

====今月号は4ページ建てでお届けします。====

トピックス 8月17日に無料体験会を予定

亀戸SC会では、会場の江東区青少年センター【写真】とタイアップして、8月17日(水)に健康太極拳無料体験会を開催することといたしました。

時間は10時から12時まで

会場は同センターの1階ホールです。

近く区の広報などでもPRされる予定です。興味のある方は青少年センター(03-3681-7334)にお問い合わせください。



第2回江戸川区教室交流会申込開始

9月25日(日)に開催を予定している第2回江戸川区教室交流会についてはこのほど詳細も決まり、各教室の先生にご案内状を発送し受付を開始いたしました。多数のご参加をお待しております。

本部の広報・機関誌委員会委員に

7月1日付けで、日本健康太極拳協会の広報・機関紙委員会(委員長・中野完二先生)の委員の委嘱を受けました。この委員会のもとで協会活動のお手伝い出来ることはたいへん光栄に思っております。

健康妄語録 テレビは健康に悪い?!

最近のテレビは面白くないといった声を良く聞きます。新聞や雑誌にも、視聴率が落ちていること、そしてスポンサーがつきにくくなっていること、結果として各テレビ局の経営が悪化していること、そのために制作費が切り詰められていること、そしてそれが番組のレベルをさらに下げていることなど、悪循環に陥っていることが報じられています。

私自身はあまりテレビを見ないほうです。見るものは報道番組、歴史や紀行番組、朝ドラ、歌番組、短歌、将棋の番組、そしてスポーツ番組ぐらいです。(ただし、プロ野球の中継を観る習慣はむかしからありませんので、ゴルフとか格闘技戦とかに限られています。もっとも夏の甲子園中継はほとんど観ています。)

こんな私ですからテレビについてあれこれ言うのはおこがましいのですが、はっきり言って現在の日本のテレビは観るに耐えない、あるいは値しないものが多すぎるように思います。

たとえば、ドラマや映画を観るとそのCMの頻度と長さに辟易してしまいます。たった4、5分でCMタイムになり、四つも五つものCMが次から次へと映される。またドラマに戻るとまた4、5分でCM...余韻や余情を楽しむ間も無くまたCM...これでは知性も感性もずたずたです。肝心のドラマや映画も大幅に切られていて、中身はやせ細って鶏ガラ^{とり}みたいなものになっています。

大好きなゴルフ中継ですが、ここではスポーツの公平性を損なうような放映が堂々となされていて不愉快になります。ゴルフも真剣勝負です。そのときトップ争いをしている選手のプレーを中心に映すべきなのに、(人気があるからという理由からでしょうか)特定の有名選手ばかりを映す手法がまかり通っていま

す。その有名選手がCMの世界での人気キャラクターだから、スポンサーの意を汲んでのことと誰でも想像が付きませんが、気持ちはしらけるばかりです。こうして自ら番組の品性、質を落としていることには気づいていないのでしょうか？

また、商品販売番組の多いこと多いこと、深夜の2時3時にもやっているチャンネルもあります。“直ぐお電話を！あと何百個で売り切れです！今回に限り無料です！”とけたたましいことこの上ありません。旅番組も楽しく観ていると何時の間にか商品宣伝にすり替わっていますから、油断も隙もありません。

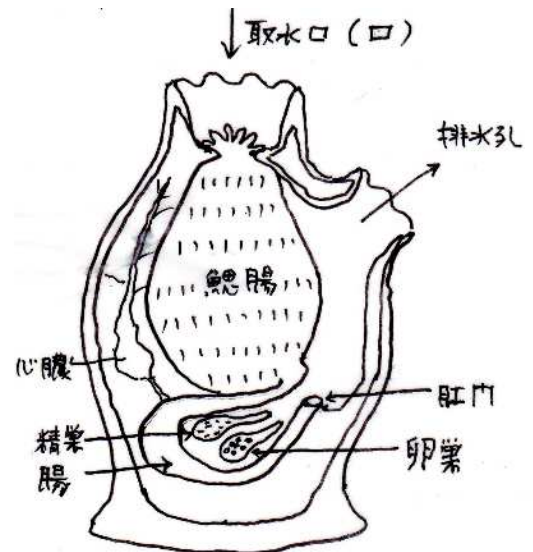
まさに早朝から深夜まで、クスリ、健康食品、グルメ、自動車、衣料品、化粧品、旅行に温泉、遊園地、パチンコ、ゲーム機、カメラにビデオ、家電に住宅、これでもかこれでもかと購買欲を煽られ続けているのです。

