

第三章

第二節

今と変わらぬ生活習慣病予防

～日常の摂生を説き、人々の健康を支えた養生書～

薬に頼るだけでなく、日々の暮らしの中で自制をすること。当時の人々は、そんな予防医学の重要性にもすでに気が付いていました。

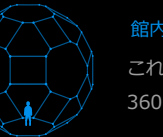
「かい ばら えき けん貝原益軒」の「よう じょう くん養生訓」は、長寿を願って“日常生活で気を付けるべきこと”を説いています。興味深いのは、身体面だけでなく精神面の心得にも言及していること。

そこでいまし戒められている事柄は、現代の予防医学とほとんど変わらず、驚かされるばかりです。数々の戒めを守り通した益軒は、83歳というちよう じゅ長寿によってその効果を立証しました。

館内企画展アーカイブ

バーチャル展示室

THE VIRTUAL
EXHIBITION ROOM 360



館内企画展アーカイブ **バーチャル展示室360** > <https://www.tcm.it.org/360virtual/>

これまでにトヨタ産業技術記念館で開催した企画展をご紹介します。デジタルアーカイブです。

360度VRコンテンツで、臨場感溢れるバーチャル展示をお楽しみください。



トヨタ産業技術記念館

当サイトに掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。

Copyright(C) Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology All rights reserved.