

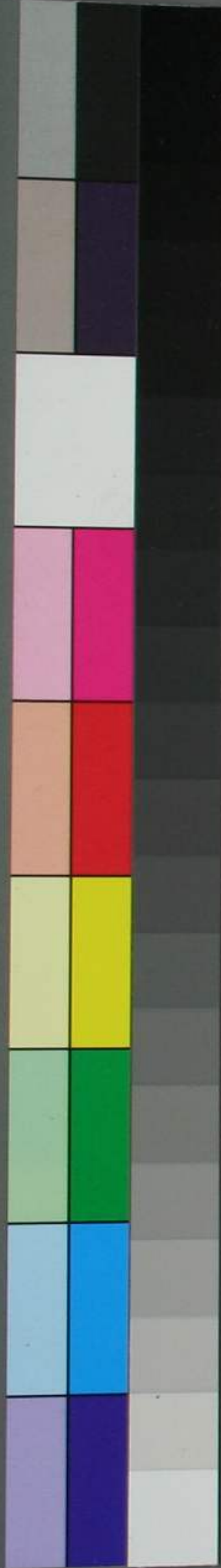
KODAK  
LICENSED PRODUCT

M

U

S

KODAK Gray Scale



泰西三需辨

下

中武10  
678  
2 止





武 10  
678  
2止



泰西三需辨附録

題言

予此附録ヲ譯スルニ當テ頗ル健全ノ捷徑ヲ  
窺知スルヲ得タリ然リ而シテ之ヲ要スルニ  
衣食住三需ノ外ニ出ルモノナシ今爰ニ其綱  
領ヲ舉ケテ以テ題辭ニ代テ  
第一 家屋矮狹卑濕ナルキハ甚健康ヲ害スヘシ  
見ヨ輓近英國ニ於テコレヲ病ノ流行セシ  
片ソノ傳染苦腦地位ノ高低ニ因テ甚シク



差異アリト乃チ「テ」ムス河ノ水面ニ均シ  
キノ地ニテハ一万人中ニ於テ一百七十四  
人ノ死ハアリ之ヨリ高キ「十」尺ノ地ニ至  
テハ一万人中九十九人ニ過キヌ又漸ク五  
百尺ノ高燥ナル地ニ至テハ一万人中僅ニ  
六人ニ過キサリント是地位ニ因リテ家モ  
利害アル「一」灼然タルモノナリ  
第二  
人々其飲食ヲ精撰セサルヘカラス全躰新  
論ニ云人生「一」日不食則飢數日不食則不能

行至十日之久則死矣ト是人生ノ天然ニ食  
ヲ需ムヘキ所以ナリ然ルト雖「一」誤テ貪食  
饜ナク暴飲度ヲ過クルキハ必ラス心身ノ  
不滿意ヲ生シ終ニ不測ノ患苦ニ陥ルモノ  
世間亦多カラストセス  
第三  
衣被衾襖モ亦四時ノ流行節序ニヨリ寒暄  
ニ適合スルヲ專務トス英國名醫「ハ」ンモン  
ド氏ノ試験ヲ以テスルニ爰ニ一ツノ陶器  
ヲ取リ一百五十度ノ温湯ヲ盛リ麻布ヲ以



テ之ヲ包ムルハ其温度七分二十四秒時ノ  
 間ニ一百四十度ニ減スヘシト若シ棉布ヲ  
 以テ之ヲ試ルキハ九分四十二秒時間ヲ保  
 ツヘシ又白色ノ「ブラチル」ヲ以テスルキハ  
 十二分三十五秒時間ヲ支フヘシ又薄藍色  
 ノ毛布ヲ以テスレハ十三分十五秒時間ヲ  
 保ツヘシト予爰ニ於テ泰西人ノ其身命ヲ  
 重シ之ヲ愛護スルニ至テ頗ル丁寧深切ヲ  
 極ムルヲ知ル嗚呼大丈夫志ヲ立テ一大事  
 業ヲ成サント欲スルモ或ハ其身ノ健康ヲ

損害シ天賦ノ性命ヲ短縮シ竟ニ志行ヲ遂  
 ルヲ能ハサルニ至ル豈歎クニ耐ヘベケン  
 ヤ冀クハ學者頑癖固陋ノ見ヲ棄テ、天稟  
 ノ性命ヲ愛護シ攝生ヲ守リテ各其事業ヲ  
 専攻シ以テ文明ノ民タルニ負カサランコ  
 トヲ

紀元二千五百三十三年八月中浣  
 容齋華上野政人識



附錄目次

- 第一章 家費論 附週間表、年表
- 第二章 養老請負社ノ事
- 第三章 病室手宛ノ事
- 第四章 人身運動ノ事 附呼吸度數表
- 第五章 沐浴ノ事
- 第六章 借家大意

目次畢

泰西三需辨附錄

容齋 上野政人譯述

本編既ニ衣食住三需ノ適用並ニ製造ノ概畧等  
 ノ論辨スト雖トモ其會計ニ至テハ之ヲ録セサ  
 ルヲ以テ今又此附録ノ編輯シ一家ノ費用ヲ初  
 メトシテ其略表ヲ記載シ以テ反復之ヲ論述ス  
 結局ニ至リテハ患者看護ノ方法及ヒ病室内ノ  
 手宛等ニ至ル迄人家必需ノ要訣ヲ詳記ス看者  
 本編ト參考シテ各健全ノ策ヲ運テスヘシ其編



