

トピックス 中野教室第30回記念合宿に参加

9月1日と2日に茨城県大子町の大子温泉「やみぞ」で毎年開かれる本部道場中野教室の夏合宿に参加してきました。今回はなんと第30回記念ということで、中野教室や都内の関連教室をはじめ、福島、岩手、仙台などからも日帰りも含めて110名余りの参加を得て盛大に開かれました。

ただ一人30回皆勤という偉業を成し遂げた長谷川浩資師範(中野教室OB・下町会会員)が中野完二先生から特別表彰を受けられました。



この30年という長い年月を毎回欠かさず参加されたということはたいへんなことですね。脱帽です！

私はというと、入会した2001年から参加し始めて、途中1回抜けましたが、今回でようやく11回目の参加です。前途ほど遠しというところです。

【写真上；新調した記念Tシャツを着て中野先生の講話を聴く参加者たち】

亀戸SCで“おはよう太極拳”開催

江東区・亀戸スポーツセンターが今年初めて企画した『シルバースポーツフェスタ in 亀戸』が9月17日敬老の日に開催されました。「スカイツリーまでウォーキング」の部と「おはよう太極拳」の部があって、私が後者の講師を務めました。参加した約20人を対象として約1時間、健康太極拳の健康効果を紹介し、八段錦と太極拳の一部を楽しんでいただきました。

10月27日(土)の北地域野外太極拳に参加しましょう！

本年度の東京都支部北地域の野外太極拳は以下により開催されます。

日時； 10月27日(土) 午後2時から4時まで 【雨天中止】

場所； 台東区リバーサイドスポーツセンター「陸上競技場」

参加費； 無料 (自由参加ですが、一応予定人数だけ教室ごとに事前に把握させていただきます)

今回は浅草の隅田川べりにあり、川越しにスカイツリーを仰ぎ見るといって絶好の会場で開催されます。終了後は、隅田公園の散策、浅草寺の参詣や下町グルメも楽しめますので、お誘いあわせの上お気軽にご参加ください。

「太極拳まるごと勉強会」いよいよスタート

すでに皆様へご紹介した、「太極拳まるごと勉強会」がいよいよ10月からスタートいたします。目下午前の部27人、夜の部16人、合計43人のかたが参加される予定です。夜の部はまだ定員に余裕がございますので、ご希望の方はこれからでも結構ですので、ぜひご参加ください。会は毎月1回、それぞれ第2水曜の午前、第3水曜の夜に、タワーホール船堀で開催することとなっております



3830人が参加して

東京都支部大会盛大に開催される

9月24日(月)国立代々木競技場第一体育館で開催された第6回東京都支部大会に教室の皆様とともに参加してきました。今回は「交流と絆」をテーマに掲げ、近隣7支部との共催で、かつ3.11東北被災3県をご招待するという特別な意義を持つ大会でしたが、総勢3830名が参加して文字通り盛大にかつ成功裡に行われました。【写真左；当日の演武の一部】

私の担当教室からは、瑞江鶴の会、亀戸SC教室、東大島鶴の会の有志約30名が参加しました。またとくに瑞江鶴の会の宇留野、小林、藤城の3師範については私とともに大会スタッフの一員として早朝から奮闘していただきました。ご参加いただいた皆さん、そして3人の師範の方、ありがとうございました。また、80歳以上のかた267名による不老拳の演武には瑞江鶴の会の大庭桂子さんが参加されました。この大会の様子はホームページや支部会報で順次写真とともに詳しく掲載される予定です。

閑人閑話

“猫またぎ”の意味は？

先日友人たちと居酒屋で飲んでいた時の話です。注文したホッケの開きが出てきました。某氏が“昔はホッケは“猫またぎ”とか言って誰も食venaかったほどまずい魚の代名詞だったよ”と発言し、数人が賛同しました。すると某嬢が“猫またぎというのはきれいに食べつくしてしまい、魚好きの猫でさえまたいで過ぎるほど美味しい魚のことを言うのよ”と反論して喧喧譁々の議論となりました。私個人は“まずい魚のこと”と認識していましたが、調べてみようと皆さんに約束しました。

神保町の三省堂へ行った折に、15種類ほどあった国語辞典を全部チェックしてみた結果ですが、「まずい魚、つまり魚好きである猫でさえまたいで通るほど不味の意味。」のみを挙げているのが大多数ですが、一部たとえば広辞苑では①まずい魚、のほかに「②猫が残りを食う余地のないほどきれいに魚を食べること。また、それほど美味な魚。」と併記していました。ことわざ辞典も7種類ほどチェックしましたが、「猫またぎ」が項目にないものが多く、一部には項目があり、同様な併記となっていました。

