



ご指導いただいている楊進先生の太極拳

# 健康太極拳 — 病気の予防・治療・介護支援に

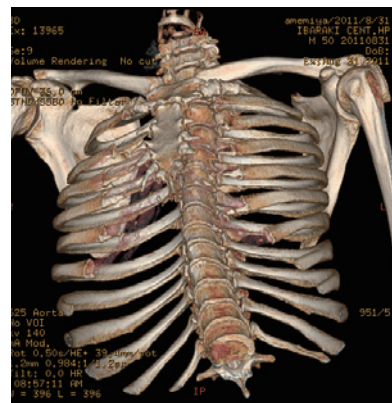


雪谷大塚クリニック

雨宮 隆太 先生

太極拳は「動く瞑想」、「動く治療」と言われています。私が太極拳を始めたのは呼吸法を教えてくださいました。帯津良一先生（当時、調和道呼吸法会長）から楊名時太極拳を勧められたからです。勧められるままに伸張性収縮を主体とする太極拳を鍛錬するうちに、従来から言われていた健康に良い理由や健康に良い動作とは何だろうと考えるようになりました。

楊名時先生に太極拳の動作理論を質問したところ、ご長男の楊進先生（NPO法人日本健康太極拳協会理事長、薬学修士）を紹介してください、その関係から今や盟友であり直接の師である橋逸郎先生（中部学院大学社会学部代表、楊名時太極拳師範）と知り合いました。両先生の助言と指導を受けながら太極拳の臨床運動学的研究をやってみると、腰を回すとは胸郭を中心とした躯幹の回旋運動であることが判り、CTの三次元画像でそれを証明することができました。また太極拳運動の基本である躯幹のたわみ運動は呼吸法で自得するのが最も近道であることを知りました。



胸郭の変形と脊柱のたわみが見られる私の躯幹運動時の三次元CT画像

体性感覚が鍛えられ、神経作用の調整能力が向上して相手の動きを触感として感知（聴動）できるようになります。この技法は、介護時患者さんに嫌われずに優しく接触する手技として非常に役立つことが判りました。

1995年以後、米国や台湾を中心に太極拳は降圧効果、脳卒中・呼吸不全・心不全・パーキンソン病などのリハビリへの応用、転倒予防運動など多くの疾病の運動療法として有効であるとのEBMに基づいた

医学的論文が多数報告されるようになりました。報告の幾つかは研究者自身が太極拳をやっているのではなく、マスターと称される太極拳指導者に運動指導を任せています。太極拳の医療への活用は実際に太極拳を鍛錬している



推手



坐って行う太極拳Any3 TAICHI

人が運動の特殊性を理解し、分析して運動技法を考える必要があります。

楊、橋両氏は太極拳運動を解析して2003年から介護支援のための車イス太極拳Any3 TAICHIの開発を開始されました。開発には私も参加させていただきました。このAny3 TAICHIは、日本健康太極拳協会では2005年から介護支援研修として指導を開始しており、3500人が太極拳指導士の認定を受けています。Any3 TAICHIはパーキンソン病のリハビリにも有効であり、国立病院機構徳島病院と日本健康太極拳協会は、座ってできるパーキンソンTAICHIとしてDVDを作成し、配布しております。

現在、私は介護支援のため、幾つかの疾病の予防と運動治療のために太極拳、Any3 TAICHI、呼吸法の普及に努めております。