目ノ如キハ逐次縷述スルヲ見テ宜ク之ヲ了解スヘシ

第一章 家費辨

大率各家收入ノ資本ト生計上ニ付テノ日々ノ費耗下ヲ精密算勘シテ出入ノ策ヲ得ント欲セハ其費用ノ額ヲ苛酷ニ定ムヘカラス將來ノ事ハ反テ寛裕ニ目途ヲ立ルヲ善トス  
家政保全ノ道ニ於テ緊要ナルハ抑算籌ノ精密ナルヲ以テ美トス平素些少ノ物品ノ為メニ無用ノ費耗ヲ減却スルヲ務ムヘシ都テ其費散ス

ル所ノ物ヲ熟視スルニ多クハ瑣末ノ物ニシテ著大ナルモノ最モ稀ナリ且巨大ノ物件ニ至テハ人皆能ク之ヲ記憶シ且注意スヘキナレバ細少ノ物ニ至テハソノ跡著明ナラサルヨリ儘之ヲ放縱輕視スルカ故ニ其數ノ積テ堆ヲ為スヲ知ラス數日ノ後劇カニ駭ク事世上マ、之アリ畢竟此算籌ヲ精細ニセサルヨリシテ保家ノ道疎放ニ成リ行キ且節儉ナル事ヲ得ス慎サルヘケンヤ  
或ハ一時奇好ノ物品ヲ購賒シテ多分ノ金銀ヲ



費ヤシ尚要用ノ物ヲ遺ス事アリ終ニ算當ノ不  
 足ヲ生シ借債ヲ起スニ至ル後日ノ費ヤシテ  
 得ル所ノ物品ヲ知ラサルニ至ル  
 豫メ此圖中ニ適用スヘキ家費ノ定額ヲ計算ス  
 ル事難シト雖トモ左ニ記載スル所ノ畧表ハ三  
 種ノ家族ノ一週及ヒ一年間ノ費用並ニ儲蓄金  
 ヲ記シ以テ家事ニ經練セサル者ノ便覽ニ供ラ  
 第一表  
 男一人妻一人兒三人ノ家族ニシテ一年間ノ總  
 費ト其入金ヲ比較セシモノナリ

費用	ド ポ シ ル ス ベ シ	一 年 間 金 幣	磅 西 幣
麵包 <small>五斤ノ割 九十四磅</small>	三	九	五 四
猪肉 <small>六斤ノ割 一磅半</small>	九	雜穀收納四週間週三西幣	四 六
乾酪 <small>一斤 一磅</small>	七	暇時勞役	一 〇
牛酪 <small>半磅 半磅</small>	六	妻暇時勞役	二 〇
茶 <small>二斤ノ割 一斤</small>	六	園中麥四ツセル二ツ五西割	一 〇
中砂糖 <small>一斤</small>	四	不足分	七 七
石礮 <small>半磅</small>	三		
蠟燭 <small>半磅</small>	三		
石炭及薪	八		

表三 需報



男女家族用沓	九								
同衣服	一四								
留針縫針縫糸等	一								
事故アツテ休業ノ費	四								
醫藥及年々集會社	一								
一週間通計	十								
毎週十西片四分三割一年 即チ五十二週	六七七								
借家賃	三十〇								
一年間通計	元七七								
一年間通計	元七七								

右ニ記載スル所ノ表ハ精細ナリト雖モ家妻  
ハ表中ニ記ス高ヨリ多ク得ルニ非レハ必ズ  
其經濟ヲ立ルノ難シトス  
但シ英貨一磅ハ二十「シルリング」一西ハ十  
ニ「ペンス」一「片」ハ我邦新貨二錢計ナリ

第二表

男一人妻一人見三人ニシテ兒皆家業ヲ為サズ  
一週間ノ入金及ヒ費用ヲ示ス

一週間入金	磅西片	一十九
一週間費用	磅西片	二十
收金	一十九	二十



麵粉	鳥麥粉	砂糖	牛乳	肉	蔬菜	石礮	蠟燭	石炭	借家料
一	六	八	七	二	九	三	三	一	六
一	六	八	七	二	九	三	三	一	六

生涯請令料	兒學費	茶	珈琲	鶏卵	牛酪	乾酪	糖蜜	米費	麥酒
二	一	八	四	三	十	六	五	二	十
二	一	八	四	三	十	六	五	二	十



衣類	五	四
雜費	一	五
通計	一	九

此表ハ唯費用ノ概畧ヲ教示スルモノニシテ  
 表中雜費ト記シタル高ハ究メテ醫藥及ヒ病  
 費又ハ衣類ノ損耗ヲ補フニ足ルヘカラス故  
 ニ意ヲ用ヒテ節儉セサレハ必ス借財ヲ生ス  
 ヘシ

