし
- 一、朝食前の運動
- 一、食物は分量を少なく調理を吟味せよ
- 一、成年以上の者は牛乳を飲む勿れ
- 一、酒類を飲むな
- 一、毎日常氣よき場所に運動せよ
- 一、猫や犬と同室に住む可からず

一、出來得る限り田園生活をなせ

一、休暇は長く續けるな併し度々すべし

一、欲望を制限し忿怒を避けよ

一、三個のDを避けよ、水を飲むと Drinking-

Water 湿地 Damp 下水 Drains

貞一の日記 (明治卅六年五月 (拔萃) 母一日年男兒 (承前))

その母

三月十五日 水鼻少し出で、咳も時々出づ、午後

四時頃、咽喉かゆきか、エー〜といひ居りし

が、少しく水を吐く、

今日は、父の誕生日なれば、御祝ひあり、父よ

り、皆々へいろ〜の物を贈られ、貞一は、風

船をもろふ夕飯後父に抱かれ、ピヤノの室に行

き、母は面白き曲を弾く、貞一にはコチロンで

なければ、氣に入らぬなり、エー〜といつて

やめさす、瀛車〜はしれの歌をひけば、シユ

ツ〜といふ、瀛車のつもりなり、

朝 ミルクトースト、牛乳一〇〇瓦

晝 粥二椀、魚あまだい。

ふやつ ミルクトースト、牛乳七五瓦

夕 粥二椀、あまだい

三月廿日 朝、床の中にて、マンマ〜といふ故

母アイヨと答へしに、おもしろがりて、アイヨ

〜と、真似す、此頃は、御辭儀、少し上手に

なり、父母學校より歸りて、只今といへば、腰

を變に曲げ、頭を一寸下げる様子可笑し、

食卓の上へ上げてやりしに、夫が大變氣に入り

て、それよりはしきりに、上げよとせがんで、

上げてもらひ、また下せといつては、おろして