

====このお便りは私が担当する太極拳教室のみなさんに8月を除き毎月お届けしております。====

## 今月のトピックス 教室活動報告、皆勤、精勤者表彰など

各担当教室では年度末にあたって、お花見を兼ねての野外太極拳を行ったり、また過去一年間の皆勤者、精勤者の表彰などを行いました。(といってもほんのささやかなグッズをお渡しするだけです。) 瑞江鶴の会では、皆勤賞を後藤操さんに、また精勤賞を4名の方にお渡ししました。同会も最近入会者が増えて会員数は31名となりました。(同会は瑞江駅近くの東部区民館で毎週火曜日9時15分から10時45分まで開催しています。)

亀戸スポーツセンター教室では第3期(12月~3月)の皆勤者9名の方を表彰するとともに、年間皆勤賞を梅津勲さんに、精勤賞を3人の方にお渡ししました。なお梅津さんは3年連続の皆勤賞です！(同会は毎週火曜日13時15分から14時45分まで開催しています。)

東大島鶴の会では、福木弘子さんに皆勤賞を、4名の方に精勤賞を差し上げました。同教室は昨年4月に発足した教室ですが、お蔭様で会員も30名を超えて盛況です。(開催日は毎週金曜日、10時から11時30分まで、東大島文化センターです。)

代々木鶴の会(新日鉄OB会会員対象教室)でも、皆勤の高巢礼二さんと精勤者5人の方を表彰いたしました。

東京健康ランド教室は昨年秋から制度が変わって有料制となり、参加メンバーの定着化が進みましたので、いよいよ24式全部を練習するようにいたしました。この教室も今年9月で満5年を迎えることとなりました。(毎月原則第3日曜日、14時から15時まで、船堀駅下車の同所)

「亀戸サンストリート健康太極拳」は昨年9月からスタートしたイベントですが、本年度4~6月も継続されますので、引き続きご参加ください。講師は松浦、鶴岡、茶木の3人が交替で務めます。(毎週水曜日、10時から11時まで、JR亀戸駅下車の同所、参加無料)

## 健康妄語録 続・花粉症よさようなら

花粉症の方にはたいへんつらい季節となりました。花粉症は、本来は無害なはずの花粉に対する異常なアレルギー反応によるものです。杉花粉などの「抗原」が目、鼻、のどなどの粘膜を介して体内に入ると、異常に反応したリンパ球が、そのIgE(免疫グロブリンE)という「抗体」に結合させることによりマスト細胞を破壊してヒスタミンを放出することが刺激の原因です。ヒスタミン放出によって抗原(花粉)を体内から排除しようという、いわば正常な治癒反応が、くしゃみ、鼻水、涙、腫れ、かゆみなどの症状であることはあまり理解されていないのではないのでしょうか。(こういう現象は下痢や発熱についてもまったく同じです。どちらも治癒反応そのものです。)

この症状があまりにも不快なので、それをなんとか止めたいということで、抗ヒスタミン剤などを服用するのですが、一時しのぎの対処療法に過ぎません。花粉症にかかりやすいのはアレルギー体質だからなので、この体質が治れば花粉症には罹らないということです。アレルギー体質とは言葉を変えると『リンパ球増多』あるいは『副交感神経優位極限状態』であるとは、免疫学の大家、安保徹先生のお説です。アレルギー体質になる要因として、先生は1)排気ガスの吸入、2)運動不足、3)肥満、4)怠惰な生活、をあげておられますが皆さんはいかがですか。これには異説もあるようですが、私自身について言うと、2005年5月の雲の手通信(第13号)でもご報告したように、花粉症が治ったのは環境変化が主たる要因だったと思います。もっともこれも先生のお説ですが、老化に伴っ

てリンパ球はだんだんと減ってゆくもの（その究極が死）なので、歳を取ったら花粉症が治るのは当たり前なのだそうです。

あえて格好をつけて言えば、“老人の鈍感力”の賜物とも言えますね。鈍感力万歳！？

## 左顧右眄～さこ・うべん～ 【第2話 太極拳・この深遠なるもの】

### 5.太極拳の健身作用とは

そもそも、太極拳は“内外兼修の拳”であり、その目的が“益寿延年不老春”にあるとされていますが、具体的にどのような健身効果があるかについては、先にもご紹介した簡化二十四式太極拳の制定責任者である李天驥先生の著書「太極拳の真髓」には、“太極拳は健身、養生、医療、美容に十分な効果のある体育運動であることが多くの事実と科学的な実験により証明されている”と前置きして、次のような項目をあげて詳細な説明がなされています。かいつまんでご紹介しますと――

#### ①神経系統における効果

大脳皮質を休養させ、自律神経の機能を活性化させる。「意を用いる」ので気血の流れを良くする。

#### ②心臓、血管における効果

やわらかく協調性のある動作で、血圧が下がり、血管の硬化や高血圧症を防ぐ。

#### ③呼吸系統における効果

深長呼吸を行い、気を丹田に沈めることで、横隔膜の運動を強くしている。これらにより血液循環が改善され、内臓の働きが良くなる。

#### ④骨格、筋肉系における効果

立身中正、歩法の安定、屈伸の軽快などが求められ、良好な体型を形成できる。鍛錬では下肢が重視される。強靱でやわらかいこと、協調性などが養われる。若さを保ち、老化を防ぐことに効果がある。

これらこそ、まさに太極拳の“益寿延年不老春”効果である。

――というのですが、大雑把に言えば、①②③が「内」に、④が「外」に該当します。あわせて「内外兼修の拳」といわれるゆえんです。また、これらが、深長呼吸と、ゆっくりとしたやわらかな協調性のある動作を、意念を持って行うこと、によることは明らかです。さらに言えば、これは楊名時先生のご著書の題名である「楊名時健康太極拳の真髓“心・息・動の訓え”」というところに、やはり行き着くことになるわけです。

## 旅をうたい拳を詠む 春愁

杉花粉も黄砂もともに飛び初めて弥生の空は不穩に霞む  
映像を見るだに哀しあのラサに非力の民が血をもて抗う  
雀卓も酒卓も囲みし友三人すでに逝きたり涅槃雪降る

### 拳法小僧 その一 探馬坊

家の中を整理していたらこんなお人形が8体出て来ました。10年ほど前にベトナムの田舎町のお土産屋で手に入れたものですが、それぞれ拳法のポーズを可愛く決めている優れものです。紙面に余裕があるときに息抜きとして順番にご披露します。なお、名前は私が勝手に付けたものです。

