

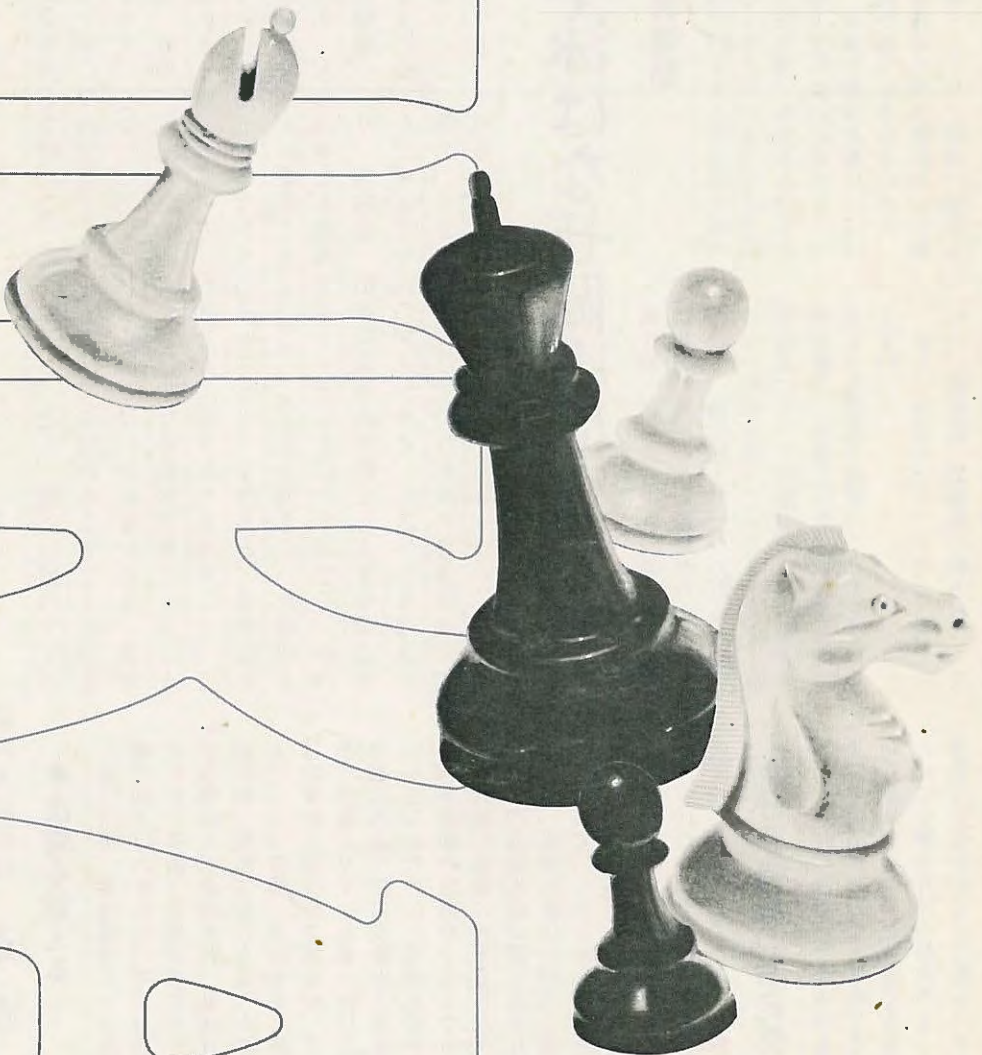
ライフマガジン 7月合併号 昭和52年6月1日発行（毎月1回
1日発行） 第3巻第6号 昭和50年6月12日第3種郵便物認可

豊かな明日をつくる健康総合誌

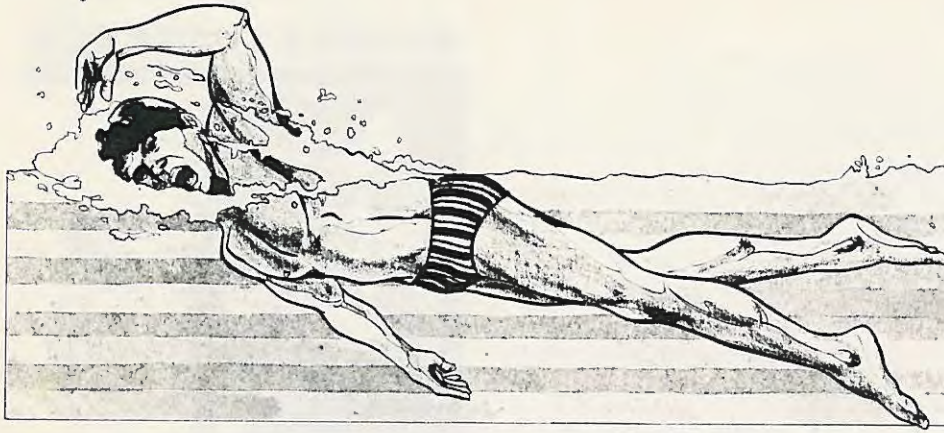


7
Vol.21
7、8月
合併号

LIFE MAGAZINE SHIKA



マイヘルス
ユアヘルス



効果のある水泳のキックポイント

東海大助教授 斎藤 勝

水に心が引かれる季節になってきた。もともと、最近では室内プールもふえ、泳ぐ気になれば夏でも冬でも季節にこだわることなく泳げるようにはなった。しかし、汚染された自然とはいわれながらも、夏が近づくと海、河川、湖沼へと心が動くのは単なる島国民族ということばかりではあるまい。もちろん、四面を海に囲まれた日本人にとって水泳はいろいろな面でもつなりの深いスポーツではある。日章旗を上げ、世界記録を次々に更新して「水泳ニッポン」と湧き立った時代もあった。近年、水泳は単なる競技スポーツとしてだけではなく、その特殊性から健康づくり、美容法、治療助成等の分野にも大きな関心ももたれるようになった。そこで今回のマイヘルス、ユアヘルスは泳ぐことが健康づくり、体力づくりにどんな点でわれわれの身体に効果的なのかを取り上げてみることにした。

【1】水泳はなぜ健康によいか

● 全身の運動

人間の身体には600本を越す筋肉があるが、各スポーツによってその筋肉の使われ方は当然、異なるわけである。一般に陸上で行なわれるスポーツにおいては、両脚の働きを軸に、ほぼきまった運動が繰り返されるために、よく使われる筋肉と余り使われない筋肉との差も著しくなり、筋肉の疲労も一部分に集中することがある。

腕や脚、腹や背等全身の多くの筋肉を調和的に使いながら運動が行なわれるわけで、他の陸上で行なわれる運動にはない利点を持っている。特に中高年齢者にとっては筋肉の調和的な活動が必要で、極端に一部分だけを強化するような運動は健康づくりとしてはよくない。

また、前回のマラソンのところでのべた、相性筋、緊張筋の動きについても水泳の場合にも同様にして考えられるわけである。

● 皮膚を鍛える

夏は冷房、冬は暖房という施設、設備の向上はわれわれの生活を合理化させたが、反面、自然環境に対する防衛体力は衰え、冬は風邪、夏は日射病、熱射病、夏ばて等になる人が非常にふえている。普通、水泳をする時の水温は22度から28度程であるが、これは当然、体温よりずっと低いわけで、身体は水に入るたびに皮膚から余分な熱をにがさないために、毛細血管が収縮して、体表面の血液が少なくなるといった、人体の低温に対する自衛反応である。この自衛反応が繰り返されることにより、温度の変化に対する適応性も高められていくのである。ひと夏、泳いだら冬に風邪をひかなかつた、などというのはこうしたわれわれの自然な身体の仕事が十分に生かされることによつて現われてくるからである。