第三表

男一人妻一人男兒三人女兒一人總テ兒ハ十四

歲以下ニシテ僕一人アリ皆家業ヲ為サス其一  
 週間ノ費用并ニ入金ヲ示ス

毎週俸金	三	七	一	入	金	三	七	一
借家賃	七	四	貧院及用水	三	六	肉及豕漬	六	六
珈琲及椰子	一	六	鶏卵	一	六	茶	一	〇
費用	四	〇	入金稅	三	七	磅西片	一	〇











入ノ日マテ債通ヲ負フ可カラス始メヨリ四季  
又ハ二季ニ算用スル事難シト雖トモ注意シテ  
之ヲ為ス時ハ能ハサルナシ且真實濟立ニ要  
用ノ物ノ外ハ妄リニ購求スルナ勿レ  
左ニ記スル一章ハ英國ノ一貴人自ラ工夫タリ  
シ時家費ノ主意ヲ論セシモノナリ  
人々ソノ行狀ヲ正ウセント欲セハ務メテ其  
工銀ヲ儲蓄スヘシ又力ノ及フ限りハ無用ノ  
雜費ヲ減少スヘシ且ツ止ヲ得スシテ其貯金  
ヲ費耗スルニ至テハ一家族其快樂ヲ同一ニ

スルヲ要スベシ初メソノ金ヲ蓄ヘントシテ  
節儉ニスルハ其人真實獨立ナルノ域ニ入ル  
ノ初步ナリ  
人ノ不羈獨立ナルモノハ商賈ノ如キ元ト貧  
窶ノ人ト雖トモ勉強節儉ノニツテ以テ之ヲ  
得ベシ且此ノ如キハ真ノ天幸ヲ得シ者ト云  
フベシ  
總テ費用ハ必ラス入金ヨリ多カルヘカラス成  
丈ケ其餘分ノ儲蓄ヲ以テ職業ノ為メ又ハ止ム  
ヲ得サル事故アル時緩急ノ需用ニ供スベシ



此業ヲ為サント欲セハ宜シク其職業ヲ勉強ン  
 テ計入為出ヲ正算シ多法注意シテ些少ノ蓄積  
 ヲ為スニアリ是即家費通常ノ例言ナリ又今獨  
 立ノ主意ヲ論セン爰ニ鄙賤ノ職工甲乙二名ア  
 リ甲ハ其志常ニ高霄ニアルレ奈何セン資本ナ  
 キカ故ニ其素志ヲ果スヲ得ス止ヲ得スシテ乙  
 ト相拮抗シテ日々僅少ノ給銀ヲ受ケンカ為メ  
 晨出暮歸操作ノ時間ヲ永クシテ乙ニ超絶セン  
 事ヲ企望スレバ猶卑賤ノ群ヲ脱スルヲ得サル  
 ノ理如何ヲ量知スルハ吾カ常ニ賞讃スル所

ノ獨立ノ權タルヤ其所得ノ工銀ヨリ貴ムベキ  
 一殆ト樂陪蓀ナルヲ知ルベカラズ

第二章 老幼請負社ノ事

既ニ上章ニ記載セシ表中生涯請合料ト署スル  
 條件アリ是ハ我カ生命ヲ請合フ主意ニシテ死  
 後ニ許多ノ金ヲ殘サント欲スルカ為ニ設ケタ  
 ル物ニシテ乃チ每週少許ノ金ヲ貯金銀行ナル  
 者ニ預ケ之ヲ積ミテ未タ其請負タル高ニ增加  
 セサルノ前ニ若其人死スルレバ此請合局ノ社中  
 ニテ各々臨時即チ社中ニ樂千金ヲ出シテ以テ



死者ノ家族カ又ハ其跡式ヲ請取ルヘキ人ニ松  
 七規則ナリ  
 此ノ松ヒ入ル、金ノ高ハソノ生命ヲ請負ハシ  
 ムル人ノ年齢ニ因テ多寡ヲ異ニス譬ヘバ爰ニ  
 二十歳ノ人アリ其生涯三箇月毎ニ十「シルリン  
 グ」ヲ松ヒ入レ何時死スル事アルモ其死後ニ百  
 「ポンド」ノ金ヲ償却スルヲ請負フ者アリ又三十  
 餘歳ノ人ニ至テハ十三「シルリング」六「ペン」スノ  
 高ヲ松ヒ入レ五十歳ノモノハ一「ポンド」三「シル  
 リング」五「ペン」スヲ松ヒ入ル、カ如シ此等ノ高

瑣小ニ似タレモ高名ナル請合局ニテ用フルモ  
 ノヲ抄寫シテ閱者ニ示ス而シテ此社中ノ人員  
 配當シテ得ル派ノ利益モ亦少シトセス  
 又遷延年金ト號スル別ニ請合社中ノ一方アリ  
 是ハ若干年ノ際タ年々少許ノ金ヲ松ヒ其年季  
 満レハ死去スル迄ノ間年々許多ノ金ヲ受領ス  
 ルモノナリ譬ヘハ爰ニ二十一歳ノ人アリ此人  
 五十歳ニ至ル迄年々二「ポンド」九「シル」六  
 「ペン」スヲ拂ヒ入レ五十歳ノ後無事ニ生活スル  
 際タ八年々十「ポンド」ノ入金ヲ受クヘシ又三



