

このお便りは私が担当している太極拳教室のみなさんに毎月お届けしております。

今月のトピックス

新師範が続々誕生

去る10月9日に開催された日本健康太極拳協会の秋の審査会において、「瑞江鶴の会」の宇留野良子さん、橋本弘子さんのお二人が師範審査を受けてめでたく合格となりました。創立20年を迎える会からはじめての師範誕生です。また、「清新鶴の会」の水沼平さんも、今回「本部道場（旧称・御茶ノ水）中野教室」から中野完二先生のご推薦で審査を受け同様合格されました。

清新鶴の会が野外太極拳

江戸川区の「清新鶴の会」では、去る10月23日(日)に近くの「わかくさ公園」で野外太極拳を実施しました。抜けるような青空の下お揃いのTシャツで、露澤徹師範のご指導によりたっぷり2時間心地よい汗をかきました。練習が終わった後は公園のベンチで恒例の“虎の会”を開催し、昼間から大いに盛り上がりました。



けんこうもうごらく 健康妄語録

あなたも高血圧ですか？

最近やたらと高血圧症だという人が多いので不思議に思っていました。『高血圧は薬で下げるな！』（浜六郎先生著、角川書店「角川 one テーマ21」）という本を読んでその謎が解けました。この著者は以前『下げたら、あかん！コレステロールと血圧』という本も出されております。謎の中心はつまり「高血圧の基準値（ガイドライン）」が2004年から下表のように大幅に引き下げられてしまったので、今までは正常とされていた人が、にわかに「高血圧症」と認定されるようになったということなのです。

ガイドライン改訂による血圧目標値の変遷（便宜上最大値のみ表示。2000年改訂は省略）

年齢区分	～1999年	2004年改訂	差異
65歳未満	160未満	130未満	-30
65～70歳未満	160未満	140未満	-20
70歳以上	180未満	140未満	-40

この新基準によると日本人のうち約5000万人が「高血圧症」とされるということです。別の著者の本には3500万人と推定してありましたが、何れにしても大変な数です。高齢者はほとんどみんな患者にされてしまいますね。

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、心臓の収縮時に高く、拡張時に低くなります。前者を最大血圧、後者を最小血圧ということはご承知のとおりです。血圧の変動にはさまざまな要因がありますが、基本的には血液が必要な時に上がり必要性が減った時に下がるものです。ただ、加齢に伴って、血液循環

が悪くなるのは自然の成り行きで、この場合血圧を常に上げて対処するようになります。つまり歳をとれば血圧が上がることはやむを得ない、あるいは当り前のこととも言えます。

高血圧症を放置すると脳卒中や心筋梗塞の危険性が高いということから、一般的には「降圧剤」を継続服用することで、血圧を下げるというのがいわゆる高血圧症の治療とされています。しかし、血圧を下げるということは、心臓や血管の負担が軽くなるというプラスはあるのですが、一方、血液を必要としているところに必要な血液が充分供給されないままということでもあります。つまり脳卒中や心筋梗塞のリスクは減るが、癌や痴呆症のリスクは逆に高くなるということを著者はいろいろな事例をあげて訴えています。一番危険なのは「降圧剤」を飲みつづけていながら（当然血圧は下がった状態になりますので、“治った”と錯覚しやすい）、一方で肥満や運動不足、塩分の採りすぎ、ストレスの持続などがあれば（これは血圧を上げる要因ですから）、言ってみれば“ブレーキを掛けながらアクセルを踏んでいる”ようなものだと警告しています。自然治癒力、調整機能がめちゃくちゃになってしまうということですね。

こんなに基準値を下げる必要はないし、仮にあなたがこの基準によって「高血圧症」と診断されても、まずはご自分の生活習慣の見直しや肥満の解消などに務めることが先決であると述べておられます。「深呼吸」を毎日励行すれば血圧は自然に下がるということからヨガや太極拳を勧めておられますが、まったく我が意を得た思いです。（現に高血圧症と診断された方、或いは治療を受けられている方は、ぜひこの本を一読されることをおすすめします。）

用語解説 ちゅうせいえんてん 中正円転

「健康太極拳基本5ヶ条」の一つです。『腕の上下は肩で、左右は腰で、胴体の回転は股関節でおこない円運動となる』とあります。基本5ヶ条のうち他の四つについては既にこの欄で取り上げていますが、この「中正円転」については私にとってはちょっと難解だったので取り上げることが出来ずにいたものです。ところが、去る10月9日に開催された「秋の指導者研修・審査会」の席上、楊進理事長から実技を交えながらの懇切丁寧なご説明を受け、ようやく正しく理解することが出来ましたので、ここでご紹介します。太極拳にはさまざまな腕の動作があります。とかく初心者の方は“腕そのものを動かす”ととらえがちですが、実は『腕の上下動は肩で動くことであり、同様腕の左右の動きは腰（ヒップではなく、ウエスト部分のことです）で回すこと』というのが前段の意味です。『胴体の回転は股関節でおこない』とありますが、これは左右いずれかの股関節の上に重心が乗り、そこを軸として骨盤(から上のいわゆる“胴体”)が回転するという意味です。何れの動きも円運動ですが、これらが複合するとまさに3次元の円運動になるわけです。楊進先生は雲手の動きなどを例にしてこの原理を分かりやすく解説されました。ウエスト部分から上の背骨の回転（捩れ）と、骨盤そのものの回転との違いが良く分かりました。皆さんといっしょに各教室でさらに勉強したいと思います。

旅をうたい拳を詠む

長かった夏もようやく終わり、さわやかな秋となりました。季節の歌のいくつかをご紹介します。

栗りんごすすきコスモスななかまど信濃の秋はつややかに来る
夕日影淡き芝生に音もなく金木犀の落花降り敷く
大地震近しと言われる東京の空にぽっかり十三夜の月
台風に降り込められし山の宿藤沢周平しみじみと読む
とっぷりと雲仙の湯に浸かりつつすすきを揺らす風を目で追う
拳を舞う小手の行方の葉隠れに花水木の実の鮮やかな紅