

太極拳と健康

コース・専攻：健康ライフ

グループ名：かがやけ七星^{ななつぼし}☆

メンバー：西堀輝子、藤井昇、布野由香里、宮崎満壽美、山口節子、山根伸二、吉村雍子

「人生 100 年時代」は既に始まっているといっても過言ではないのである。長い人生をより幸せに生き抜くために、新しい生き方を考える。

ただ長生きするのではなく、健康に長生きする。つまり、自分らしく、楽しく、自立できる生活をより長く送れる健康寿命を延ばす意識が、非常に大切になる。健康寿命を延ばすために、太極拳を日常生活に取り入れる。

太極拳の特徴は、①呼吸に合わせてゆっくりと柔らかく円型に動く。②途切れることなく同じ速さで動き続ける。③左右の動作が均等で、衝撃が極めて少ない全身運動である。④いつでも、どこでも、だれでもできる。

太極拳の効用は、①筋力アップや柔軟性を養う。(転倒・骨折予防) ②全身の血流や気の巡りをよくする。(新陳代謝効果) ③肩こり・腰痛の改善。(体調管理) ④心肺機能が維持・向上。(生活習慣病の予防) ⑤ゆったりした動作が内蔵に刺激を与え、活性化する。(内臓活性化) ⑥腹式呼吸による副交感神経への刺激で自律神経整える。(リラックス効果) ⑦ゆったりとした筋肉の収縮による身体を引き締める。(ダイエット効果) 実際に太極拳をしてみると、下肢の筋に十分な刺激を感じることができ、かつ気持ちが落ち着いた状態になることができます。(心と体を整えます。) これは他のスポーツでは味わいにくい特徴といえます。

太極拳は神経を集中させながらゆっくり動くことで、必然的に精神・気持ちがリラックスして安定し、日常の生活によって崩れた自律神経のバランスを元に戻すことになり、その結果自律神経に支配されている各種臓器機能も正常な状態に戻される。

人生 100 年を全うするためには健康第一が必要で、太極拳を継続することである。継続する人はだんだん太極拳の良さを知り、太極拳を楽しみにするようになる。そして、太極拳をやった後の爽快な気分を感じるようになると、太極拳が日常生活になくてはならないものとなる。私達は、太極拳を継続していきます。そして、人生 100 年時代を生き抜きます。