十歳ノモノニ至リテハ三「ボンド」九「セル」リ  
六「ペン」スツ、ヲ拂ヒ入ル、者アリ此ノ如クニ  
レテ其年々ノ入金ヲ受ルノ日至ラサル際タハ  
之ヲ請ル事能ハス若シ其人此入金ヲ受ルノ日  
至ラサル前ニ死スルコトアルハ元金ニ少許リ  
利金ヲ加ヘテ預リ入タル總金ヲ返却スヘシ學  
校教師等其職ヲ辭スルノ後チ生涯活計ノ為ノ  
此遷延請合ニ社入スルコト尤モ良法ナリ加之幼  
年ノ内ヨリ此貯蓄ヲ始ムルハ其社中ヘノ私  
入金モ少分ナルヘク且ツ社人各位ノ請領スル

利金ノ割ニ隨テ漸々拂入金ノ數モ減少スルニ  
至ルベシ又高名ナル會社ニ比スレハ出金ノ數  
非常ニ少ク受領スル所ノ金數意外ニ多キ條約  
等危嶮ナル會社ハ必ラス之ヲ避クヘシ

### 第三章 病室手宛ノ事

病病ハ蒼生ノ大災厄難ニシテ若シ之カ手宛看  
護等ヲ怠ルハ忽チ天稟ノ性命ヲ殲滅スルニ  
至ル恐ルヘク慎ムヘキノ策タリ宜シク法ニ隨  
ヒ鄭重保護加養シテ迅速回復セシムルヲ務ム  
ヘシ依テ今爰ニ其手宛方ノ概則ヲ掲載シテ非



常ノ参考ニ供スル左ノ如シ

第一空氣

新鮮ノ空氣ヲ適宜ニ蓄フコトハ身体ノ健康ヲ保  
全スルニ要用ナルノミナラス病氣療養ニ於テ  
モ亦欠クヘカラサルモノナリ如シ患者ヲシテ  
不淨ノ氣ヲ呼吸セシムルキハ實ニ其病ヲ増進  
セシムルニ至ル故ニ何等ノ疾病ヲ問ハス必ラ  
ス病室ノ氣ヲ屢交換スルノ方法ニ注意セサル  
ヘカラス若シ烟筒版ノ如ク不健康ナルモノヲ  
用フルキハ必ラス之ヲ除クヘシ且ツ本編氣通

ノ條ニ記載シタル方法ヲ用ルヲ得サルキハ氣  
候、疾病、家室、風体ヲ適セシカ為ニ設タル所ノ扉  
戸或ハ窓牖等ヨリ氣ヲ入ルヘシ  
麻疹猩紅熱及他ノ傳染病等ヲ患フル時ハ寒冷  
ナル空氣ノ流通ヲシテ患者ニ觸シムルコト勿レ  
如シ此冷氣ニ觸ル、時ハ腫物ヲ萎縮シテ内証  
ノ苦悶ヲ受ル事アルカ故ニ此等ノ症ヲ患フル  
時ハ務メテ新鮮ノ氣ヲ漸々交換スルヲ善トス  
如シ此業ヲ疎放ニシテ不淨ノ氣ヲ鬱滯セシメ  
或ハ偶然流通ヲ劇シク代謝セシムルキハ却テ



病根ヲ増殖スルノ基ナリ

第二燈火及温度

病症ニ因テハ燈火ノ光線ヲ激射セシムルキハ甚タ障害ヲ起スヘシ又火鑪等ノ非常ニ温暖ナルモ宜シカラストス都テ此等ノ事ニ付テハ病人ノ感覺ニ看護者宜シク注意シテ患者ニ適當スルヲ務ムベシ

方位ノ西北等ニ面シテ餘リニ暗黒ナル室内ハ自ラ心神鬱結シテ屈悼ヲ覺ユ且之カ為ニ虚弱ナルモノ、健康ヲ害スルモノナリ

爐火ハ勉メテ猛烈ナラシメズ寒冷ナラサルヤウ適宜ニスヘシ然ルキハ烟筒ヨリ流通ヲ起スカ故ニ室内氣通ノ為甚タ良トス

第三家財

空隙ノ地ト雖モ無用ノ器物ヲ堆積シ空氣ノ循環ヲ妨クルハ害アリ速カニ取除クヲ要スヘシ殊更傳染病ヲ患ルキハ豫防セサルヘカラス然リト雖モ患者ノ適意ナル看護人又ハ必要ノ玩器珍器等卧蓐ノ近傍ニ陳列スル等ハ此例ニアラス



第四灑掃

大凡病室内ヲ精密ニ掃拂シ塵芥ヲ去リ有害ノ  
物品等ハ急劇ニ取除ク事ハ總テ要用ノ務トナ  
スヘシ併シナカラ病室ヲ洗ヒ又ハ濕巾等ヲ以  
テ拂拭スル事ハ甚ダ宜シカラズ之カ為メニ空  
氣ニ濕氣ヲ帶ヒ病源ヲ増スカ故ニ室内ニ濕氣  
アル衣類等ヲ容ル事ナカレ