それと、いつも出てくるテレビタレントたちの語彙の貧困なこと、つねにギャーギャーと興奮状態なのが耳障り、目障りで落ち着いて楽しむことが出来ません。この点英国のBBCなどが制作した旅番組やルポ番組はいいですね。出演者、解説者の語り口がつねに冷静で、控えめで、重厚感がありますので、落ち着いて映像そのものを楽しむことが出来ます。

ともあれ、視聴者が四六時中あらゆる分野の欲望を刺激し続けられているということは、自律神経が交感神経優位に、つまり緊張状態を持続する状態になっているということです。これは身体に、というか心身ともに、良い訳が無いと思います。

ところで、人間の欲望というのは一見複雑多岐にわたっているように思えます。また低次元の欲望から高次元のたとえば文化的な欲求まで、多彩であるとも思えます。しかし、識者によると人間の欲望というのは動物としての本来的な生存欲、具体的には食欲と性欲（種の保存欲）にすべて由来するものだそうです。進化の過程の中で、目や耳や鼻が出来たのもすべて食料確保のためであり、いい声で歌うことも、きれいに着飾ることも性欲のひとつの達成手段、あるいは代償行為であると言えます。

さらには、これらの本来的な欲望はすべて腸管の情動に由来しているというものです。つまり、哺乳動物の進化をずっと遡ってゆくとヒドラやほや（右図）のような腔腸動物に行き着きますが、このような段階での生命活動の主役はまさに腸管そのものです。腸が考え、判断して、取水口を開けたり閉じたり、また排泄や生殖活動を行っているわけです。長い長い進化の過程を経て、腸の付属機関として心臓や肺が出来、また口が分化して、鼻、耳、目、唇、舌などになっていったということです。したがってすべての欲望、情動はこの腸管およびそこから発生した心臓や肺にあるのです。“こころ”は脳にはなくて心臓や腸にあるといわれるゆえんです。【このところは、「腸は考える」藤田恒夫著・岩波新書、「内臓が生み出す心」西原克成著・NHKブックス、「内臓感覚」福士審著・NHKブックス、などを参考にしました。】



さらに言えば、人間は他の哺乳動物と違って一年中が発情期ですが、まさにテレビや他のメディアのしていることは、それをさらに人為的に刺激し続けていることとも言えます。欲望が満足されるすべも無いままに興奮状態、つまり、交感神経優位の緊張状態を強いられているということです。これが心身の健康を損ねる原因になっていると指摘するのは果たして暴論でしょうか？

ともあれ面白くも無くただただ騒々しいテレビから出来るだけ遠ざかることが、心身の健康維持の近道

です。暇だからついテレビの前に居据わってしまうという人は、散歩か、図書館にでも出かけましょう。夜はおいしいお酒を飲んでさっさと寝てしまうことがいちばんです。そうすれば朝の散歩がまた楽しめるというものです。

左顧右眄～さこ・うべん～(50)【第6話 関節を科学する】

第9章 太極拳と膝関節障害(続き)

9-6 変形性膝関節症への対応

すでに変形性関節症になっている人、あるいはその懸念がある人については、膝関節への負荷について慎重に考える必要があると思います。どういう動き、形であれ、膝に負担がかかること自体は避けられません。もちろん片足立ちをすれば、さらにその負担は増大します。

したがって楊名時健康太極拳に限っていえば、前章の外因性の“怪我”の懸念への対応よりも、むしろ前章の**変形性膝関節症**に対する実際的な現場的な対応こそが重要なのではないのでしょうか。なぜなら楊名時健康太極拳の愛好者は圧倒的に女性であり、また中高年者であるからです。膝の悩みを抱えている人は少なくないからです。【注*「健康づくりの実態アンケート」調査結果によれば、回答者18625人中女性比率は81%、年齢別では51歳以上が89%】

もとより、太極拳を継続的に行うことが、酸素補給、血液、リンパ液の循環を良好にし、下半身の筋力アップ、骨量の増加や、全身の新陳代謝の促進に寄与している優れた健康法であることは明白な事実です。しかし、現に膝に違和感を感じている場合、あるいは変形性膝関節症の症状がすでに現れて、つまり炎症が起きて痛みがある場合、どうしたらよいのかという実際的な問題が多く存在しています。私も教室でしばしば相談を受けます。

