



# ふらり らい ぶらりい

～図書室にはこんな本があります～

## No. 182

★利用者からの質問をもとに昭和館図書室の資料をご紹介します。  
(書名の後の( )の数字は請求記号です。)

問)「戦争遺跡」とはどのようなもので、どこにあるのかを知りたい。

答) 近年、戦争関連の建物や防空壕などの遺構が、戦争の実態や当時の様子を後世に伝える「戦争遺跡」として、注目されています。  
戦争体験者が減少していく中、戦争の記憶を語り伝える、貴重な存在です。

これら「戦争遺跡」のガイドブックの草分けともいえるのが、

[『しらべる戦争遺跡の事典』\(210.6/J87/1\) 開架](#)

[『しらべる戦争遺跡の事典 続』\(210.6/J87/2\) 開架](#) の2冊です。

子どもたちにもわかりやすく、テーマごとにまとめられたものでは、

[『シリーズ戦争遺跡 第1巻～第5巻』\(210.75/197/1～5\) 開架児童](#)

[『戦争遺跡から学ぶ』\(270.75/Se73\) 開架](#) などがあります。

より詳しい資料をお探しの場合は、図書室の検索端末を使用して、

図書 →  → 「戦争遺跡」と入力して検索してください。

[『写真と地図で読む! 知られざる軍都東京』\(213.6/N55\) 開架](#) など、各地の「戦争遺跡」に関する資料が、します。

北の丸公園内には、「高射砲台座跡」や「旧近衛師団司令部庁舎(現・東京国立近代美術館工芸館)」が残されており、現在も見学が可能です。  
秋の散策の途中に、足をのばしてみてもはいかがでしょうか。

図書室には、書棚に並んでいる図書以外にもたくさんあります。  
検索端末を使って、読みたい本を探してみてください。  
操作方法等、カウンター職員までお気軽にお問い合わせください。



# お灸療法



うだるような猛暑もひと段落。冷たい物の摂りすぎや、暑さからの食欲不振など、胃腸が疲れやすい時期です。

今から70年前、日本は終戦を迎え食べる物も少なく、医師や薬も不足していました。当時の人々は体の不調をどう対処していたのでしょうか。昭和20年8月に発行された『主婦之友』の記事から当時の健康状態や健康療法をご紹介します。

## 胃腸病のお灸療法

近頃は医者や薬の不足に加えて、衣食住の不如意から来る心身の疲れ、不衛生、不消化などが原因して、胃腸病患者が続出しております。中でも特に多い病気は胃痙攣、胃腸カタル、胆石、寄生虫などですが、これらの胃腸病は特に灸のききめが顕著ですから、重くならぬうちに根気よく灸をすえてください。

灸は熱いから、と嫌がる人がいるが、上等のもぐさを米粒大に捻り、最初にもぐさをおろしたときと同じ姿勢で、前の灸痕の位置に正しくすえれば決して熱くありません。

\* 当時の健康療法としてお灸療法が紹介されています。お灸には「もぐさ」が使われていたようです。記事に掲載されていた「もぐさ」の作り方を紹介します。

## もぐさの作り方

よもぎを摘んで洗い、直射日光にさらして、葉も茎も真白になるまで乾燥します。これを手で揉むか、臼について粉末とし、繊維を除いて葉の質だけにします。

こうしてできたもぐさは、湿気と呼ばないように、密閉した壺かびんに貯えますが、二年三年と時の経ったものほど上等のもぐさとして珍重されます。四五月頃摘んで、七八月の日光にさらして作ったものが一番よろしい。

『主婦之友 第29巻第8号』(051/Sh99/29-8) より

\* 旧漢字、旧仮名遣いは改めました。

—図書室から—

ハングオール展示にて「終戦後の日本と日本人～戦後、焼け跡からの再出発～」と、「映画化された本」に関する資料を紹介しています。

ぶらりらいぶらりい ～図書室にはこんな本があります～ NO. 182

2015年9月20日 発行/ 編集・発行 昭和館 図書室 〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6-1