したがって、本来の、あるいは当初の意味は「①まずい魚」であったことは間違いないのですが、何時かの時代に、あるいは特定の地域で、正反対の「②おいしい魚」のたとえ、あるいはきれいな魚の食べ方のたとえとして用いられようになったものと想像されます。こうした例はほかにもいくらかあると思いますが、場合によっては相手に大変な誤解を与えかねない事例のひとつです。言葉は怖いものですね。

ただし、ことわざ辞典からこの言葉が抜けつつあることは、つまり実際に使う頻度が下がっていることの証左でしょうか。食糧事情も食文化も大きく変わってきたので、たしかにあまり使うチャンスは有りませんね。言葉は生き物ですから、こうしてだんだんと消えてゆくものもあるということでしょう。

左顧右盼～さこ・うべん～(64) 【第13話 呼吸をおさらいする】

9月号の「閑人閑話」欄でお釈迦様の呼吸法を取り上げましたところ、「呼吸」についてもっと知りたいというご希望がありましたので、すでに各教室で「太極拳教室基礎資料⑥呼吸について」や、この雲の手通信などでも過去に取り上げてはいますが、新しい会員の方が増えてまいりましたので、改めて書き直

ししたものをご紹介したいと思います。

第1章 呼吸は生命維持と健康のみなもと

呼吸とは、簡単に言えば空気を吸って酸素を体内に取り込み、体内で発生した炭酸ガスを吐き出すことです。つまり酸素は体内に取り込まれたうえで、動脈を通じて全身の細胞にくまなく送られます。筋肉や脳や胃腸などで消費された酸素は化学変化により炭酸ガスとなり再び静脈血に取り込まれて、肺に戻ってきて吐き出されるわけです。

酸素は人間にとっては休むことなく取り続けなければならないいのちのエネルギー源であるといえます。それが一定時間途切れればすぐに死に直結するわけですが、そこまで行かなくとも、酸素の供給が不十分になればすぐに不具合が起きます。

これほど重要な呼吸についても、加齢とともにいろいろな問題が起きてきます。一つには、身体の活動量が減少することにもない、だんだんと呼吸所要量が落ちてゆくことです。一応つり合いは取れているようですが、一種の縮小均衡ですから、ますます筋肉も内臓も脳も活動機能が落ちてゆくこととなります。

二つには、呼吸をするためには、胸や背中やおなかなどのさまざまな筋肉の動きが必要ですが、老化によってこれらの筋肉は次第に劣化し、その結果実際の呼吸量が落ちてゆきます。その時に吐き出しきれずに肺に滞留してしまう量が増えてゆくことが問題なのです。これを「残気量」と呼びますが、時には肺の容量の1/3とか1/2とかになってしまうということです。これは老廃物である「炭酸ガス」が肺に残り、一方では新しい「酸素」の取り込み量が少なくなるというダブルパンチ現象となります。

一つ目の問題と二つ目の問題はきわめて複合的な現象で、じっさいには日頃の生活習慣によっても大いに左右されるものです。いずれにしても、こうした慢性的な酸素不足があらゆる病気や不具合や老化の進行の一因になることはお分かりいただけると思います。

肺は他の臓器と同様に基本的には自律神経によって、いわば勝手に、動いてくれますが、同時に自分の意志（運動神経）によって調整することもできる、複合的な制御メカニズムを備えている臓器です。したがって、たとえば「深呼吸」によって必要に応じて酸素を補給することができるわけです。激しく走ったあとの深呼吸など誰もが経験されていることです。

したがって、肺や、それを動かす筋肉群が劣化しつつある熟年者にとっては日常的に酸素の供給を補うような運動や健康法、いわゆる“有酸素運動＝エアロビクス”、が重要になってくるわけです。気功や太極拳が熟年者に適しているということは、実は、その効用の即効的な部分が多分にこの酸素補給効果にあるからです。つまり、普段よりも多くの酸素を取り込むことによって全細胞、言い換えれば、脳や内臓や筋肉を活性化し、かつそれらが相互にプラスに影響しあうことによって、心身の快適さが得られるというものなのです。

かつさらに重要なことは、太極拳のような全身運動をすることによって筋肉も逆に酸素を要求するので、この新陳代謝はますます旺盛になり、結果として筋肉が元気を取り戻すこととなります。それが胸やおなかにあって呼吸機能を助ける筋肉であれば、結果として呼吸機能の改善につながるわけですし、それが足の筋肉であればそのポンプ作用によって静脈血を心臓に送り返す仕事にも好影響が出てくるわけです。

