



# 渋沢栄一の健康法 坂本屈伸道

宮本孝一 老年学情報センター

渋沢栄一が八〇代で始めた健康法があります。  
柔術家坂本謹吾が提唱した健康体操「坂本屈伸道」です。

渋沢栄一はときどき坂本を自宅に呼んで、熱心にこの体操を実践したと言われています。

一九二九（昭和四）年に出版された坂本謹吾の著書「坂本屈伸道」では、渋沢栄一自らの実演写真を掲載して推奨しています。

渋沢栄一伝記資料四九巻には、最晩年の日課として次のように書かれています。

「朝は六時半起床して洗面、時々**坂本氏の屈伸道**を行ふ。在宅のときは、新聞・雑誌及書物を読ませて聴く。夜は十時頃就寝。」

### 健康長寿法

- (一) 活動を続ける事
- (二) 節制を厳守する事
- (三) 心を平和に保ち、懊悩を避ける事

### 起居

朝は六時半起床して洗面、時々坂本氏の屈伸道を行ふ、在宅の時は新聞・雑誌及書物を読ませて聴く、夜は十時頃就寝。

### 食事（大体二食）

朝食 オートミールを普通茶碗に二杯位、パン五六片、鶏卵目玉焼二個、コーヒー、果実。

夕食 米飯軽く二杯、副食物は日本料理の軽いもの、野菜・魚・挽肉・汁等、特に野菜を好む。

時に昼食の代りにコーヒー、果実を摂り間食には好んで飴を食す。

八 生活改善者としての渋沢子爵

坂本謹吾著「坂本屈伸道」



るけ於に室居  
二の著 業修の爵子澤澁

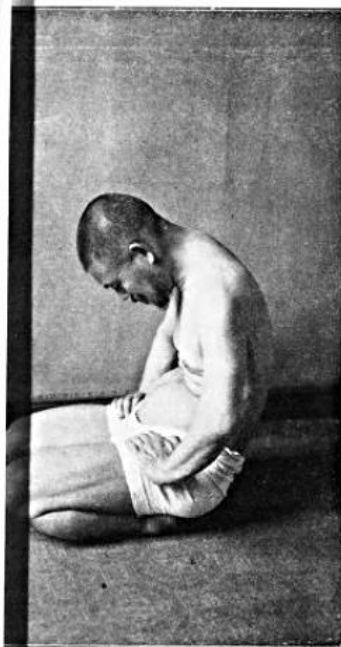


るけ於に室居  
一の著 業修の爵子澤澁

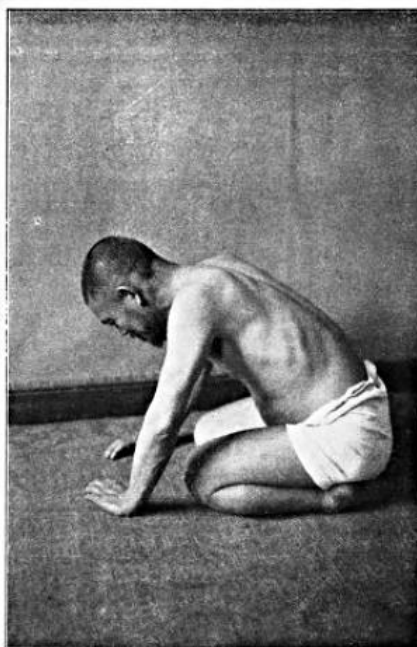
坂本謹吾著「坂本屈伸道」に掲載  
坂本屈伸道を実演する渋沢栄一の写真

### 實驗推奨

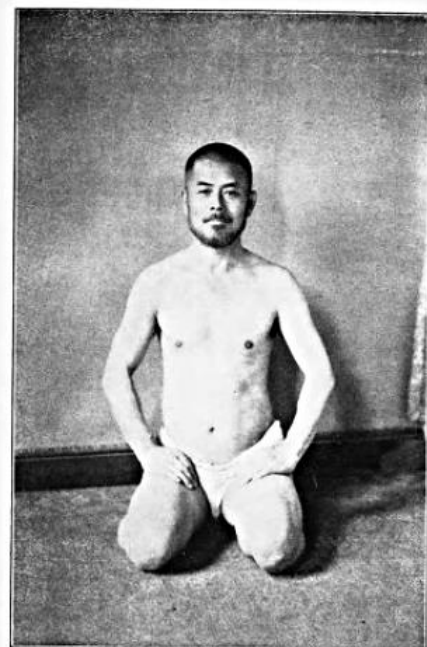
子爵 澁澤榮一閣下  
醫學博士 永井 潜先生  
醫學博士 二木謙三先生  
外醫學博士 千餘氏



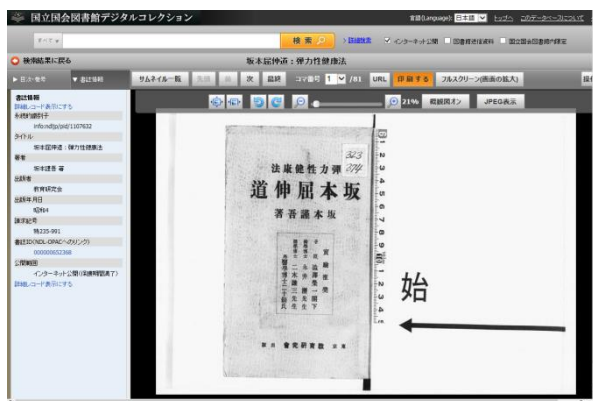
著者の實修の具  
(方め 屈)



著者の實修の具  
(禮 敬)



著者の實修の具  
(方り 坐)



坂本謹吾著「坂本屈伸道」は、インターネットで無料で読むことができます。  
→ 国立国会図書館デジタルコレクション  
<http://dl.ndl.go.jp/>

正座で座り、上体をゆっくり前に倒してお腹を最大限へこませる、次に、腹のへこみを戻しながら上体を起こして首だけ後ろにのぞらせる体操。立って同じような動作をする方法もあり。これを五〜十回繰り返しかえすだけ。朝晩行うことが効果的といえます。  
ポイントは腹。めいっぱいへこませてはゆっくり戻すという繰り返し。これにより全身の血行を良くして心身の調子を整えるのだそうです。腹をアコーディオンの蛇腹のように動かして、全身の血行をよくするというイメージがもしもありません。  
現代では、「横隔膜のストレッチ」などと呼ばれる健康体操で坂本屈伸道とそっくりの動作をする場合があるようです。  
ただし、現代の医学では人体にどんな影響があるのか調べられていないので効果は不明です。

### 渋沢栄一伝記資料

老年学情報センター（東京都健康長寿医療センターの職員用図書館）で所蔵しています。養育院・渋沢コーナー維持ボランティアに加入しますと、養育院の歴史資料や渋沢栄一伝記資料をご覧いただけます。

