

養生訓についての一考察
熊本女大家政 大坂巳年子

1 はしがき

貝原益軒の養生訓を老人の家庭生活の一指針とする。

2 老人家庭の現状

- (1) わが国の人口高齢化の現象
- (2) 昭和48年石油ショック以降の経済低成長
- (3) 社会保障の諸問題

3 貝原益軒の養生訓

- (1) 養生訓初版の時代
- (2) 養生訓の著者
- (3) 養生訓の構成

巻第1・2 総論

巻第3・4 飲食

巻第5 五官

巻第6 病気の予防・医者を選択

巻第7 薬の使用法

巻第8 養老

4 あとがき

老人は寡欲・ひかえめにして、環境を整え、主体的健康管理を行なうように貝原益軒は述べている。

以上