ということで、呼吸の重要性をご理解いただいて健康太極拳を行うとあっさり効果が上ると思います。健康太極拳の非常にゆったりとした全身運動はおのずとゆったりとした深くて長い呼吸、深長呼吸と連動するようになるのです。後段でさらに詳しく説明いたしますが、まずは長く吐くことに意識を置いた呼吸を行うことをお勧めします。

第2章 心臓と肺の深い関係

呼吸を知るのはまず心臓の機能と肺との深い関係を知る必要があります。

心臓の機能が血液の循環にあることはご承知のとおりです。心臓が自ら膨張したり収縮したりして血液を出し入れしているように思いがちですが、そうではありません。心臓のポンプ作用はただ収縮することだけ、つまり血液を送り出すことだけです。

血液の循環には**体循環(大循環)**と**肺循環(小循環)**の二つがあります。

体循環(大循環)とは大動脈から小動脈、毛細血管とつぎつぎに全身に流れ、ついで小静脈から大静脈を経由して心臓に戻る長い経路のことです。**動脈**は大変弾力に富んでいて心臓の収縮に呼応して自らも収縮と弛緩を繰り返すことにより、血液を全身に送り出す機能を持っています。**静脈**には動脈のような機能はありませんが、これに替わるものとして逆流を防ぐ弁があります。心臓から上の部分では重力が自然に血液を心臓に戻してくれますが、心臓から下の部分では**筋肉のポンプ運動**がないと心臓にスムーズに戻ることが出来ません。脚は第2の心臓であるとも言われる所以ですが、腕でもまたその他の部分の筋肉でもまったく同じことです。全身の筋肉の収縮運動が血液循環を助けていることを理解しましょう。

肺循環(小循環)とは肺動脈から肺に入りガス交換の後肺静脈から心臓に戻る短い経路のことです。戻る力は肺の呼吸運動です。しっかりと呼吸をすればそれだけ、血液がきちんと心臓に戻るというわけです。心臓と肺は隣りあっていて、つねにコンビを組んでこの血液循環の大仕事をしているという訳です。

ところで、肺自体は自分で伸び縮みできませんので、呼吸をするにはさまざまな筋肉の働きが不可欠ですが、このことはまたのちに触れます。

第3章 ^{がいこきゅう} 外呼吸と^{ないこきゅう} 内呼吸

呼吸によって酸素を取り込み炭酸ガスを排出することを**ガス交換**と呼んでいます。その仕組みを簡単にご説明します。

気管支の末端にある無数の肺胞(大きさ0.1ミリぐらい、数億個ある)の周りは網の目のように毛細血管がそれぞれ覆っています。ここでいわゆるガス交換が行われるわけです。つまり酸素濃度の差、炭酸ガス濃度の差を利用して酸素が毛細血管に取り込まれ、炭酸ガスが肺胞に取り込まれるわけです。これを^{がいこきゅう}外呼吸と呼んでいます。

右の表が吸気と呼気の成分比ですが、吸気にはほとんど含まれていない二酸化炭素が呼気には4%含まれていること、また吸気と呼気の酸素の差5%が体内に取り込まれたということを意味しています。

吸気と呼気の成分(容積比)		
	吸気	呼気
酸素(O ₂)	21%	16%
二酸化炭素(CO ₂)	0.03%	4%
窒素(N ₂)	79%	79%
計	100%	100%

注: 専門書によっては若干異なる比率もある

血液と体内の各細胞とのガス交換は^{ないこきゅう}内呼吸と呼ばれています。つまり血液中の赤血球に取り込まれた酸素が(心臓から動脈を通じて)体内のあらゆる細胞に運ばれて、そこで同じように二酸化炭素を受け取り、酸素を細胞に移すガス交換が行われているわけです。細胞の中のミトコンドリアは取り込まれた酸素をいわば燃料として各栄養素を分解して生命活動のエネルギー「ATP」を産出し、この過程でできた二酸化炭素が再び静脈血に放出されるわけです。(次号に続く)

旅をうたい拳を詠む

近詠3首

日陰から日陰を選びて躑躅と野良犬のごと炎昼を往く

いかにして瓢の実作るやイスノキの葉裏に巢食う虫に聞きたし

パソコンのアドレス帳から今年またデリートしゆくうからともがら (うから; 親族のこと)