



そけや十気候これべ日すで納す。得とし。入浴されしでどタナ一度は。原益見タし。て温浴らしとい軒をと入浴する。すると、温浴らしとい軒をと入浴する。



れるのがか人。し至子学は江貝具人。な中養がるのまつてなこと。な中養がるのまつてなこと。な中養がるのまつてなこと。な中養がるのまつてなこと。な中養がるのまつてなこと。

## 【入浴】の知恵

### 『養生訓』に疲労回復の知恵を学ぶ1月号の続き

に寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起き。長く安坐してもい食後

## 【睡眠】の知恵

「もしこれも今と昔で感覚が違います。」と、「あともう少し風穴が開き、汗が出て毛基えました。」と、「古い時代には毎日入浴は常によい歩くがよい。」と、「一日五六十步」には書いてあります。

人が江戸原時代の風習を習う朱子おんのと、孔儒の思想を含めます。江戸時代では、古い時代の生活は、風習や習慣が社会の骨髄でした。その中でも、風呂に入浴することは、現代では珍しいことですが、その意味は、身体の内側から外側への流れを整えることで、精神的な休息にもなるのです。

## 【防災】の知恵

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起き。長く安坐してもい食後」の言葉が、防災の対策を示唆しているのです。特に、夜間に寝て起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。」と、「一日五六十歩」には書いてあります。

## 【飲酒】の知恵

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起き。長く安坐してもい食後」の言葉が、飲酒の危険性を示唆しているのです。特に、夜間に寝て起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。」と、「一日五六十歩」には書いてあります。

## 【色慾】の知恵

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起き。長く安坐してもい食後」の言葉が、色慾の問題を示唆しているのです。特に、夜間に寝て起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。」と、「一日五六十歩」には書いてあります。

## 【医術】の知恵

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起き。長く安坐してもい食後」の言葉が、医術の問題を示唆しているのです。特に、夜間に寝て起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。」と、「一日五六十歩」には書いてあります。

## 【飲食】の知恵

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起き。長く安坐してもい食後」の言葉が、飲食の問題を示唆しているのです。特に、夜間に寝て起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。

「寝て寝て寝て寝て。よくないかいというで起きることで、突然の雷雨や台風などの天災に対応する準備を怠らないでください。」と、「一日五六十歩」には書いてあります。