● 呼吸機能の活発化

われわれの呼吸は熟睡中はもちろん平常の生活においても呼吸しているという意識がないのが普通である。そのために心臓や胃腸の筋肉のように不随意筋であるかのように思われがちであるが、実際には手足を動かす筋肉と同じ骨格筋なのである。したがって、な



んらかの方法で鍛えなければ呼吸筋は
おとろえてしまう。たまに走って、息
苦しくなったり胸が痛くなるのは呼吸
筋が弱くなっている証拠である。走る
ことや他の運動によってもそれは鍛え
ることができるが、水泳の場合、口や
鼻が水でふさがれる時は当然、呼吸を
止め、水から顔がでた、限られた時間
にすばやく必要な呼吸をするわけで、
それだけ呼吸筋が強くなければならな
いし、呼吸筋に対する働きかけも大き
いわけである。しかも、水圧に対する
抵抗もあって、他のスポーツ以上に効
果的に鍛えられるわけである。息をは
きだす時に苦しいという気管支センソ

ク患者に水泳が推奨されるのは呼吸筋
を強くするという対症療法がよいため
でもある。

● 血液の循環をよくする

呼吸の効率がよくなることは一定時
間内で身体に取り入れる酸素の量が増
大することと肺や心臓の機能も強化さ
れることは当然であるが、水泳はさら
に身体が水平位置に保たれての運動が
主であるために、体内の内臓諸器官も
平常は立位姿勢で不安定であるが、こ
の時はバランスもよく全身への血液の
循環、ガス交換もスムーズに行なわれ
やすく効果的である。

● 運動の効率を高める

人間が生きて行くために必要な最小
限度の代謝を基礎代謝とよんでいるが、
エネルギー代謝が少ないことは、生命
活動が低下していることで、一般的に
は同じ大きさの身体でも基礎代謝は年
寄りの方が少なくなっている。身体を
動かせば動かすほど、必要なエネルギ
ーを生みだす代謝活動がさかんになる
ことはいままでもないが、取り入れた
エネルギー源（栄養分）が消耗されず
にたくさん血液中に貯溜されると動脈
硬化、心筋梗塞、脳溢血といった疾病
のもとになったり、肥満体になったり
する。水泳によってただやみくもに運
動量をふやせということではない
が、たとえば、平泳ぎで1
00メートルを全力で泳

ステロール、遊離脂肪酸なども減って
いくわけである。水泳の場合、水に身
体をつけているため熱をうばわれ、代
謝をさらに増加させていることにもな
る。中高年者では水に入るだけで体力
の60%の運動量になるといわれている。
全力で泳いだ時のクロール、バタ
フライのエネルギー消費を100とす
ると平泳は60、バックは70の割合にな
る。

● 肥満体でも無理がない

陸上では立っているだけでも苦痛で
あったり、少し運 動するだ
けでも体 重が、か
り過ぎて膝をい
ためたり、息苦しくな
るような人であっても、水
中での人体はそれと同体積の水の

重さだけ軽く

なるので、身体の維持
も運動も楽である。
したがって肥満

体で陸上での
運動はなかなか思
うようにできない
人でも十分に身体を

いだ場合、エネル
ギーの消費は安静時の30
〜40倍にもなるといわれてい
る（日本人の標準的な1日の栄養摂取
量は2、100キロカロリーとされている）。
これは水泳がエネルギー消費の上でも
効果が高いことを示す（陸上、スプリ
ンターの3、000メートルのエネルギー
消費は安静時の20倍、筋肉がエネル
ギーを消費する割合が高くなればコレ



動かすことができる。しかも陸上よりもエネルギーは消費されるので、

心肺機能や筋力は強化される。さらに肥満の人にかぎらず水泳は病後の体力回復、老人、慢性病患者の運動にも最適である。健康づくり、体力づくり

②運動量は年齢に係るのか

一回の運動時間や泳ぐ距離、またはスピードはどのくらいにしたらいいのか、ということが実施に当たって大切な問題になってくるが、方法次第では非常に効果の上がる運動であっても、それを一歩あやまることによって有害になったり、生命にかかわる問題が起これることもあるので十分気をつけなければいけない。

●競泳ではなく遊泳

前にも書いたように、水泳の場合、水に入ると身体が陸上で動かすよりも自由になるので、日頃の仕事のストレス解消にハメはずしたり、若い頃の気持になって、スピードを競う競泳に

の運動としてはバツグンであるといえる。

その運動効果については、他の陸上スポーツとの共通な面も当然あるが、以上にあげたことが特に水泳における大きな特長といえるだろう。

なったりすることがあるが、その行動は肺や心臓に多くの負担をかけると同時に、水泳が全身運動であるだけに身体全体に疲労がくるので、運動量が多過ぎると当然、回復もおくれ疲労が蓄積されることとなる。自分に一番合った泳法で遊泳を楽しむことが中高年者の健康づくり、体力づくりの水泳にはよいのである。

●運動のあとの休憩

次に、何日おきに泳ぎ、一日に何回何分水が入るのがよいか、ということになるが、現在、それははっきり示す研究がまだなされていないので、簡単に表現できない面もある。しかし、陸

上でのマラソン運動の時と同様、平常時の自分自身の脈拍数を記録しておき、入水している一定時間（自分で判断する）の遊泳の後に水から上がり、その時の脈拍数が120以上

になっている場合と10分間休憩の後の脈拍数が平常時の脈拍数にもどっていない場合には運動を落すようにした方がよい（運動量が多過ぎる）。また、泳ぐ時間と休憩時間は中高年者では泳いだ時間の%掛け、ぐらいは取るようにした方がよい。すなわち10分泳いだら15分休憩、20分泳いだら30分といった具合である。ただしここでの泳いだらということは泳ぎ続けるということではなく、水に入っていたらということである。また、日頃、戸外にあまりでない人が長時間、日光に



《 句 歌 壇 》

《俳句》

茅ヶ崎市 南 勢以子
(VIVI金魚)

そら豆の 絵かきたくて 畑ゆく
夕顔を じつとながめて 五、六分
庭にたつ 若葉のかほり 肌をおう

《短歌》

台東区小島 黒須勝治郎
(VIVI金魚)

(一) 義絶
ひとの世の 業の苦しび 友に見む
靖国遺児の 哀れなるさま
妾宅に 不具なる子をば もつ友の
靖国父の かなしび想ひ
清算を 迫る此の身も 辛きなり
余りに友を 知りすぎたれば
ひとまはり ふたまはりをは みつめつ
友を失ふ ときはかなしき
君が生き 活き活きあれよ 息荒らく
君を知りたる 君が全てに

(二) 失恋

ひさかたの 恋の発作の 嬉しかる
絵そらごととて ひとの笑ふも
いやまして ころろの乱れ あらはなる
酒のむほどに たかぶり哀し
鳴き叫ぶ 赤子の声に 似たるかな
生まれ十歳の へだたりあるに
東遊を 終へて旅立つ 愛し娘よ
春うもるな 出羽深くも
浮き雲よ ころあるなら つたへてよ
いま愛唱歌 青春日記
阿笑しこと 恋に憂き身を つひやすか
二百海里に 国ふるへるに

身体をさらしながら休憩することも考



【3】中高年はまず医学検査を

中高年者はスポーツを行なう行なわないにかかわらず、メデイカル・チェック（医学検査）を受ける必要がある、ということとは前回のランニングの他にも書いたが、水泳の場合は陸上の他のスポーツを行なう時以上に、少しのあやまちが生命に直接つながることがあるので、十分、慎重にメデイカル・チェックが行なわれなければならない。

