

登録団体活動紹介

太極拳で介護予防する会はなもも

年齢は関係ない

平成 28 年に「太極拳で介護予防する会 はなもも」を立ち上げた代表の浅野美津子さん。このとき浅野さんは喜寿を過ぎていましたが、その原動力とはなんだったのでしょうか・・・。

浅野さんが太極拳を初めて体験したのは、双子の孫が何か運動をしたいと言ったため、付き添いで太極拳教室に通ったことがきっかけでした。その孫は中学生になり部活動を始め、やめてしまいましたが、浅野さんはその後も「陳氏伝統太極拳宮城」が開催する教室に参加し継続していたところ、高かった血圧が正常値になり、また筋肉も徐々についてきて、階段の上り下りもだいぶん楽になりました。

太極拳の身体への効果を体感し、この経験を友人に話すと、指導者になるよう勧められ、高齢者でも楽しめる太極拳の会を開こうと決心しました。

みんなが笑顔で健康に

太極拳と聞くと、様々な型があり、高齢者が取り組むのは難しいイメージがあるかもしれませんが、浅野さんの指導は基本的な呼吸法や動き方が中心なので、足腰に不安がある高齢者でも取り組める動作となっています。ゆっくりテンポが筋肉に負荷をかけ続け、体感以上に運動量が多い体幹を鍛える全身運動です。心臓に負担をかけず高齢者でも楽しみながら動ける太極拳は、転倒予防・認知症予防・尿失禁予防に効果的です。団体名に名付けたとおり、太極拳は介護予防に最適なのです。

現在は、毎週木曜日の 14 時～16 時に、初心者向け太極拳教室として、7 名のメンバーと共に楽しく汗を流しています。「太極拳で介護予防する会 はなもも」の設立趣意には
①まず、閉じこもらずに家から出て参加してもらうこと。



はなもも活動の様子

- ②太極拳をとおして健康になってもらうこと。
- ③会員同士の交流により笑顔を増やしてもらうこと。を掲げ活動しています。

浅野さんは、楽しくなければ続かないとも考えており、体を動かした後は、みんなでお喋りをする時間も大切にしています。

また、家に閉じこもらずにまず外に出て来てもらうことも目的のため、体を動かすことが苦手な方には、一緒に過ごすという時間を持つために参加ということも構わないと言います。

仲間の笑顔が原動力

浅野さんは、自身が太極拳を始めたことで、たくさんの方と交流ができるようになりました。それにより、生活の中に笑顔が増え、身体を動かすことの楽しみも感じるようになった自身の経験を伝え、“はなもも”に参加している人たちが健康で笑顔になってくれていることが嬉しいと目を細めます。浅野さんのパワーの源は、仲間の笑顔でした。

浅野さんはこれからも、健康を維持し、会を継続するとともに、多くの人が年齢に臆することなく、活動の場を広げていくことができればいいと話します。

問合せ先

☎ 022-383-3228 (代表浅野)