



冷水養生

冷水養生法の身體健康の上に特効は、まことに明なことです。東京府師範學校長瀧澤菊太郎先生は、夫につきて次の如くに記されました。

余が年來唱ふる冷水養生法は、衛生上世人の豫想せざる偉効あることを確信す、時正に之れを始むる好氣節なるを以て、之れが勧誘を試みんとす。今や我が國民は、男女を問はず、長幼を論ぜず、

かくそのしよく各其職とする所に依りて大に奮勵し、大日本帝國の爲に盡さざるべからざる千載一遇の時に遭遇せり、此の時に當り、大に國家の爲に盡さんと欲せば、先づ身體の健全を圖らざるべからざるや論なきなり、身體を健全にする法、固より枚擧に遑わらずと雖も簡易無費にして男女老幼を問はず、僅少の時間を以て容易に行ふを得て、しかも偉効ある方法は、冷水養生法に比すべきもの殆んど他になかるべきを信す。今左に斯道大家の證言せられたる該法に關する効果の主要を述べんに、

第一、冷水養生法は、皮膚に最も適當なる刺激物にして、血管の機能の活潑ならしめ、血液の運行を盛にし、且つ皮膚を鞏固にし、感冒を豫防する効あり。

第二、此の法は、食慾を進め、消化力を盛にする

効あり。

第三、此の法は新陳代謝の機能を盛にす、即ち炭酸瓦斯の發生排泄を増し、酸素の攝取を盛ならしむる効あり、之れ實驗的に證明せられたる事實なり。

第四、此の法は、神経系の官能を強くし、精神を爽快ならしめ、忍耐力を増し、奮發心を起し、其の他注意力及び記憶力を増進する効あり。

第五、此の法の能く筋力を増し、疲勞に對する抵抗力を高むる効ある事は、是れ亦實驗的に證明せられたる事實なり

第六、此の法を實行する者は、嚴冬風雪の間を快然闊歩する勇に富み、嚴寒にも火燧を擁するが如き怠惰心を生ずることなく、又薄衣寒に堪へ、手を懐にし或は之れを「ポケット」中に投ずるが如

き醜態をなさず。

第七、此の法は便通を調へ、又頭部の充血を除き上衝を鎮降して、精神を快活安靜ならしむ、冷水養生法の効果は、其の大略を述ぶるも猶斯くの如く著しきものなるが故に、之れを繼續實行する時は、此等の諸効果綜合して、大に身體の健康を増進すべきは、理の視易き所なり。

兒童の變死

につきて、三重縣では、左記の通りの調査をして各郡市長に通牒したとの事です。

三重縣警察部の調査に依れば三十三年より三十五年に至る三ヶ年間に於ける變死人中、誤て非命死を遂げたる者百八十人中約五分の三は十二歳未満の幼童にして學齡中に屬する兒童尠から