

健康教室のご報告

「心と体を芯から癒す」～太極拳に挑戦～

6月の健康教室は、スマイル太極拳（健康づくり推進員OB会）の皆さんをお招きして、御所市中央公民館で開催させていただきました。

先ずはじめに、平井 薫さんより、「太極拳は体に通っている『気』を意識しておこなうことが大切で、動作の基本は体の軸を安定させることです。」という説明があり、ゆっくりとした音楽に合わせて、手足から体幹まで準備運動を行いました。その際のポイントとして、目線を真っ直ぐに遠くを見ること、股関節からではなく骨盤から下が足である事を意識し足の親指でしっかり踏み込んで立つこと、これらを意識することで体の軸が安定する、と説明があり、呼吸法においては、吸う時よりもゆっくりと吐くことで有酸素運動となり、基礎代謝が上がることで免疫力向上にもつながるなど太極拳の効果を教えて頂きました。

その後の入門太極拳では、準備運動で教えていただいた目線や重心、呼吸法などを意識しながら、平井さんの動きを真似て「手の形」「足の形」「姿勢」など太極拳独特の動きを体験しました。

日頃は意識していない・慣れない動作であるため、説明を聞きながら、参加者の皆さんは真剣な表情で取り組まれていました。

最後に皆さんからのリクエストでスマイル太極拳の皆さんに「初級編」と「24式太極拳」の実演をしていただき「始めは難しいと感じられるかもしれませんが、続けることで少しずつできるようになってきます。まずは外に出て、みんなと一緒に始めてみましょう。」と伝えられました。参加者の皆さんからは「体が軽くなり柔らかくなった気がする。少しずつならできそうなので続けたい。」と効果や前向きな言葉が聞かれました。

太極拳を通して、自分の健康を守るために運動を続けることの大切さと、続ける為にはみなさんが楽しく集まれる場所作りも大切なのだと感じました。

鴻池会居宅介護支援事業所 北森 克也

