

第 88 号
平成 28 年
3 月号

HPに 創刊号から
連載中

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意
深く徐々に試してください。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611

<http://yamadasu.com/>

熊本交通事故, 山田整骨院

<http://www//jiko-kumamoto.net/>

子等よ 美しく

科学技術庁参与 徳久正元 月刊西医学 昭和 35 年 10 月号

日本人ほどお風呂に入る民族は、あまり他にはない。温泉という朝、昼、晩と入浴する。宿屋へ入ると、先ず「お風呂はいかがですか」と云う。京都などでは、晩めしを食べに行っても「お風呂はいかがですか」と御茶屋で案内する。

これは温帯や亜熱帯に住居しているためかも知れない。寒帯を主として住んでいる民族は入浴は非常に少ない。それでいて割合に清潔にしている。

よく聞く言葉であるが、欧米人は美しいといわれる。色が白い、どことなく潑らつとして元気がある、健康美がある。日本人は健康かも知れないが、どことなく静かである。潑らつとしていない。しかし最近では、随分欧米人に似た美を持っている人も多くなってきた。

今日までの日本民族が欧米人のような美を表わすようになればいい。だからわたくしは、子等よ美しかれ、と云いたい。自分の子供だけではない。日本民族の子孫が世界に負けないように、美しい民族になれば願っている者の一人である。

それには、どうしたらよいかと考えたい。お白粉や口紅では到底できないことは明らかなことである。身体の改造から始めなければならない。

西先生は有色人種が白色人種になれると自信をもっておられた。

われらは、色を白くすることはできないにしても、健康美を出すことはできる。

どのお白粉がよいとか、クリームがよいとか、選択に余念のないような姿から脱け出て、真に健康美を出す方法をなぜ考えないのだろうか、わたくしは不思議でならない。

美容院も沢山ある。美容師も沢山おられる。整形外科医もおられるが、健康美を出す指導をする人は、あまり見受けられない。

西式がその適格者ではないだろうか。西式を実行しておられる方に顔色の悪い方は見受けられない。殊に御婦人において、特に目だって美しい皮膚の色をしておられる方が多い。

実は、これはおのろけでも何でもないが、妻は若い時、随分皮膚が荒れて困る方であった。冬になれば顔は荒れる、クリームは欠かせない。手はひびがきれる、薬は欠かせない状態であったが、西式を始め、温冷浴を始めてからすっかり治って忘れてようになった。顔にクリームさえぬる必要がなくなったと云っている。いつも適当な脂肪は顔に充足されているらしい。

これは勿論、温冷浴のみの結果ではないかも知れない。しかし、元来が弱かった身体が、とにかく寝込まなくなり、健康を維持し得るようになったことと共に、健康美を発揮できるようになったことは争えぬ事実である。御婦人の方が、単に表面を糊塗して御化粧することのみが美化ではない。身体の改造健康を目的として精進せられ、数ヶ月後に真の健康美を獲得せられたら、どれくらい幸福かと思う。

血色の優れない令嬢を見受けることがあるし、また青い顔をした青年を見ることがある。わたくしは、まったく同情に堪えない。傍らへ行って、慰めてあげたい衝動にかられる。わたくしが若いときにそうであったから、御気の毒でたまらない

兎角、インテリ、文学青年にこの姿が多い。それでは大事業はできない。その青年は何も大事業はするつもりはないと云うかも知れない。しかし人として生を与えられて、死ぬまで有意義に過ごしたい意欲は皆持っていると思う。もしその意欲なくして、所謂厭世的な観念や思想に襲われるとしたら、このことが既に非健康的であり、その人の健康はむしろまれていることが多い。

過日わたくしは、健康会館で入浴していると、非常に心強く感じたことがあった。この会館に来て入浴している方々はみんな中年以上の方で、少くとも、何か健康上感ずるところがあつて来ておられるものと信じていた。浴場に入ってみると、果せるかな皆中年以上、否、初老以上の方々である。ひとしく健康に注意しておられる様子は、その動作でもわかる。

その時である。若い二名の青年が入って来られた。何れも、見た所少しも病人らしくない。立派な身体をしておられる。嬉々として入浴して、勿論、温冷浴をすまして出てゆかれた。この元気な後ろ姿をわたくしは見送って、日本民族の次の世代を荷う青年よ健やかなれ、美しかれと心ひそかに祈った。

子供のとき一番不愉快なのは、冬のシモヤケとヒビである。これもわたくしの体験では温冷浴で完全に防げる。

青春期になって、顔面の脂肪過多により起る種々のふき出ものも防げる。

なぜこれだけのことが判っているのに皆が実行しないのかと、わたくしははがゆくなる。少なくともこの記事を御読みになった方々は信じて下さると思う。信じて下さったら、是非実行していただきたい。そして、次の世代の方々にこのよき音信を残しておきたい。西先生は実に偉大なる業績を残して逝かれたが、ささやかなこの一事だけでも、せめて眷々服ようして永遠に後世に残したいと念願してやまない。何も理屈はいわなくてもよい。要は実行である。黙々として実行して御覧なさい。必ず二、三週間後には実績があがる。

温冷浴ができなければ、風浴（裸療法）をなさい。必ず皮膚は血色がよくなり清潔になる。子等よ美しく、と再び叫びたい。

解 説

ここに書いてある通り、筆者の言うように実行されたら美しい肌になることを私山田が保証します。温冷浴とはお湯と水の交互浴で、シャワーでもOKです。一般的には湯・水・湯・水・湯・水・湯・水で1分毎に行います。理論的には湯で血液は毛細血管を通り、水で動静脈吻合と云う、動脈と静脈を直接結ぶ血管を通して超高速血液循環となります。新陳代謝が活発に行なわれ、古い細胞組織が剥れて洗い流され、新しい皮膚が出現します。温冷浴をすると身体の中では老廃物や毒素が腎臓で急速処理され、皮膚から老廃物、毒素が大量に排出されます。東京の渡辺医院で研修していた時、癌の患者さんが温冷浴をした後の浴槽は湯、水共にドロドロになっていました。排出した分患者さんの身体はキレイになった訳です。私の体験談ですが、30才の時足裏が鏡餅のヒビ割れた状態だったのが、今はすべすべです。青少年のニキビも必ずキレイになります。温冷浴の他、ビタミンCや食事の事等美しくなる要素はまだありますので、もっと詳しく知りたい方は山田整骨院でお尋ねください。