メデイカル・チェックにより安静療法より運動療法の方がよいと判断される場合が最近は多くなったので、ドクタ―の治療、検査を受けながら正しい方法で水泳を実施することが大切である。特に高血圧、腎臓病、肝臓病、ゼンソク、心臓病等においては最近、医学的な検査によって運動療法がすすめられることもでてきた。ただし自分勝手に判断して運動療法を行なうことは絶対に避けなければならない。また、平素健康な人であっても①疲労のはげしい時、②他の陸上運動でかなり体力を消耗した直後、③飲酒時、④二日酔い

の時、⑤水温と体温の差 1℃以上の時、⑥病気が上り、⑦睡眠不足時、⑧空腹時、⑨満腹時（食後は一時間半程

【4】準備運動と整理運動の励行

入水の前にはかならず準備運動を行なわなければならない。一般的に体操の順番は①下肢、②上肢、③首、④胸、⑤体側、⑥背腹、⑦胴体、⑧跳躍、⑨上下肢、⑩呼吸といった心臓に遠い部分から始め、中枢神経を興奮させたり、筋肉に刺激を与えて筋の温度を上昇させ機能を高めたり、関節や筋肉を柔軟にさせたり、呼吸・循環器の機能を高めたりして主運動に対する準備をするわけであるがあまり長時間の準備運動でも疲れて逆効果となることがあるので注意しなければならない。また、水泳終了後の軽い体操は疲労を回復させる上でも効果があるので準備運動と合わせて、整理運動も行なうようにした

方がよい。また補足ではあるが水泳後の全身の水洗いや入湯、洗眼も励行するように。

夏的情熱的な太陽の光りを受け、自然環境やほかの開放感から気持ちも若がえるということはいいいのだが、ややもすると体力の落ちていいることを忘れ無理をすることがある。腹八分目という言葉があるが、中高年者の体力づくり、健康づくりの水泳は腹六分目で押えておくことが肝心である。水泳に限らずどんな運動でも同じであるが、行なう人の心がけと方法によって、それは効果的でもあるし、かえって悪い結果をまねくことにもなることを知らなければならない。

高速時代の 安全性を 確実に守る

PIRELLI



イタリー製
ピレリー・ラジアルタイヤ
チンチュラート

ビートを直角に組み合わせた軽いカーカスのまわりをガッチリ締めつけている強靱なベルト構造/ブレーカーのベルトとラジアルコンピネーションから抜群の路面グリップが生み出されます/ピレリー「ラジアル」タイヤ《チンチュラート》は「すばらしい制動力・抜群の耐熱力・消費燃料の節減」等、ラジアルとしての決定的な特徴を備えています。

—日本総輸入元—

株式会社 **阿部商会**

千代田区神田美土代町 3
TEL 03 (292) 1336代
大阪市福島区福島 7-21-10
TEL 06 (458) 7751
名古屋市東区葵町 1-1-21
TEL 052 (931) 5361
仙台中倉 3-17-57
TEL 0222 (95) 4270

朝起きたとき、夜寝る前は必ず体操するように習慣づけましょう。朝と夜、行なう体操はそれぞれ目的が違います。

《朝起きたときの体操》

朝の体操は、眠っていたからだをよびさまし頭の働きをすっきりさせ、起きて活動を開始するからだの状態に変えてやるのがねらいです。朝の体操は激しい体操、力強さ、す

ばやい動きなどは必要ありません。全身を大きくのびのびとゆっくり動かしてやるような体操で、迷走神経緊張の状態から交感神経の緊張が高まった活動状態にしてやることです。

(床の中で)



手首、足首をぐるぐるまわす



背中、腰を充分のばす



首をまわす

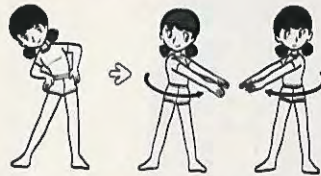


肩を上下に動かす

(床の外で)



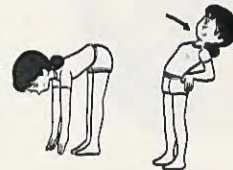
からだを横にまげる



腕の力をぬきからだのまわりにふる



ひざの屈伸



前まげ後せり

《夜寝る前の体操》

寝る前の体操は、昼間の活動緊張状態から就寝の状態へと導くのがねらいです。したがって動きのゆっくりとした心地よい疲れを誘うような運動をするのがよいのです。そのため

には、からだの動きを少なくした静的な運動がよいのです。筋肉を一定時間緊張させたり、つづいてその緊張を解きほぐすような体操をすることです。



背中をのびしながら徐々に両手をひろげていきます



胸を開きながらからだをねじる



片足ずつ足を上げ下げする



前屈



両足を頭の先につくなるべく腰をあげる



胸がタタミにふれるように背すじを伸ばす



腕をあごの下に組んでおき、足を交互に上下に



上体をせり両手をうしろにまわし足首をもちせり上げる



両足をそろえて30°の高さで10秒間そのまま保つ



ゆっくり背のびしてリラックスする

イレーヌ渡部の
(美容体操コンサルタント)

美容
体操
教室

料理は器うつわで……………

粹な江戸っ子の「陶器にかける恋」

東京・渋谷「寿司文」店主

水岡 靖夫さん

粹な江戸っ子の凝性はゆきつくところがなかつたらしく、凝りに凝って、それだけに夢中になると、もう大変、なにがなんでも手に入れないと気がすまないらしく、「女房を質に入れてでも手に入れてやる」とすごい剣幕だったそうです。

渋谷の道玄坂に寿司文というすし屋を経営する水岡靖夫さんも三代続く江戸っ子。粹でいなせな若旦那。まだ奥さんを質に入れてまでとはいわないが、陶器に対する凝り方は、かつての江戸っ子も負けそなくらい。

「誰が最初にいったのか知りませんが、『料理は器

で食わすもの』うまいこといきましたね。実際そうだと思いますよ。そんなことでうちの店のあがりに使っている湯飲茶碗から小皿にいたるまで器は全部一年で取替えてしまうんです。毎年わたしが有田の窯元まで行って作らせているんですがね。他人はそこまでしなくてもいいのですが、こう商売をやっている、お客さんにうまいものをもっともつとうまく食べてもらおうと思うとついついいいものになっってしまうんですよ」

そういえば寿司文の器どれひとつをとってみても一種独特の趣きが漂っている。また壁には直径六十センチはあろうかという有田焼の錦手の大皿が三枚ほど飾られ、カウンターにもやはり有田焼の見るからに重厚そうな壺が置かれ、水岡さんの凝り方を如実に表わしている。

「いまのところ、この有田の品(名は龍光)がいちばん気に入っているんです。見てください、にぶく光る金、この藍色、燃えるような朱、絵柄もいでしょう。いまの職人には出せない色柄ですよ。この器は東急の社長であった五島慶太さんがすきな器でした。社長からの注文は全部これに盛っていきました。器の味が解る人——うれしいですね」

昨年一年間に、九州の有田に通った回数がなんと十回という水岡さん。時には自分でも焼く。

「土の練加減、色のせ方、そして焼加減これらすべてうまくいった時にいい陶器ができますね。ちょっとでも狂ったりすると、その狂いが正直に出るんです。そんなところを見ると陶器は神経質な生きもののように思えてしかたないんです。そんなところに魅力があるんでしようがね。いまはもっぱら見る方になっていますよ」

