



# 健康教室のご報告



今回の健康教室は「心と体を芯から癒す」～太極拳に挑戦～ パート3と題して、スマイル太極拳《健康づくり推進員 OB会》の皆さんを講師に、サテライト蜻蛉で開催させていただきました。当日は、晴天にも恵まれ、少し汗ばむほどの暑さでしたが、デイケアのご利用者や入所者の皆さんにもご参加いただき、屋外での健康教室となりました。



はじめに、色とりどりの中国服を身にまとった『スマイル太極拳』の皆さんより、「涙そうそう」の音楽に合わせて『入門太極拳』。続いて、『初級太極拳』の順に実演していただき、その後、参加者全員で実際に、太極拳を行ってみました。一つひとつの動きが、とてもゆっくりとした均一のリズムで行われ力を使わずリラックスして行う“身体に優しい運動”であることが体感出来ました。また、手足のバランスを保ってゆっくり動かすことは、ある種の「むつかしさ」が伴うことも実感させていただきました。講師の方が「この何でもない動きが簡単そうに見えてできないものなんです」と言われる言葉に参加者の皆さんも納得しておられました。

次に、太極拳のそれぞれの動きや、いわゆる“型”というものについて「このゆっくりとした動きからは想像しがたいものですが、太極拳は、元々、中国の歴史と伝統ある“武術”なんです」と実演をまじえて説明があり、ひとつひとつの型には意味があることや、敵から身を護るためあるいは、戦うための武術であると教わりました。

最後に、スマイル太極拳の方から健康や楽しみの一環として、太極拳を広める活動をされておられることや「太極拳をするようになってからは、元気でいられるように感じます」といった体験談も聞かせていただき、誰かと一緒に楽しくできる健康法があることは、無理なく長く続けられる秘訣ではないかと思いました。



鴻池会地域ケアセンター  
田中 福代