第五靜止

病室内ハ必ラス靜謐ナルヲ良トス放歌高談又  
ハ樂器等高響ナルハ頗ル害アリ故ニ室内ニハ

熟識ノ人ノ外猥リニ來賓ヲ容レサルヲ良トス  
ト雖氏之ニ反シテ餘リニ閑靜ニ過キ隱鬱ナル  
事モ亦宜シカラズ其病症ニ因リ名醫ノ勸ムル  
所ノ嗜好ノ事又ハ患者ノ心神ヲシテ愉快ナラ  
シムル等ノ動作ハ苦シカラストス  
凡ソ人身ニ百病ノ叢著スルハ皆是其心カノ強  
弱ニ依ラサル事ナシ此故ニ總テ恐懼驚駭ヲ覺  
ユルモノハ必ラス其生活カモ亦隨テ萎痺スル  
カ為メ快復ノカヲ妨ク數旬沈疴センムルニ至  
ル又之ニ反シテ醫師カ快復スルノ期限等ヲ信



用セシメ患者ヲシテ愉快ナルコトヲ辨ムルモ  
必ラス平癒ヲ催進シテ不日全治ニ至ル事尤モ  
良法タリ

### 第六食物

無識ナルモノハ屢之ヲ誤ルノ欠典アリ實測試  
驗セシ熟練ナル醫生ハ沈疴中食物ヲ節制セシ  
ムレバ彼ノ無識者ハ只管喫食ヲ專一トシ甚シ  
キハ飲酒セシムルモノアリ家警ムヘキノ事ナ  
リ  
諸病初起ニハ殊更妄ニ飲食ヲ飽喫スヘカラズ

且患者自ラ好ムニ看護者宜シク之ヲ節制スル  
シ但シ通常病中ノ食物ハ病症ニ依リテ種異  
リトス  
熱病又ハ發疹水腫病等ニハ務メテ少許ヲ與フ  
ベシサゴ米タピヲカ根アルロールト根ノ如  
キ淡味ノモノヲ牛乳又ハ香料肉桂桂枝等芳麝  
アル種等ヲ云  
ヲ加ヘスシテ食セシム若シ此等ノ物ヨリ滋味  
ノ食品ヲ欲ルハ牛乳又ハ脂肪ナキ小犢肉ノ  
煮汁ヲ用フヘシ比目魚王餘魚大口魚ノ類ノ如  
キ白肉ノ魚類ハ多少滋養ヲ成ス併シ肉類ニテ



ハ攪又ハ禽類ヲ以テ最良トス

### 第七飲料

通常壯年ノ時ヨリ惡習ノ為メ飲料ヲ好ムニア  
ラサレハ其性質ト分量ヲ守ラサルヘカラズ  
熱病ニハ水ニ炕麩色ヲ和スルカ又ハ稀薄ナル  
麥水又ハ橙液ヲ滴シクル水等ハ家モ良トス  
牛乳ハ頗ル滋養ヲ成スト雖トモ單ニ此一味ヲ  
服用スルキハ胃中ニ入テ凝固スルモノナリ  
凡テ諸病疴共ニ麥酒葡萄酒火酒等ノ類何レモ  
宜シカラストス併シナカラ醫師診斷ニヨリ其

症ニ應スル酒劑等ヲ投スルハ又別段ノトトス  
人家患者アルキハ其親戚故舊又ハ近隣等ヨリ  
飲食ヲ饋贈スル事世間普通ノ常礼タリ又之ヲ  
受ルモ患者ニ與ヘサレハ礼儀ヲ欠クニ似タリ  
ト雖モ病劇ナル内ハスヘテ節制セサルヘカラ  
ス稍快復ノ期ニ至テハ格別瑣末ノ事ト見倣シ  
テ之ヲ怠ル時ハ意外ノ妨害ヲ受ルトアリ慎マ  
サルヘカラズ

此以下人身日々ノ運動操作ヨリシテ其健全  
ヲ保有スヘキノ條件等友人亞爾葛利地氏所



贈ノ健全書中ヨリ抄譯シテ以テ備考トス前  
及後反復熟讀セバ思半ニ過キク

第四章 人身運動ノ事

大凡稟性ノ強弱ニ應シテ幾千ノ運動ヲ成ス  
ハ尤健康ニ功驗アルヲ世人皆能ク知ル所ナリ  
若シ又之ニ反シテ平素動作ヲ厭ヒ大ニ為ス  
ルヘキノ軀幹ヲシテ怠惰放逸ニ慣ラサシム  
モノハ工業職事ヲ勉勵スルモノニ比スレバ短  
命怯弱ナルハ當然ノ理ト知ルヘシ  
人身ノ運動ハ戸樞蟲蝕マスノ古語ノ如ク其身

体ヲシテ融通暢和セシメ各部ノ組式ヲシテ變  
遷ヲ催促スルカ故ニ自然ニ食欲ヲ起シ隨テ皮  
膚ノ動作ヲ激勵セシムル所ノ液汁ヲシテ遽卒  
ニ蒸發セシムルヲ以テ筋骨ノ強壯ヲ増シ體格  
氣力ヲ健康ニス