暇をみつけては陶器の専門書をひらいて知識を養い、骨董屋の陳列ケースを見てまわる、水岡さんの最後のひとは「これはと思う品ひとつでいいんです。また明日から果てしない行脚がはじまりそう。

(V I V I 鹿友倶楽部会員)





夏をむかえ
食欲もなく
体力も低下

毎年のことですが、梅雨時から食欲が少しずつ減り、本格的な夏をむかえるころには、からだが大層だるく、食欲も著しく減退してしまいます。水物ばかり口にするようになり、これではからだも参ってしまうと、無理矢理食べ物をほうばるのですが、胃の方が受け付けないのか、時にはもどしてしまいうこともあります。そこで、梅雨入り前から対策を立てなければと、毎朝マラソンをしたりしてからだを動かすように心がけているのですが……。

主婦三三歳、一五六cm、四七kg。

(東京都文京区 M・M)



低血圧症で
夏まけ
脚気の疑いも

二質問を拝見した範囲で判断しますと、第一に夏まけが考えられますが、特別夏に弱いようですね。そのような方はどちらかというと低血圧症の人に多いようですがいかがでしょうか。

またシーズンから考えて脚気も疑ってみる必要があるでしょう。戦後脚気はなくなつたといわれましたが、軽いビタミンB₁欠乏症と呼ぶ程度のもはよくみかけますし、近年急にふえてきたとの報告もあります。

診察室



答える人 / 川上立太郎・医博
(岩井クリニック)

●夏まけとは……

日本の夏は高温多湿で不快指数が高いのが特徴です。欧州では同じ気温でもカラッとしていてしのぎやすいといわれています。不快指数がある程度を越すと生理的にいろいろな変化が起こります。まず胃液の分泌が減り、酸度も低くなります。その結果、食欲も減退し、あつさりした物や水物ばかりほしくなります。栄養の摂り方が悪いと体力が落ち、諸臓器の機能も低下してきます。やせるのもだるくなるのも当然です。暑くなるのと体温を放散するために発汗します。汗は蒸発する時に大量の気化熱を奪ってくれるからです。しかし、汗は自然に出るのではなく、分泌するために大量のエネルギーを必要とします。したがって夏は平常より余計に栄養を摂らなければなりません。にもかかわらず食欲が減退するとは困

ったことです。日本の夏は人間にとって有害環境だといわねばなりません。

●夏に必要な栄養学

平素よりもエネルギーを必要とするといってもカロリーだけではありません。生命維持に最も必要な蛋白質を不足させないことが第一です。少量でカロリーを摂るためには脂肪が有利です。暑い時はビタミン類も余計必要です。汗をかくので塩分をはじめ、無機物も心がけねばなりません。食欲はないのですから、一段と工夫が必要になります。それには日本よりも暑い土地の食生活を参考にするのが早道です。

沖縄の食生活は本土と違って豚が中心です。汁ものにも野菜にも豚の肉が内臓がぎざざん入っていて脂肪に富んでいます。うどんにも骨付きのバラ肉がのつていて、蛋白質も脂肪も充分です。われわれにはそのままはまねられないにしても、暑さに負けないための生活の知恵として参考になります。天ぷらやフライ、野菜の油いためは案外食べられます。土用のうなぎを奨励するのも同じ理屈からです。

また、インドや東南アジアでは一般に辛いカレーを常用していますが、胃を刺激して胃液の分泌を促します。胃酸を補う意味で梅干、らっきょう、酢の物もよいでしょう。

●脚気の予防も大切

ビタミンB₁の欠乏症である脚気は、日本の特産物でした。B₁は炭水化物の燃焼に必要なビタミンで、白米を主食にしているために余計必要なのです。

末梢神経が麻痺し、倦怠感、しびれ、浮腫、食欲不振、息切れ、ひどいと脚気衝心で死亡したものです。B₁は野菜や果物には余りなく、糠(ぬか)と麩(ふすま)に多く、大豆にはあるが豆腐にはなく、おからには入っています。小豆には多いが砂糖を入れたらダメ。砂糖の燃焼に使われてしまうからです。これでは八方ふさがりですね。実はレバーをはじめ動物の内臓に多いのです。内臓を食べつけない日本人は非常に不利です。せめてはらわたごとの小魚を食べてください。インスタント食品にコーラ、魚も刺身や切身ばかりではB₁欠乏症は当然でしょう。

排腫筋(ふくらはぎ)の捻痛と脛骨(むこうすね)の浮腫があったら脚気と考えてB₁補給をしてください。奥様はいかがでしょうが。

●低血圧の克服

低血圧の人是一般に夏に弱いといわれています。普通の低血圧は病気でないので、その克服にはからだを鍛えるのが第一です。質問者のようにマラソンができたなら最高ですが、低血圧者は夜型の人が多く、朝走るなど思いもよりません。エンジンの温まるのが遅い自動車のようなものですから、まず寝床の中で手足を上下して血行をよくし、目がすっきり覚めたら起き上って真先に体操をし、エンジンが十分に温まったら一般の人と同じように活動できます。低血圧者に限らず、夏は積極的に運動をして新陳代謝をよくすることが、暑さに打ち勝つコツだと思います。

人間ドックでああなたのヘルス・チェックを

VIVI会員は特別料金で

〈検査項目〉

元来、医療は治療医学から出発いたしました。時代の移り変わりとともに、ポジティブ・ヘルス（建設医療）を目的とした方向へとその考え方が拡大されてまいりました。

肉体的にも精神的にも常に健康でありたいと望まぬ方はいないでしょう。汚染された環境に生活し、いろいろなストレスにさらされている私たちは、積極的に自らの健康を保ち、さらに増進するよう努めなければなりません。

それには定期的に体の調子を点検して自分の健康度を確かめ、それに基いて健康作りをすることが最も有利な道であります。もちろんその中で疾病の早期発見と早期治療、発病の予防も可能になってまいります。

岩井クリニックにおいては、最新の設備と優秀なスタッフ、さらにホテル・ニューオータニの協力によって、この要求に応えるべく努力いたしております。

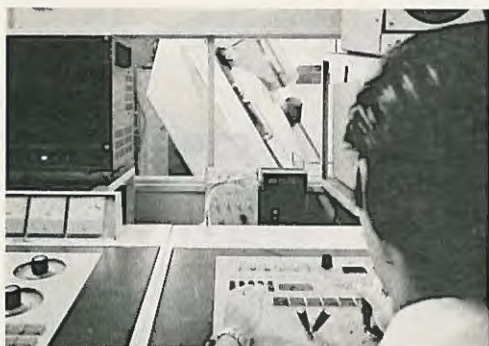
とくにVIVIの会員の皆様およびそのご家族の皆様は、岩井クリニックの「人間ドック」を下記特別料金でお受けになれますので、この機会にぜひお出かけくださるようお勧めいたします。

〈半日コース〉

午前9時までに岩井クリニックにおいでいただき、午前中で検査終了いたします。

会員特別料金 ￥34,800(一般料金￥43,500)

(1泊2日コースもございます)



