

====今月号は2ページ建てでお届けします。====

トピックス 瑞江鶴の会が東部地域祭に参加

江戸川区の「瑞江鶴の会」は去る11月14日(日)に地元の東部地域祭に参加しました。有志による舞台出演も恒例となり、堂に入ったものでした。観客席では真似をして一緒に体を動かしてくださる方もいらっしゃいました。(私は今回は参加できなかったため、会の代表の宇留野良子さんに報告していただきました。写真は同会の蟹谷幸子さんの撮影。)



地元自治会で太極拳体験会が発足

居住している江戸川区清新町の「南ハイツ自治会」(約500世帯)では昨年からの居住者の親睦を図る懇親会が発足して毎月活動が続けてきましたが、その一環として太極拳体験会を毎土曜日の早朝に行うことになり、第1回の11月20日、第2回の11月27日とそれぞれ15人ほどが参加して順調にスタートを切りました。とりあえず約3ヶ月は続けるとお約束しています。

きっかけはこれに先立って、11月6日に私が講師になって、体験会と「太極拳・気功・気」についての説明会を開催したところ、継続的に体験してみたいという声が多くありましたので、それを受けて設営したものです。地元の方々の親睦と健康増進に少しでもお役に立てればという思いです。なお、この会には清新鶴の会(露澤徹師範)の会員も私のほかに数名が参加して、それとなくお手伝いをしていただいております。



旅をうたい拳を詠む

錦秋の奈良

いにしへの伽藍の跡もいまはただ

苔むす庭と化して眠れる

からぶろに病みびとの膿吸ひしとふ

きさきの朱きくちびる妖しも

白布にまかれし秘仏開かれて

このうつし世をいかに見るらむ

奈良の鹿は覚えたらし人に寄り

お辞儀のしぐさで餌をねだるを

秋の日のやや傾けば大棟の

鷗尾の耀きいよよ増すなり

東大寺【写真；右】

夕闇にライトアップの五重塔

見やりて浴せば晩鐘の鳴る

秋篠寺

法華寺

夢殿

奈良公園



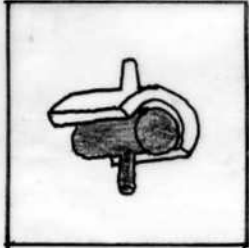
猿沢池近くの宿にて

左顧右眄～さこ・うべん～ (45) 【第6話 関節を科学する】

一般に骨と骨とを繋ぐ部分を関節といいます。ヒトがいろいろな動きをするときに大変重要な役割を果たしています。関節の種類、役割、構造、機能などを勉強すると、それぞれが実に巧妙に造られていることが分かりました。とくに皆さんの関心が深い膝関節について詳しく調べてみました。(今月号からしばらく連載します。)

第1章 関節の種類

関節の形には幾つかの種類があって、それぞれにその機能(動きかた)が違います。主な種類を下に示します。

| 種類 | 主な関節 | 機能 | 図解 |
|----------------|-----------------|--|---|
| 車軸関節 | 首 | 上の骨の穴に下の骨が入りこんでいる。前後左右やななめに広い可動域を持つ |  |
| 球関節 | 肩 股関節 | 片方が球状でもう片方のおわん状の骨が受けている。グルグル回すことが出来る。 |  |
| ちょうつがい 蝶番関節 | 膝 ひじ 手足の指 | 一方向に曲げる、伸ばす動きに限られる。 ただし、膝関節については、上下の骨は凸凹でごく浅く嵌合しているの、かなりの回転域がある。したがって膝を車軸関節、ないし螺旋関節と分類している専門書もある。 |  |
| 鞍関節 | 足首 手首の一部 | 鞍状の骨にもう一つの骨が乗った形。前後、左右に動く。 |  |

注；骨盤の腸骨と仙骨を繋ぐのは「仙腸関節」で、平面関節に分類される。