醫師「エドワートスミス」氏曾テ呼吸ノ適度ヲ  
實驗セリ今其略表ヲ記シテ參閱ニ便ナラシム

呼吸度數表

身体ノ位置各様ニヨリ呼吸スル所ノ大氣ノ  
分量ノ差ヲ示ス



在尊平臥ノ片	一〇〇	一時間三里ヲ歩スル片	三二二
在坐ノ片	一一八	一時間里ヲ歩スル片	五〇〇
佇立ノ片	一三三	疾歩ニ或一時間重ヲ歩スル片	七〇〇
讀書或歌誦ノ片	一二六	漕舟ノ片	三三三
一時間里ヲ歩スル片	一九〇	騎馬ノ片	四〇五
一時間二里ヲ歩スル片	二七〇	水泳ノ片	五〇〇

空濶廣坦ノ地ニ逍遙スル事ハ尤モ健康ヲ増益ス殊ニ歩スル毎ニ新道ヲ良トス身体運動スル片ハ必ラス職業等ノ事ニ苦慮スヘカラズ然レモ毎日運動スル毎ニ空氣清新ニシテ心神愉快

ヲ覺ユルニ非ザレハ務メテ此業ヲ為シ難シ不潔ナル街衢若シクハ阡陌縱横セシ都會人煙稠密熱鬧ナル城市等ヲ馳駈シテ憂鬱屈心ヲ覺ルヨリハ郊外ノ田舎風ナル畎畝ノ間カ又ハ幽邃ナル園圃花園等ヲ經過シ海濱磯岸等ヲ遊歩スルモト其神經ノ感應ノ差異帝ニ雲泥ノミナラス一日間ニ十里一里ハ我十六丁強ニ当ル精勵勉強ナル工業ノ動作ニ匹敵スルモノナリ

常ニ家内ニ在テ事務ヲ成スモノハ少ナクモ毎日ニ五里ヲ歩スベシ



心カト躰カト全ク全時ニ働ク事能ハサル者ナ  
リ是故ニ腦カヲ多分ニ費ヤス所ノモノハ必ス  
非常ニ運動スルヲ能ハサルナリ故ニ是等ノ人  
ハ一日五六里ヨリ多ク歩行スルヲ能ハサルナ  
リ  
婦人ノ運動力ノ中男子ニ格恰スル者ハ獨リ道  
遙散步等ナリ此他ハ都テ男子ト匹敵スルヲ  
得ルモノナシ  
通例脆弱矮少ナル婦人ニシテ格別ナル勞煩ナ  
ク毎日十里乃至十二里ヲ歩スル者儘ナキニア

ラス如斯ク運動スルハ筋骨ヲシテ健康ナラ  
シムルカ故ニ性來脆弱ナルモノニハ最モ良ト  
ス且時間ヲ定メテ之ヲ為ス時ハ益健康ニシテ  
勢力隨テ増進スヘシ  
歩行中ハ全身緻密ニ衣被スヘカラス又ハ衣類  
ヲシテ筋骨ノ不自由ヲ醸スト勿ラシムヘシ  
逍遙中運動ノ得失ハ大ニ革履又ハ長革履ノ種  
類ニ關スルモノ也故ニ餘リニ緊繫ナル皮履ヲ  
穿着スル事ハ頗ル歩行ヲ妨害スル者ナリ加之  
是カ為メニ足趾ニ疾疵又ハ指頭等ニ瘤腫ヲ受



ルキハ何ソ能ク逍遙散步性ヲ樂マシムルヲ得  
ヘケンヤ  
水泳、漕舟、騎馬ノ類ハ總テ運動ニ適スルト雖モ  
彼ノ群集セシ投球場等不潔ノ氣中ニ觸ルハ  
互シカラス閑静ナル樓閣臺榭等ニテ舞蹈スル  
モ亦一ツノ運動ナリ  
速舞「舞」フアストハ度ヲ早ク手足極メハ動作餘リ  
テ劇シク操作スルモノナリ  
ニ急劇ニ過ルキハ大ニ体温ヲ益シ心臓ヲシテ  
格外ニ疾速ナラシム  
躰操ハ所在幼男等學校中ニ於テ之ヲ為シムト

雖モ婦女子ニハ妄ニ操作セシムヘカラス遊歩  
ノ時間ハ男兒ハ恣マニ劇動ナル戲弄セシム  
ルモ妨ケナシトス然レモ入塾ノ女學生徒ヲシ  
テ不潔ナル街衢若シクハ道路ヲ隊伍ヲナシテ  
老實ナル護者之ヲ誘引シテ遊歩スルモノアリ  
勤休一齊ニセンカ為ニ女學校等ニハカ子テ逍  
遙場ヲ設ケ置クモノナリ是則勉強ノ後テ精神  
ヲシテ暢達セシメンカ為ナリ  
婦人女兒ニ取テ寢モ好キ遊技ハ野投球ナリ然  
レモ是モ餘リニ急劇活潑ニ過ルキハ却テ妨害



ヲ為スカ故ニ務メテ筋骨ヲ適宜ニ運動セシム  
ルヲ以テ可トス且曠野平原ノ地ニ於テモハ尚  
ホ一層ノ健康ヲ増スモノナリ  
婦人女性ハ溫柔婉轉ナルヲ以テ性トスルカ故  
ニ其運動ニ於テモ亦男兒ノ如ク妄動激烈ニス  
ヘカラス必ス徐々其身ヲ動作スヘシ  
疾歩跳躍及重量ノ物ヲ抛擲スルヲハ運動中ノ  
家モ烈敷モノナリ  
若シ漫リニ競争賭博等ノ為メ期ノ如キ運動ヲ  
為スハ恐ラク其効驗ナクシテ却テ妨害ヲ醸