検査項目	検査目的
○アンケート調査	既往歴、家族歴、自覚症状などについてしらべます。
○身体計測：身長、体重	肥満度を測定します。
○検尿：蛋白、糖、ウロビリノーゲン、沈渣	腎臓や膀胱などの病気、糖尿病、肝臓病などのスクリーニングをします。
○検便：虫卵、ヘマテスト	寄生虫、消化管よりの出血の有無をしらべます。
○血沈：赤血球沈降速度	炎症や各種の慢性疾患の有無をしらべます。
○一般血液検査：血液型、血色素量、ヘマトクリット、赤血球数、白血球数、白血球百分率	A B O血液型、貧血、白血病、炎症などの有無や程度をしらべます。
○血清梅毒反応：VDRL法、TPHA法	梅毒の有無をしらべます。
○生化学検査（血液自動分析装置による）： ・肝機能検査（血清総蛋白、AG比ZTT、TTT、GOT、GPT、アルカリフォスファターゼ、LDH） ・脂質検査（総コレステロール、βリポ蛋白、中性脂肪） ・腎機能検査（尿素窒素、尿酸）	肝臓病の有無をしらべます。 動脈硬化の原因となる高脂血症の有無をしらべます。 腎臓病の有無、痛風の原因となる高尿酸血症の有無をしらべます。
○RAテスト	慢性関節リウマチの有無をしらべます。
○糖負荷試験：空腹時およびブドウ糖負荷後1時間	糖尿病の有無と程度をしらべます。
○血圧測定	高血圧や低血圧をしらべます。
○心電図	心臓病の有無をしらべます。
○肺機能検査：肺活量、一秒率、パーセント肺活量など	呼吸機能をしらべます。
○胸部レントゲン検査（直接撮影）	肺結核、肺ガンその他の胸部疾患、心臓の形や大きさの異常をしらべます。
○胃部レントゲン検査（直接撮影）	食道、胃、12指腸のガンや潰瘍およびその他の疾患の有無をしらべます。
○胆のう造影（直接撮影）	胆石症、胆のう炎などの有無をしらべます。
○聴力検査（1000Hz、4000Hz）	聴力異常の有無をしらべます。
○眼底検査（眼底カメラ）	動脈硬化の有無、高血圧症、糖尿病、腎臓病、脳腫瘍などに原因する変化についてしらべます。
○運動機能検査：握力、背筋力	運動機能、筋力の異常、その他神経疾患の有無をしらべます。
○内科診察	一般内科診察所見
○（婦人科）：内診、スメア検査	子宮ガンや子宮筋腫などの有無をしらべます。
○その他、視力、色弁、平衡機能検査など	

お申込み・お問合せは

VIVI鹿友倶楽部

(株)日本健康管理協会

総務部 03(470)2172代

実施医療機関

内科・外科・婦人科・皮膚科・泌尿科・耳鼻咽喉科・理学診療科・放射線科

ゴールドensバ ニューオータニ

岩井クリニック

東京都千代田区紀尾井町4 ホテルニューオータニ内

電話 239-0301代



VIVIと私⑱ VIVIは素敵な出会いの場

インターナショナルランゲージ・システム勤務

杉沢嬉美さん

VIVIのメンバーになられて一年余という杉沢さんは、期間こそ短いがその施設利用頻度とVIVIに費す時間は他のメンバーの方よりはるかに多いようです。入会以来きょうまで平均して一週間に三日のわりで通っていらっしゃるといふ熱心なVIVIファンのおひとり。

「VIVIでのわたくしは、まずアスレティック・ジムでの軽い美容体操から始まるんです。そしてサウナに入りまして、あとはレストランかサルーンでゆっくりくつろぐのが習慣になってしまいました。こちらを利用なさっていらっしゃるメンバーのみなさん、お人柄がよくて、つつい話がはずんでしまうんです。いまではたくさんのお友達ができてとても楽しいんです。きょうはあの方みえているかしら、と思うと自然足がVIVIに向いてしまうんですね」

きょうは六本木でお買い物。その帰りにちょっとレストランVIVIで軽い食事をとっていらっしゃった杉沢さん。日頃のストレスをVIVIで解消しています、とゴルフ焼けした顔をほころばせていました。



VIVI 鹿友倶楽部

六本木ロアビル4F-6F ☎03(402)6281(代)



VIVI

VIVI鹿友倶楽部 レストランVIVI 4周年記念パーティのご案内

この7月、VIVIが創立4周年を迎えることになりました。
この4年の間、会員の皆様には、なにかとご指導、お引立てを
賜わり、まことにありがとうございました。

つきましては、来る7月17日(日)、次のとおり、記念パーティ
を催したく存じます。おもいきり楽しんでいただけるイベント
をいろいろ企画いたしておりますので、ご繁忙のところとは存
じますが、ぜひ、ご来臨賜わりますようお願い申し上げます。



記

日 時	52年7月17日(日) 午後6時～午後9時
会 場	VIVI鹿友倶楽部
イベント	スペシャルプレゼント抽選会、ルーレット大会 その他。
会 費	1名5,000円
参加資格	VIVI鹿友倶楽部の会員各位およびその同伴者。
参加申込	会場準備の都合もございますので、7月14日(木)までに 倶楽部フロントへご連絡ください。(ご連絡なしに当日 お越しいただいても参加できません。ご了承願います)

※なお、当日のVIVI鹿友倶楽部の一般営業は、全施設休業させていただきます。

VIVI鹿友倶楽部

株式会社 日本健康管理協会

☎03(402)6281(代)

7月17日(日)
**V I V I 四周年記念の
 パーティにご参加ください**
 当日の一般営業は休業になります

V I V I はこの7月で四周年を迎えますが、これまで多大なご支援を賜りました会員の皆様への感謝の意をこめて、来る7月17日(日)、左記要項にて記念パーティを催します。

当日は存分に食べ、飲み、踊っていただくほか、豪華賞品の当り抽選会やルーレット大会など盛り沢山のイベントを企画、せいっぱい楽しんでいただけるパーティにしたいと存じますので、ご多忙中とは存じますが万障お繰りあわせのうえ、ぜひご臨席くださいますようお願い申し上げます。

日時 52年7月17日(日)

午後6時～午後9時

会場 V I V I 鹿友倶楽部

会費 一名五、〇〇〇円

参加資格 V I V I 鹿友倶楽部の会員

各位およびその同伴者

参加申込 会場準備の都合もございませ

すので、7月14日(木)までに

倶楽部フロント(☎402-6281)へ

ご連絡ください。

ご連絡なしに当日お越し

いただいたりも参加できません

のでご了承ください。

※なお当日のV I V I 鹿友倶楽部の一般営業は全施設休業させていただきます。

す。



V I V I MEMBER'S NEWS

■フロント／東京都港区六本木5-5-1 ロアビル4F ☎03(402)6281(代)
 ■会員サービスセンター／東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

期日 52年8月4日(木)～7日(日)

(3泊4日・船中1泊)

宿泊 民宿旅館(貸切)

交通 東海汽船竹芝棧橋→式根島

定員 50名

費用 中学生以上 二万三千元

小学生 一万五千元

幼児 六千元

※宿泊費、食事代(二日2食)、交通

南国ムードの式根島(伊豆七島)

でくつかいバカンスを

V I V I キャンピング・スクール(二案内)

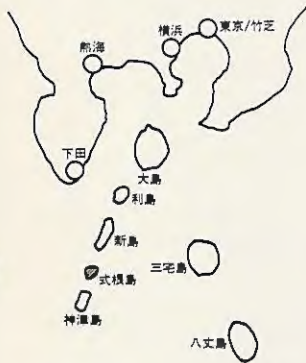
本年度V I V I 年間行事の一つ、「キャンピング・スクール」は、紺碧の楽園・伊豆七島の「式根島」に決定しました。

式根島は、面積3.8km、周囲12kmの小さな島。美しい入江と海岸線は「式根松島」といわれるほどで、海水浴はもちろん、釣り、ボート、サイクリングなどが楽しめる。海辺の温泉もあります。