インターネットには、この**変形性膝関節症**問題についてのたいへん多くのサイトがあって、専門医などのコメントや対処法を閲覧することが出来ます。それらの多くに共通していることは、まず炎症を軽減する治療を受けること、そして、炎症が治ったら膝に負荷を掛けない形で、膝関節周りの筋力アップを図るべしという指摘です。一方、筋肉をまったく動かさないとすぐ筋力が落ちてしまうので、たとえ炎症が治まらなくとも、筋トレは続けるべしと主張するサイトもあります。膝関節についても動かさなければ潤滑液の供給も減ってしまい、いわゆる関節が固まる状態になってしまうという指摘もあります。

あるいは、プール内での歩行による筋力アップ(浮力で膝の負荷が軽減できる)あるいは仰臥した姿勢(膝への体重の負荷が無い状態)での筋力アップなどを推奨するものもあります。また筋肉マッサージや鍼灸療法なども挙げられています。

また、筋肉トレーニングも漫然と行うのではなく、症状に応じて特定部位の筋力アップを図る、あるいは特定部位の筋肉の養生を図るなど、専門家の指導の下に行うべきとの指摘もあります。

ということで、膝関節に何がしかの違和感を感じてきている場合、また現に関節部に痛みがあり炎症がある場合、のそれぞれのケースについて、太極拳の練習の継続は、筋力アップという成果を得る意味からはとするのか、あるいは膝の負荷の増大による炎症発症の危険性を増やす、あるいは炎症を悪化させる、ので非とすべきなのか、これはたいへん悩ましい問題ではないかと考えます。

それぞれすべて症状も進行状況も違います。半月板の損傷の部位、靭帯の損傷の部位、膝のひずみのぐあい、などなどさまざまです。専門的な知識や資格を持たない太極拳教室の指導者が軽々に判断出来ない、あるいはコメントしにくい類の問題であって、結局は当事者本人が医療機関やリハビリの先生との相談のうえで個々に対処法を考えるべき問題であろうと思います。残念ですがそれ以上は踏み込めない問題です、

というのが、目下の私の正直な結論ですが、何かよいアドバイスをいただければと思っております。

終わりに

膝関節を中心にいろいろ勉強しましたが、人間の体の仕組みや機能というものがいかに素晴らしいものであるかということをよく認識することが出来ました。しかし、不適切に、あるいは乱暴に使えば、怪我もするし、長期的にダメージを重ねることもあるということも学びました。

中国の道教の養生法に「内観法」というのがありますが、これは自分の体の仕組みを良く知るといことと、同時に、自分の体を慈しみかつ大切に適切に扱うということの両輪で成り立っているものであると自分なりに理解しております。

太極拳の健康効果というのは、より全身的なもの、あるいは心身全般にわたるものであります。そのためには、自分の体の仕組みを正確に勉強した上で、ひずみやゆがみの無い、力みの無い姿勢と動きを習得することがいかに大切かということを変えて考えさせられました。つまりは“気血水が滞りなく循環する”形と動きが基本的にとっても大事だということです。

9ヶ月にわたって連載しました「関節を科学する」はこれで終らせていただきます。

引用した書籍、文献など

からだのしくみ・はたらきがわかる事典	監修 森亨	西東社
からだのしくみ事典	監修 安藤幸夫	日本実業出版
人体の不思議シリーズ 「骨・筋肉系」		メディ・イシュ社
筋肉・関節の動きとしくみ	中村和志著	秀和システム
楊名時太極拳、その他太極拳関連の教則本、書籍各種		
人体力学、人体構造、膝関節の機能、障害、疾病などに関するインターネットサイト		数十項目

旅をうたい拳を詠む

雑詠

マスク人化粧娘にケイタイ族
メトロの車内の異常な正常
B29に挑む零戦想起させ
ヒヨドリ二羽がカラスと戦う
目が合えどひるむことなくむくどりは
熟れし桜桃啄ばみ続ける
万緑の山峽を行くD51は汽笛を高く三度響かす
(水上温泉・諏訪峽)
激流の利根川目がけまっしぐら
バンジージャンプに歓声挙がる (同上)
千年の眠りを醒めし古代蓮むかしの色にいま咲き盛る (行田市古代蓮の里・写真上)



発行人からのお願い

いつも雲の手通信をご覧いただき有難うございます。皆様のご感想や率直なご意見をお寄せいただけませんでしょうか。今後の紙面づくりの参考にさせていただきたいと思っております。

連絡先 茶木 登茂一 (ちゃき ともかず)
住所 〒134-0087 東京都江戸川区清新町1-1-12-1004
メールアドレス t_chaki@mte.biglobe.ne.jp