スヲ多キモノト知ルヘシ運動ノタメ温度一百  
二十度ニ至ルハ暫時休憩シテ操作スルヲ勿  
ルヘシ若シ誤テ之ヲ為スハ常々健康ヲ害ス  
ルノミナラス都テ体操激烈ニ過ルノ害ハ醫師  
ノ經驗ニヨリテ之ヲ知ルヘシ  
古昔希臘或ハ羅馬國等ノ力士ハ甚タ短命ナリ  
シテ歴史ニ詳明ナリ近世ニ至リテハ柵ヲ廻ラ  
シテ角觝争闘ヲ業トスル者又ハ非常ニ疾歩ス  
ルモノ「アクトロバウ」遊戯ノモノ等極メテ短命  
ナリ



鳥銃ヲ携ヘ遊獵スルモ亦一ツノ運動ナリト雖  
凡其他ノ漁獵等ハ強テ為スヘカラス又空濶タ  
ル野外ヲ遊歩スルハ第一ノ善事ト知ルヘシ  
以前ヨリ馴練スルニ非レハ激烈ニシテ永ク動  
作スル事ナカレ若シ平素左マテ運動セサルモ  
ノ突然甚敷操作スルキハ或ハ心臓ヲ戕フ事ア  
リ心ヲ用ヒサルヘカラス  
若シ又烈シキ運動ヲ為サントナラハ平時飲食  
物及ヒ毎日ノ慣習ニ注意セサルヘカラス第一  
朝ハ夙ニ起キ其飲食ヲ節制シ皮膚ヲ清淨ナラ

シムヘシ大凡食物中ニ付テ家モ注意スヘキハ  
植物類ナリ肉類ニ至リテハ其消化尤速カナル  
故ニ妨害ヲ為スヲ稀ナリトス然レモ脂肪分過  
多ナルモノニ至リテハ甚害アリ又粘糊質ノ食  
物ハ偶々用フヘシト雖モアルコイル煙草及鼻  
烟草等ハ之ヲ禁スヘシ且ツ茶珈琲ノ類ハ適宜  
之ヲ服スルモ害ナシトス且沐浴スル事ハ家モ  
健康中ノ一裨益タリ毎日惣身ヲ灌溉シ皮膚ヲ  
ヨク摩擦スルト怠ルナカルヘシ  
古人曰人ハ小天地ト天地晝夜ヲ殊ニシ日月交



代ヲ為ス人生勞動スレハ亦安息休憩セサルヘ  
カラス故ニ日中其業ヲ營ミ夜間眠ニ就ク其理  
異ナルヲナシ雖然動作ノ時間少クシテ安逸貪  
眠スルキハ亦甚ク健康ヲ損害ス故ニ臥室ニ入  
リ靜定睡眠スル時間ハ八時間ヲ以テ多シトセ  
ス九時マテヲ適度トス此度ヲ起シテ眠ヲ貪ル  
ヲナカレ

毎晨朝餐前ハ胃中ニ食物ナキカ故ニ多ク運動  
スヘカラス然リ而シテ喫食スルトハ成ル丈ケ  
早速ナルヲ良トス

世人健康ヲ有セント欲シテ多キハ數日或ハ數  
週ノ間甚大シク激動ヲナシテ後チ忽チ數月ノ  
間動作セサルカ如キハ所謂放恣ノ運動ト稱シ  
テ却テ害アルモ決シテ益アル事ナシ  
獨リ身体ノ運動ノミナラス人間万事過不及ナ  
ク平常ナルヲ良トス又人ミナ勤メテ逍遙ヲ多  
クシ且翌日筋骨ノ苦腦ヲ覺エサルヤヲ適宜ニ  
投球等ノ遊戯ヲ為スヲ要スヘシ  
体操運動ノ際食物ハ瘦肉ノ如キ窒素分多キモ  
ノヲ良トス然レモ近世ノ實驗ニ依ルキハ筋骨



ノカハ窒素ナキ食物ノ酸化セルモノヲ以テセ  
 ハ必ラス増進スヘシト云フ  
 醫師「フランクランド」英國当今ノ名醫ナリ氏ノ説ニ動物  
 ノ運動力ハ粘糊及ヒ其他ノ食物ノ炭酸水素ノ  
 加養ニヨルト云フ又人間ノ生活力ハ白蛋白質ノ  
 物ノ酸化セルヲ採ルヘシト然レモ此ノ主用ハ  
 身体ノ筋力ヲ補フノ外ナシ  
 「ネットレ」英國ノ地名ナリノ學頭「パークス」氏西曆一  
 千八百六十七年ニ於テ試験セシニ人身運動ノ  
 際ハ体中ヨリ費耗セシ窒素ノ壓出ヲ妨ケ運動