人口は約八〇〇人、バス、ハイヤーなどはまったく無く、自然そのままの素朴な島です。ご家族お友達お誘いあわせのうえ、ふるってご参加ください。

(V I V I キャンピングスクール)

場所 立七島「式根島」



費、飲み物代(ソフトドリンク類)を含みます。

日程

8月4日(木) 午後7時 V I V I 集合

午後9時 竹芝棧橋出発

8月5日(金) 午前6時 式根島着

8月6日(土) 午前10時半 式根島出発

午後6時 竹芝棧橋着

お申込み・お問い合わせは

V I V I 鹿友倶楽部フロント

☎03(402)6281(代)

8月14日(日)

全館休業

させていただきます

夏期設備点検のため

来たる8月14日(日)はロアビル全館の夏期特別設備点検日(水、空調関係その他)にあたりますため、V I V I 鹿友倶楽部は全施設休業させていただきます。

よろしくご了承くださいますようお願い申し上げます。

同伴ビジターは1名様までを原則とさせていただきます

従来、会員の皆様にはV I V I 鹿友倶楽部各施設をご利用いただく際は、会員1名につき同伴ビジターを3名様まで認め、3名を越えた場合、一名ごとに一、〇〇〇円のビジター・フィを申受けておりましたが、本年7月1日より、



VIVIのファッシュショナルプールは7月1日(金)よりオープン、8月31日まで、日曜・祭日も休みなく営業いたします(8月14日は休業)。営業時間は正午より午後8時までです。今夏も大いにご利用くださいますようお願い申し上げます。なお今シーズンより、会員に同伴されないビジターのご利用

VIVIのプールが 7月1日オープンします

メンバーシップ・システムをより徹底させる意味で、同伴ビジターに関する規約を左記のように変更させていただきました。ことに理事会決定いたしました。

(1)同伴ビジターは原則として会員1名につき1名のみに限定させていただきます。

(2)1名を越えた場合は、越えた方1名ごとに一、〇〇〇円のビジター・フィを申受けます。

よろしくご了承のうえご協力賜わりますようお願い申し上げます。

はお断わりますのでご留意ください。

《VIVIプールご利用料金》

●会 員 無 料

●ビジター

●満5歳以下 無料

●満6歳以上 一日一、五〇〇円(ただしサウナ、アスレティックジムも共通でご利用いただけます)

※同伴ビジターが会員1名につき1名を越えた場合は別途ビジター・フィ(一名一、〇〇〇円)を申受けます。

人間ドックをお受け になりませんか

会員特別料金で受検できます

VIVI鹿友倶楽部では、ご承知の通りホテル・ニューオータニ内「岩井クリニック」と提携いたしておりますが、VIVI会員の皆様およびそのご家族の皆様は、同クリニックの「人間ドック」を特別料金にて受けることができます。成人病検診をはじめ、身体の不みずみまでチェックされ、健康体への指針が与えられますので、この機会にぜひ受検されますようお願いいたします。

●半日コース

会員特別料金 ¥三〇四、八〇〇

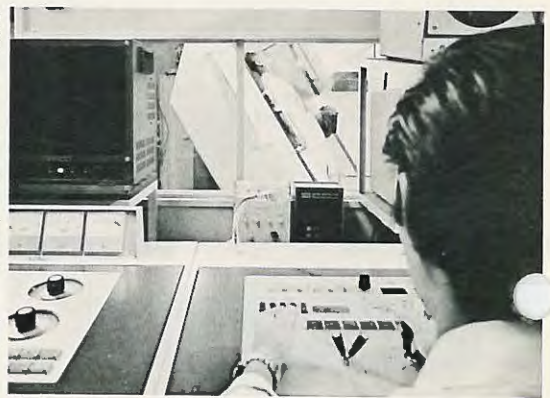
(一)一般料金 ¥四三、五〇〇

●お申込み、お問合わせは

VIVI鹿友倶楽部 総務部

☎03(470)2172

まで。



(岩井クリニックの人間ドックに関する詳細は9ページをご覧ください)

あなたの「雀力」を お試しください

VIVI麻雀大会のご案内

VIVIでは毎月一回、左記要項にて麻雀大会を実施しています。豪華賞品を多数用意してございますので、ぜひご参加ください。

記

期 日 毎月第四土曜日

場 所 VIVIゲームルーム

回 数 半荘4回

会 費 五、〇〇〇円(夕食、飲物付)

お申込みは倶楽部フロントへ。
定員(32名)に達し次第第1切りります。

バリ島に二組をご招待

レストラン&クラブ VIVI
ダブルラッキープレゼント抽選

去る5月25日(水)同28日(土)の両日、レストラン&クラブVIVIのダブルラッキー・プレゼント抽選会が行なわれ、佐藤昌宏、斎藤弘志の両氏のみごと、「バリ島旅行」の金的を射止められました。両氏はそれぞれペアで、伝説の島・バリ島4泊5日(7月29日〜8月2日)の旅に招待されます。

レストラン&クラブVIVIでは、毎週水曜(午後9時)土曜(深夜1時30分)に素敵な賞品の当るラッキー・プレゼント抽選会を行なっています



喜びの佐藤昌宏氏(レストランVIVIにて)

さらに三ヶ月に一度、海外旅行など豪華賞品の当るダブルラッキー抽選会を実施しています。

なお次のダブルラッキー・プレゼント(特賞・ハワイ旅行ご招待)抽選会は、7月20日(水)23日(土)の両日に行なわれます。

英会話 サロン

(I.B.S. Institute for Research
in Languages)
アイ・ビー・エス外国語研究所
林 勝男 理事長



「道を尋ねる」 "Asking the way"



外国で道に迷った時ほど心細いものはないが、団体行動以外には、ホテルから一步も出ないというのもおもしろくない話だ。かといって道を探ねる言葉も知らない人が一人歩きするととんでもない災難があったりする。何よりも基礎会話くらいマスターしておきたいものである。

外国で見ず知らずの人に道を探ねる時は "Excuse me, but……?" あるいは "Pardon me, but……?" (すみませんが) と呼びかけて注意をひき "Where is ~?" (ここはどこですか?) と場所を探ねるのが一番簡単でよい。日本語の「ここはどこですか」を直訳して、"Where is here?" と言ってはだめ。理由は主語のない文で不適当であるから。"Where are we now?" とか "What's the street?" または "What's the name of this place?" と言うべきである。これさえ知っていればあなたは慣れない町で迷ってもあわてずにはむすだ。

「すみません、ヒルトンホテルを探しているのですが」"I beg your pardon I'm looking for the Hilton Hotel." または、「すみません、ヒルトンホテルはどこですか」"Excuse me, but would you tell me the way to the Hilton Hotel?" といえは「2町ほど行った所にあります」"It's about two blocks away" とか、「この道をまっすぐ100メートルほど行きますと左手にあります」"Go straight down for about 100 meters and you'll find it on the left-hand side" と親切に教えてくれる。あるいは「ヒルトンホテルはここから遠いのですか」"Is the Hilton Hotel far from here?" と聞くのもよい。"You've come too far" 「ずい分来すぎてしまいましたね」"ここから歩いて30分位かかりますよ" "It takes about 30 minutes on foot from here" だから「バスで行った方がいいでしょう」"I suggest you take a bus" と言われたら、ついでに「バス停はどこですか」"Where is the bus stop?" と聞くとよい。"It's over there on the corner" 「向こうの角がそうです」とか、"Take the bus at that corner over there" 「あそこの角でバスにお乗り下さい」または "The bus for the Hilton Hotel is NO. 7" 「ヒルトンホテル行きのバスは7番です」と教えてくれたら "Thank you" とお礼ぐらい言おう。"Much obliged" でもよい。近い時は「遠くはありません。歩いて行けますよ」

