

今日 Everyday Healthy Life も元気です!!

いつまでも健やかに心豊かに暮らすことはみんなの願い。鹿児島市では健康づくりの輪を広げるため「かごしま市民健康55プラン」を策定し、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介します。

太極拳めひるぎ(太極拳)



喜入公民館で毎月第1・3水曜日の月2回活動している喜入自主学習グループ「太極拳めひるぎ」は活動を始めて約5年。公民館講座「太極拳教室」の修了生がほとんどで、練習には毎回8人ほどが集まります。

「メヒルギ」は国の特別天然記念物に指定されている植物で、喜入生見地区が生息の北限といわれています。グループ名には、そんなメヒルギをPRしたいという思いも込められています。

太極拳は、中国に古来より伝わる伝統武術の一つです。「起勢(チーシー)」と呼ばれる基本姿勢を保ちながら、連続するゆったりとした動作で体全体を動かす健康体操として人気があります。

起勢は、足を肩幅くらいに開き、膝を曲げて重心を落とした状態で、上半身は体幹を意識するように背を伸ばして肩の力を抜きます。これだけでも太ももに相当な負荷がかかり、姿勢を保つのは一苦労。この姿勢のまま、本来はすばやい武術の動きをゆっくりと行うので、あっという間に汗びっしょり。参加者から

は「動きに気をとられて起勢がつついとおそろかになってしまう」との声も。そんな時には先生から「起勢、意識してー」と大きな声がかかります。

もちろん健康効果は抜群。その効果を聞くと、「傷めていた膝が曲げられるようになった」「腰痛が軽くなった」とか、「姿勢や目線などさまざまなことを考えながら運動するから、脳の活性化にもつながる」など、みなさん大喜びの様子。ダイエットやリラックス効果もあるそう。

この日は10月に新しくなった喜入公民館での初めての活動。真新しい館内での運動は気持ちがさらに爽快になるとのこと。リフレッシュ効果が高まりそうですね。



時には扇を使った動きも