

中央区医師会報

第214号

私の趣味―太極拳の運動効果―

十六組 医) 忠恕会胃腸科藤クリニツク

藤 洋 吐



される事がなくなった。

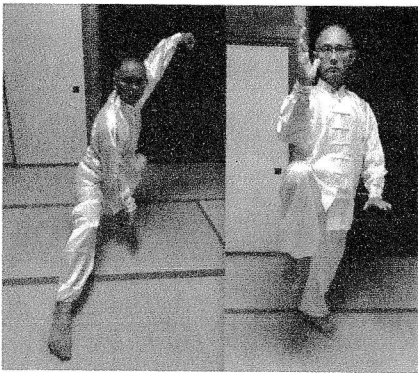
「ロコモ対策には太極拳がいい。」と聞くものの、その効果を説明できる人にまだ出会った事がない。整形外科医の多くは太極拳の経験がないし、太極拳の上級者は太極拳を武術と考えている。筆者は上級者ではないが、初段と普及指導員をいただいている。そこで八年間の経験から、私見をまとめてみた。

ロコモ対策：死ぬまで自分の足で歩くために必要な動作は一) 立つ 二) 座る 三) 歩くの三つだけである。そしてその動作に必要な筋肉を鍛えるには一) スクワット(中腰歩き) 二) 片足立ちの二つだけでいい。ただ、この二つの動作だけを繰り返しているとすぐに飽きる。だから続かない。

太極拳は二四の型を通して、この二つの筋トレを繰り返している。ゆっくりと音楽に合わせて：だから飽きずに続けられるのだ。

ゆっくりと音楽に合わせて、体を動かしているのと別の効果も出てくる。「呼吸と動作を整えることと心が整ってくる。」(動禅)効果である。座禅(静禅)では「姿勢を整えて息を整えたと心が整ってくる(調身・調息・調心)」と言うが、静禅はかなりの熟練を要するのに対して、動禅は比較的容易に効果が出る。そしてマインドフルネスの状態に入る。姿勢がよくなり無駄な力が抜けてリラックスして一日を過ごせることが、肩こりや腰痛を予防してくれているのだろう。

現在、クリニツクの待合室で毎月一回簡単な太極拳教室を開いている。リハビリからロコモ対策、腰痛や肩こり対策などに興味のある方に参加していただき、共に楽しんでいけたらと思っている。



特集 — 私の趣味 —

福岡市中央区医師会