

第38回特別展

平成26年

10月11日

~11月24日

# 健康長寿 への 心得

江戸時代の  
養生と介護



松月堂

飲食養生鑑

武州川越善行録(川越市立博物館蔵)

入館  
無料



飲食養生鑑(内藤記念くすり博物館蔵)



- 大宮駅から徒歩15分
- 駐車場が狭いので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## さいたま市立博物館

<http://www.city.saitama.jp/004/005/004/005>

〒330-0803 さいたま市大宮区高鼻町2-1-2 ☎048-644-2322  
開館時間：午前9時～午後4時30分  
休館日：祝日を除く月曜日、10月14日(火)、11月4日(火)

第38回特別展

# 健康長寿 への 心得

江戸時代の  
養生と介護

江戸時代の中頃(18世紀)には農業生産力の発展による全国的な生活水準の向上を受け、医療環境が大きく改善し長寿の可能性が増しました。そして健康と長寿への関心が高まるなか、貝原益軒の『養生訓』を始めとした養生書が数多く出版されました。これらの養生書には、体や心の養生法が事例を並べて述べられており、現在読み返しても共感の持てる言葉が数多く綴られています。

また、江戸時代にあっては高齢者等の介護の場は「家」であり、子として親を養う責任から「養老」の実践が強調され、孝行者には褒賞が与えられました。

今回の展示では、江戸時代の養生と介護の様子をとおして当時の人々が向き合った「健康」と「長寿」について考え、現在に通じる知恵や工夫の事例を紹介します。

生薬 牡蠣  
(学校法人北里研究所  
北里大学東洋医学  
総合研究所蔵)



「養生訓」



房楊枝  
(一般社団法人  
神奈川県歯科医師会  
歯の博物館蔵)



「養生一言草」大飲大食図



展示構成

- ① 養生と養生書
- ② 体の養生・心の養生
- ③ 食と養生
- ④ くずりと養生
- ⑤ 介護と褒賞
- ⑥ 高野家書籍にみる養生書・医学書

## 関連講座

### ①「貝原益軒の養生訓の魅力」

10月26日(日) 講師 酒井 シヅ 氏(順天堂大学特任教授)

### ②「養生の文化と日本人の生活 —近世から近代へ—」

11月1日(土) 講師 瀧澤 利行 氏(茨城大学教授)

### ③「江戸時代の食物本草・養生書に学ぶ 食と健康への志向」

11月15日(土) 講師 江原 絢子 氏(東京家政学院大学名誉教授)

時 間：午後2時～3時30分

会 場：さいたま市立博物館 講座室

定 員：各50名 費 用：無料

申込方法：10月10日(金)[必着]までに、往復はがき(1通1講座)に、①講座名、②氏名、③電話番号、④住所を明記し、市立博物館へ(申込み多数の場合は抽せん)。

博物館職員による展示解説 [申込不要]

10月18日(土)・11月2日(日)

午前11時～・午後2時～ 各30分程度