"It's not far You can walk" と言われたら、地図を見せながら "Please point out where I am on this map" と言えば「現在位置を示して下さい」となるが、"Please draw a map showing the way to the Hilton Hotel?" 「ヒルトンホテルまでの地図を書いて下さい」とお願いする手もある。

午後のひと時、地図を片手にウィンドウショッピングをしながら町をぶらつくのは楽しく健康にもよい。では、もう少し道に迷った時参考になる例文をあげよう。覚えておくと便利だ。

- "How can I get to the station?" (駅へ行くにはどう行ったらいいでしょう?)
- "Will you tell me the way to Central Station?" (セントラルステーションへ行く道を教えてくださいませんか?)
- "All right. Turn left at the next corner. You'll see it ahead." (いいですよ。次の角を左へ曲がりなさい。正面に見えます)
- "How long will it take?" (どの位かかりますか?)
- "Am I on the right way to the City Hall?" (市役所へ行くにはこの道でよろしいんですか?)
- "Excuse me. Where can I find the Travel Agency?" (失礼します。旅行代理店はどこですか?)
- "At which corner must I turn?" (何番目の角を曲がるのですか?)
- "Turn to your right." (右手に曲がって下さい)
- "Must I go straight on?" (まっすぐに行くのですか?)
- "It's the third house from the corner." (角から3件目の家です) など……。

英米 語学ターミナル 会話

東京都医師協同組合連合会推薦校

仏 独 伊 西 中 ……

入学随時/無料サンプルレッスン実施中

- 外人教授責任指導 ● 予約、解約、変更も可
- 独自のカリキュラムでハイレベルな教育
- ★ グループコース ★ プライベートコース

12ヶ国語を教える都内随一の専門学校

アイビーエス外国語研究所



VIVI MEMBER'S BENEFIT

VIVIのメンバー
ご家族の方なら



入学金を100%免除

〒106 東京都港区六本木5-5-1(ロアビル6F) ☎404-1684代VIVI提携

若く美しく健康に

特選誌上卸売

●スタイリスト・サリィ

- ①運動不足やストレス解消に
- ②疲労回復や体力づくり
- ③肩こり、便秘、胃下垂、腰痛等運動不足からくる不快感に



④腹部や腰部のせい肉やふとりすぎに
⑤脊椎の矯正や美しいプロポーションづくりに
スタイリストサリィはご家族が揃って手軽にできる美容健康器です。お子様から二年輩までご使用になれます。
1日5〜10分間のご使用で効果があらわれます。

本誌特別価格 ¥18,500円
(希望小売価格 ¥29,600円)

●シヨートタイム・トレーナー

S T T (シヨートタイム・トレーナー) は、長年のドイツ医学のデータ、研究によって生れた、最も合理的なトレーナーで、29種類の基本運動を組み合わせて各種症状に対応することができる。また、いままでの自転車式美容機と異なりサドルがない。立ったまま、ペダルを踏むのがS T Tの特長で、サドルに座って運動する数倍の効果がある。さらに、簡単に分解できるので、足ばかりでなく、腕、腹、腰、背など全身の筋肉鍛練にも使用できる画期的なトレーナーである。S T Tは



時間をとらず、座イスなみにコンパクトな、広いスペースを必要としない。

ご主人の高血圧、糖尿、心臓、肝臓障害、肩こり、肥満、早期老化等の予防に、奥さん、お嬢さんの美容、便秘、冷え症にすばらしい効果がある。このS T Tを10台用意しています。

本誌特別価格 ¥16,000円
(希望小売価格 ¥22,000円)

●深海鮫エキス ●スクアレン・A

光も酸素もとばしい海底1,000メートルに生棲している鮫の驚くべき生命力の秘密。鮫、古代より現代まで生きる姿はいかにも、ドウモウで海の王者にふさわしい。ここに紹介する深海鮫は体長が1〜1.5メートルぐらいの小さな鮫で深海500から1,000メートルに棲んでいます。この深海鮫の内臓の大半が肝臓なのです。この巨大な肝臓は昔から漁民の間で薬として貴重な扱いを受けていました。



昔から「肝腎かなめ」という言葉のとおり、肝臓、腎臓が悪くなったり、弱くなったりすると、身体全体の抵抗力がなくなってしまう。難病にかかっている人のほとんどが、肝臓をやられているゆえんです。深海鮫の肝臓から抽出したエキスは、肝臓を強化し胃の働きを活発にします。

(330粒入)

本誌特別価格 ¥28,500円

(希望小売価格 ¥30,000円)

(1000粒入)

本誌特別価格 9,500円

(希望小売価格 10,000円)

幸文社

美容健康管理部

東京都中央区日本橋茅場町2-1 第一大倉ビル

☎03(667)7676(代)

ライフマガジン 鹿 7・8月合併号 発行・昭和52年6月1日(毎月1回1日発行) 発行人・福島文雄
発行所 株式会社 日本健康管理協会 東京都港区六本木5-5-1 ロアビル8 F ☎03(470)2172(代)
印刷所・株式会社 日本堂 定価100円(送料25円) 年間購読1250円(送料込) 1977©

NIKKA

NIKKA whisky

ORSON WELLES,
he is really a man.

●大根だって、
運次第でスターに
なれる。それが、
ハリウッドさ。

ウイスキーの世界のほうか
きびしいかもしれないな。

**The more I drink,
the better it is.**

こいつは、さしづめ
ウイスキー界の実力派スターだ。

ニッカウヰスキー

I am satisfied now.

特級・760ml
G&G
BLACK BOTTLE
2000
ダブルウイスキー 3600円



ORSON WELLES, he is really a man. I am satisfied now.



