



ンもただだかないのですが、もしいただくとするれば一きれの半分位です。とにかく朝はこんな調子であまりいただかないのです。昼と夜とが私の一人前の食事ですが分量が少く、若い人の三分の一か四分の一程度でしょうか。若い時と違い、年を取ってくるにつれ、分量がだんだん少なくなって来たのです。朝などこんな程度でからだもてるかという人があるのですが、西式健康法では朝食有害論がいわれ、一日二食です。朝このくらいでも慣れてくるのでしょうか何ともないのです。要するに食事はいたって簡単な平凡なものです。山海の珍味などと、そんな高価なものはいらないのです。

それから酒やたばこはいただかないのです。これはいただいていたのをやめたのではなく、最初からいただかないのです。しかしこれが長命につながるとばかりは思っていないのです。これは飲み過ぎるからいけないのだらうと思っっているのです。

夜は早く寝ます。疲れたと思う時はいつそう早く寝るのです。そのかわり朝は早いのです。

運動という運動はしなないです。散歩ぐらいは時々歩いてみるのです。四、五十分ぐらいなら歩いててもそれほど疲れたという感じはしないのです。寒い時は外を歩くと風邪を引く恐れがあるので室内を歩きます。狭い室内ですが行ったり来たりして歩いていきます。

風呂には毎日入ります。風呂に入ると相当運動したのと同じ効果があるというので毎日入ります。運動という運動はしないのですが、講演するときは黒板に文字を書いては消し、書いては消して手をよく動