



当時の人々は、発病後の治療だけでなく、病気を未然に防ぐために、生活習慣を自分でコントロールすることの有効性をすでに意識していました。感染症の対策がほとんどない江戸時代、病気にならないことはとても大事なことでした。

その指南書の代表が、1712年に出版された「養生訓」で当時のベストセラーになりました。貝原益軒が本書で説いた日常生活の心得をいくつかご紹介します。

## 一、腹八分目

食べ過ぎれば病気を引き起こす。養生訓の基本は節制。

## 二、自然の生活を楽しむ

欲望に乱されず、自然の中で簡素な生活をするのがよい。

## 三、おやみに薬は飲むな

大した理由もなく薬を服用すれば  
全体のバランスを崩し、かえって病気が生じる。

## 四、心の養生

心と身体はお互いを養い養われる関係。

## 五、日々の生活を楽しむ

正しい生き方をし、それを楽しみながら生活すれば、  
その結果、長寿になる。

## 六、運動は健康増進のもと

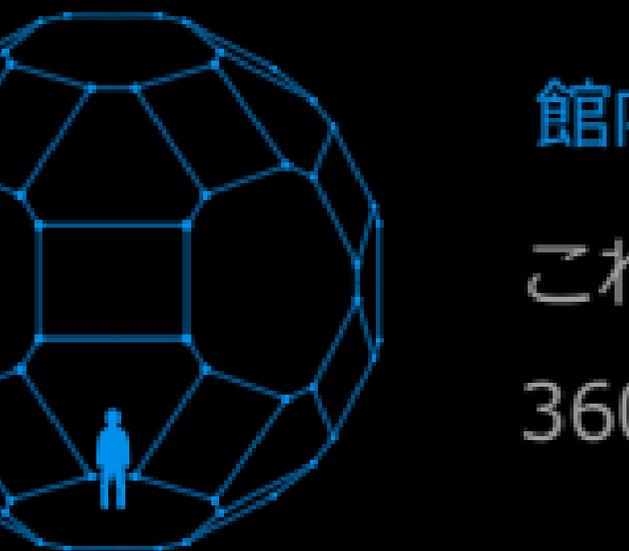
よく身体を動かし、仕事に精を出すことが大切。

現代の健康法にも通じるものがありますね。

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.