雑誌「LIFE」1974年11月号、76頁、77頁、78頁、79頁、80頁、81頁、82頁、83頁、84頁、85頁、86頁、87頁、88頁、89頁、90頁、91頁、92頁、93頁、94頁、95頁、96頁、97頁、98頁、99頁、100頁、101頁、102頁、103頁、104頁、105頁、106頁、107頁、108頁、109頁、110頁、111頁、112頁、113頁、114頁、115頁、116頁、117頁、118頁、119頁、120頁、121頁、122頁、123頁、124頁、125頁、126頁、127頁、128頁、129頁、130頁、131頁、132頁、133頁、134頁、135頁、136頁、137頁、138頁、139頁、140頁、141頁、142頁、143頁、144頁、145頁、146頁、147頁、148頁、149頁、150頁、151頁、152頁、153頁、154頁、155頁、156頁、157頁、158頁、159頁、160頁、161頁、162頁、163頁、164頁、165頁、166頁、167頁、168頁、169頁、170頁、171頁、172頁、173頁、174頁、175頁、176頁、177頁、178頁、179頁、180頁、181頁、182頁、183頁、184頁、185頁、186頁、187頁、188頁、189頁、190頁、191頁、192頁、193頁、194頁、195頁、196頁、197頁、198頁、199頁、200頁、201頁、202頁、203頁、204頁、205頁、206頁、207頁、208頁、209頁、210頁、211頁、212頁、213頁、214頁、215頁、216頁、217頁、218頁、219頁、220頁、221頁、222頁、223頁、224頁、225頁、226頁、227頁、228頁、229頁、230頁、231頁、232頁、233頁、234頁、235頁、236頁、237頁、238頁、239頁、240頁、241頁、242頁、243頁、244頁、245頁、246頁、247頁、248頁、249頁、250頁、251頁、252頁、253頁、254頁、255頁、256頁、257頁、258頁、259頁、260頁、261頁、262頁、263頁、264頁、265頁、266頁、267頁、268頁、269頁、270頁、271頁、272頁、273頁、274頁、275頁、276頁、277頁、278頁、279頁、280頁、281頁、282頁、283頁、284頁、285頁、286頁、287頁、288頁、289頁、290頁、291頁、292頁、293頁、294頁、295頁、296頁、297頁、298頁、299頁、300頁、301頁、302頁、303頁、304頁、305頁、306頁、307頁、308頁、309頁、310頁、311頁、312頁、313頁、314頁、315頁、316頁、317頁、318頁、319頁、320頁、321頁、322頁、323頁、324頁、325頁、326頁、327頁、328頁、329頁、330頁、331頁、332頁、333頁、334頁、335頁、336頁、337頁、338頁、339頁、340頁、341頁、342頁、343頁、344頁、345頁、346頁、347頁、348頁、349頁、350頁、351頁、352頁、353頁、354頁、355頁、356頁、357頁、358頁、359頁、360頁、361頁、362頁、363頁、364頁、365頁、366頁、367頁、368頁、369頁、370頁、371頁、372頁、373頁、374頁、375頁、376頁、377頁、378頁、379頁、380頁、381頁、382頁、383頁、384頁、385頁、386頁、387頁、388頁、389頁、390頁、391頁、392頁、393頁、394頁、395頁、396頁、397頁、398頁、399頁、400頁、401頁、402頁、403頁、404頁、405頁、406頁、407頁、408頁、409頁、410頁、411頁、412頁、413頁、414頁、415頁、416頁、417頁、418頁、419頁、420頁、421頁、422頁、423頁、424頁、425頁、426頁、427頁、428頁、429頁、430頁、431頁、432頁、433頁、434頁、435頁、436頁、437頁、438頁、439頁、440頁、441頁、442頁、443頁、444頁、445頁、446頁、447頁、448頁、449頁、450頁、451頁、452頁、453頁、454頁、455頁、456頁、457頁、458頁、459頁、460頁、461頁、462頁、463頁、464頁、465頁、466頁、467頁、468頁、469頁、470頁、471頁、472頁、473頁、474頁、475頁、476頁、477頁、478頁、479頁、480頁、481頁、482頁、483頁、484頁、485頁、486頁、487頁、488頁、489頁、490頁、491頁、492頁、493頁、494頁、495頁、496頁、497頁、498頁、499頁、500頁、501頁、502頁、503頁、504頁、505頁、506頁、507頁、508頁、509頁、510頁、511頁、512頁、513頁、514頁、515頁、516頁、517頁、518頁、519頁、520頁、521頁、522頁、523頁、524頁、525頁、526頁、527頁、528頁、529頁、530頁、531頁、532頁、533頁、534頁、535頁、536頁、537頁、538頁、539頁、540頁、541頁、542頁、543頁、544頁、545頁、546頁、547頁、548頁、549頁、550頁、551頁、552頁、553頁、554頁、555頁、556頁、557頁、558頁、559頁、560頁、561頁、562頁、563頁、564頁、565頁、566頁、567頁、568頁、569頁、570頁、571頁、572頁、573頁、574頁、575頁、576頁、577頁、578頁、579頁、580頁、581頁、582頁、583頁、584頁、585頁、586頁、587頁、588頁、589頁、590頁、591頁、592頁、593頁、594頁、595頁、596頁、597頁、598頁、599頁、600頁、601頁、602頁、603頁、604頁、605頁、606頁、607頁、608頁、609頁、610頁、611頁、612頁、613頁、614頁、615頁、616頁、617頁、618頁、619頁、620頁、621頁、622頁、623頁、624頁、625頁、626頁、627頁、628頁、629頁、630頁、631頁、632頁、633頁、634頁、635頁、636頁、637頁、638頁、639頁、640頁、641頁、642頁、643頁、644頁、645頁、646頁、647頁、648頁、649頁、650頁、651頁、652頁、653頁、654頁、655頁、656頁、657頁、658頁、659頁、660頁、661頁、662頁、663頁、664頁、665頁、666頁、667頁、668頁、669頁、670頁、671頁、672頁、673頁、674頁、675頁、676頁、677頁、678頁、679頁、680頁、681頁、682頁、683頁、684頁、685頁、686頁、687頁、688頁、689頁、690頁、691頁、692頁、693頁、694頁、695頁、696頁、697頁、698頁、699頁、700頁、701頁、702頁、703頁、704頁、705頁、706頁、707頁、708頁、709頁、710頁、711頁、712頁、713頁、714頁、715頁、716頁、717頁、718頁、719頁、720頁、721頁、722頁、723頁、724頁、725頁、726頁、727頁、728頁、729頁、730頁、731頁、732頁、733頁、734頁、735頁、736頁、737頁、738頁、739頁、740頁、741頁、742頁、743頁、744頁、745頁、746頁、747頁、748頁、749頁、750頁、751頁、752頁、753頁、754頁、755頁、756頁、757頁、758頁、759頁、760頁、761頁、762頁、763頁、764頁、765頁、766頁、767頁、768頁、769頁、770頁、771頁、772頁、773頁、774頁、775頁、776頁、777頁、778頁、779頁、780頁、781頁、782頁、783頁、784頁、785頁、786頁、787頁、788頁、789頁、790頁、791頁、792頁、793頁、794頁、795頁、796頁、797頁、798頁、799頁、800頁、801頁、802頁、803頁、804頁、805頁、806頁、807頁、808頁、809頁、810頁、811頁、812頁、813頁、814頁、815頁、816頁、817頁、818頁、819頁、820頁、821頁、822頁、823頁、824頁、825頁、826頁、827頁、828頁、829頁、830頁、831頁、832頁、833頁、834頁、835頁、836頁、837頁、838頁、839頁、840頁、841頁、842頁、843頁、844頁、845頁、846頁、847頁、848頁、849頁、850頁、851頁、852頁、853頁、854頁、855頁、856頁、857頁、858頁、859頁、860頁、861頁、862頁、863頁、864頁、865頁、866頁、867頁、868頁、869頁、870頁、871頁、872頁、873頁、874頁、875頁、876頁、877頁、878頁、879頁、880頁、881頁、882頁、883頁、884頁、885頁、886頁、887頁、888頁、889頁、890頁、891頁、892頁、893頁、894頁、895頁、896頁、897頁、898頁、899頁、900頁、901頁、902頁、903頁、904頁、905頁、906頁、907頁、908頁、909頁、910頁、911頁、912頁、913頁、914頁、915頁、916頁、917頁、918頁、919頁、920頁、921頁、922頁、923頁、924頁、925頁、926頁、927頁、928頁、929頁、930頁、931頁、932頁、933頁、934頁、935頁、936頁、937頁、938頁、939頁、940頁、941頁、942頁、943頁、944頁、945頁、946頁、947頁、948頁、949頁、950頁、951頁、952頁、953頁、954頁、955頁、956頁、957頁、958頁、959頁、960頁、961頁、962頁、963頁、964頁、965頁、966頁、967頁、968頁、969頁、970頁、971頁、972頁、973頁、974頁、975頁、976頁、977頁、978頁、979頁、980頁、981頁、982頁、983頁、984頁、985頁、986頁、987頁、988頁、989頁、990頁、991頁、992頁、993頁、994頁、995頁、996頁、997頁、998頁、999頁、1000頁