ノ後チハ亦之ヲ催進スル者ナリ  
 筋骨ハ勞動ノ際ニ生育シ是カタメ窒素ヲ吸取  
 ス故ニ神經ノ勢力大ニ窒素多キ物質ノ溶解ヨ  
 リ得ルヘシ脂肪ニ於テハ殊ニ然リトナス  
 此等ノ試験ヲ以テ考フルハ角觚スルモノ又  
 ハ勞動烈シキ者ハソノ食物中膠質ヨリハ脂肪  
 ヲ多ク要スルナリ  
 今爰ニ心志ノ運動ノ主意一二ヲ論述セン夫心  
 志モ身体ノ如ク過動不及動ナキニアラス人々  
 多クハソノ腦ヲシテ休憩セシムルヲ要セス且



ソ性命ノ愉快ナル心志ノ全ク盡ル迄絶エス勞  
動スルハ必ラス長壽ヲ得ヘシト雖モ或ハ物  
ニ耐ヘスシテ忽チニ倦怠シ竟ニソノ知カヲ用  
フルヲ惜ルモノ多シ然ラト雖モ餘リニ知カヲ  
過度ニ使用スルハ或ハ犯亂シ或ハ知覺ヲ失  
スルモノトス

第五章 沐浴ノ事

前條既ニ沐浴ノ事ヲ述ルト雖モ僅カニ沐浴ノ  
健康ヲ助クルノ論ノミニシテ其丁寧ヲ盡サバ  
ルヲ以テ前後錯雜スト雖モ爰ニ亦其缺ヲ述レ

畢竟附録ナルカ故ニ毎件交錯スル事多シ看者  
幸ニ尤ムルトナカレ

沐浴ハ運動中ノ一良法ナレハ毎日惣身ヲ沐浴  
フルト勿論ナリ若シ然ラサルハ石礮ヲ以テ  
惣身ヲヨク洗フヲ良トス

アルカリ質ノ多カラサル乾固潔白ノ石礮ハ家  
モヨシトス先ツ表皮ヲシテヨク摩擦シ以テ皮  
膚中ヲ壯ニシ且ツ血液ヲシテ運行セシムル  
ヲ良シトス

冷水ヨリハ温水ヲ浴シテ能ク身体ヲ洗滌スル



其ハ体中伸縮ナキヲ以テ病人ニハ殊ニ良法ナ  
 リ  
 健康ノモノニ至リテハ冷水浴ニ増スモノアル  
 ハカラス然レハ極寒ノ候カ又左ナクモ小児カ  
 或ハ脆弱多病ノ人ニ於テハ少シク温暖ナルヲ  
 良シトス  
 海水浴モ亦可ナリト雖ニ數次之ヲ行フハ甚タ  
 宜シカラストス大抵一日ニ一度ヨリ多カルハ  
 カラス且飲食ノ後チ直チニ浴スルハ是亦甚タ  
 宜シカラストス

此海水浴ハ尤モ健康ヲ増スモノニシテ連綿之  
 ヲ怠ルチクニハ食欲ヲ進メ筋骨ヲ堅固ニシ勞  
 動ニ耐ヘルノ力ヲ増スヘシ  
 クロコチクノ醜病ヲ患フル女子ニハ「クロコ  
 ロ」スノ類ニ罹ル小兒ニハ稀レニ之ヲ用フ  
 ルヲ良シトス蓋シ此海水浴ハ体温適宜ナルヲ  
 ヲ要ス若シ血液巡環遲緩スルキニ用フレハ必  
 ラス惡寒ヲ生ス  
 又体温ヨリ過度ナルキハ或ハ温度ノ卒然ニ變  
 スルヲ以テ甚タ健康ニ害アリトス



水浴モ餘リ久シキニ過レハ漸々体温ノ減却シ  
屢々惡寒ヲ起スヘシ此故ニ五分時ヨリ大抵十  
分時間マテヲ以テ充分トス

第六章 借家大意

經濟諸家ノ所説ヲ考フルニ借屋ノ價ハ其家ニ  
住スル者ノ生活ノ事業上ニ於テ得ル所ノ利益  
八分ノ一ニ過クヘカラスト此規則ハ多ク適當  
スヘシト雖モ大都會ニ至リテハ非常ニ高價ノ  
借料ヲ費ヤサルヲ得ス龍動英國都府ノ或ハ其他  
ノ大都會ニ於テハ一週間一ポントヲ得ルモ

為メニ相當ノ借屋ヲ求ント欲セハ即チ一シ  
ルリング六ペスラ以テ足レリトセス

遐陬邊鄙ノ地ニ至リテハ小屋ノ借料等尤モ廉  
價ナルヘケレバ前ノ規則ヲ以テ足レリトス

總テ貧賤ノ者ヲ開化セシメニハ宜シク榮耀  
繁華ノ間ニ盤旋セシムルヲ以テ其進步ヲ速カ  
ニスルカ故ニ各自由ヲ得セシムルニハ必ラス  
要用ノ失費ヲ減セサラシムヘシト雖トモ一概  
ニハ論スヘカラス宜シク斟酌スヘシ



泰西三需辨附錄 畢

*[Faint bleed-through text from the reverse side of the page]*



明治六年七月七日  
官許

翻譯者  
出版人

賣弘人

岩手縣士族

上野政人

第三大區十四小區赤坂田町  
六丁目七番地

東京府平民

稻田佐兵衛

第一大區六小區通三丁目  
十九番地



