

養生ある生活

貝原益軒の「養生訓」とは

「養生(ようじょう)とは「生を養う」という字のごとく、本来は健康に留意することを意味しています。

病気をした人に対し、体を休めて早く回復するようにという思いを込めて「養生してね」と声をかけることもあれば、生活習慣に気を付けてしっかり健康管理をしてね、という戒めの意味で使用されることもあります。

人間の体は心(マインド)と身体(ボディ)、命で出来ていて、一日一日の積み重ねが人の一生(生老病死)です。

日々の養生(生を養う)が心と身体、命の全体をいたわり、輝きを与えてくれます。

そんな一般的な「養生」に対し、建築用語としての「養生」は、建築作業中に材料が飛散したり、工具が当たったりして、建材や部材、工事範囲外の部分が汚れたり破損したりすることのないよう、保護することをいいます。建築や輸送業者らにとっては欠かせない対策の一つです。

あなたの日頃からの養生は何ですか？ と人に尋ねられたら、あなたはこう答えますか？

筆者・78歳(後期高齢者)は「手作り朝食、昼のウォーキングとガーデニング、パソコンによる本日の随筆記入、夕方の風呂、夕食時の晩酌少々(百薬の長)、十分な睡眠」と答えます。ポケない脳、自立して動ける脚腰、栄養の摂れる腸が養生の要と理解しています。

食生活

食事は温かいうちに食べる
胃腸が悪い時は水を多めに炊くなど、体調に合わせてご飯を炊く
食事は薄味にし、濃い味のものや脂っこいものは食べ過ぎない
冷たいもの、生もの、堅いものは避ける
いろいろな味のことをバランスよく食べる
食べ物への感謝の気持ち忘れずに食事する
夕食は朝食よりも少なめにする
食欲を抑える、食欲に勝てる精神力を持つことが大切
前にとった食事が消化してから次の食事をとる
大きな魚や鳥や魚の皮など消化しにくいものは避ける
食後はじっと座るのではなく、自分に合った軽い運動を行う
酒は少しにして呑みすぎない 塩分の少ない食事をとる

性生活 食欲と性欲は人間の欲の中でも強い欲だが、若いときから自制しなければならぬ

住まい 適度な明るさの部屋で過ごし、薄暗い陰気な部屋に長時間いないようにする

睡眠 夜寝るときは横向きで寝るのがよい。仰向けになると気分が悪くなってうなされる。胸の上に手を置くことと悪夢をみる

排泄 大便、小便は我慢せずに早く済ませる

薬の服用 長生きの薬はない。生まれ持った寿命を全うする毒にあたって薬を飲むときは冷水がよい。熱湯は毒の力を活発にする

高齢者の過ごし方
心を鎮めて日々を楽しむ、怒ることと欲を制する
無理をしないようにする

養生訓とは、江戸時代を生きた儒学者であり、医者でもある貝原益軒によって、健康で長生きするためのエッセンスが書かれた書物です。養生訓1712年は貝原益軒が83歳の時に書かれた本だといわれています。江戸時代の人々の平均寿命は40歳を下回っていましたが、その時代に、貝原益軒は85歳まで生きました。最期まで認知症や寝たきりになることなく生涯を全うした、まさに健康長寿を体現した人物です

なぜ、江戸時代という昔に書かれた本が現代になってもなお、注目されているのでしょうか。

養生訓は、ただ、「健康には がよい」という健康になるためのノウハウが書き綴られているわけではなく、「人としてどう生きるべきか、どう在るべきか」というところが書かれています。

養生訓には「当たり前なことを当たり前でできないと心と身体が病気になる。与えられた命と身体に感謝して慎み深く、そして自分の人生を楽しんで生活するべきである」という精神のもとに、生活するうえでの心得が全八巻を通して書かれています。

養生訓に書かれていることは、バランスのとれた食事と適度の運動、良質な睡眠、そしてストレスは避けて心を穏やかに保ち、楽しみを持って元気に過ごすという、現代の生活習慣病の予防や治療で大切とされることが全て網羅されていると感じます。食事も暮らしも質素であった時代から、欲を制して控えめな生活をするのが健康長寿につながると説かれており、江戸時代よりも格段に物が豊富にそろった現代では、どれだけ自分を制し、欲動²をコントロールして生きていくかが健康のために大切なことといえるのではないのでしょうか。

養生訓・全8巻から学ぶ長寿の知恵

巻第一 総論上 巻第二 総論下 巻第三 飲食上 巻第四 飲食下
巻第五 五官 巻第六 慎病(病を慎む)
巻第七 用薬(薬を用いふ) 巻第八 養老(老を養ふ)

巻第一、巻第二の総論では、養生の道とは、また、養生の道を行うためにはどのような気持や行いをすべきかが、巻第三以降は食事や住まい、睡眠、排泄、薬の服用などで具体的に気をつけるべきことが書かれています。

総論では、「自分の身体は自分だけのものではなく、父母が授けてくれ、自分の子へと残すものであるため、不摂生をして身体を傷めつけることはしてはいけない。養生を学び、健康を保つことが大切である。欲のままに生活するのではなく、生まれてきたことに感謝をし、日々慎みしやかに楽しく生活することが長生きにつながる。」とあります⁴⁾。授かった命、身体を欲のままに傷めつけるようなことはせず、定められた寿命を受け入れて全うするように、控えめに穏やかに、自分なりの楽しみを持って生活することが大切という精神が基本となっています。

養生の道

怒りや心配事を減らして心を穏やかに保つ
元気であることが生きる活力になるのでいつも元気でいる
食事は食べ過ぎず、毎日、自分に合った適度な運動をするのがよい
生活の中で自分の決まり事をつくり、よくないことは避ける
病気になってから治療するのではなく、病気にならない努力をする
何事もほどほどにし、調和のとれた生活を送る
お金がある、ないに関係なく、自分なりの楽しみを持って生活する
養生のための生活を習慣化することが大切
呼吸はゆっくり行い、たまに大きく息を吸い込む
夜更かしはしない、だからと寝すぎない
身のまわりを清潔に保つ