

30代から進行が始まり、筋繊維数と筋横断面積の減少が同時に進んでゆく。放置しておけば、ほぼ10歳ごとに5~10%ずつ衰えていき、特に高齢者はその速度が速く、1年で5%以上の減少率となることもある。

加齢や運動不足により筋肉が減少すると肥満にもつながる。私たちの体の中では何もしなくても消費されるエネルギー「基礎代謝」がある。基礎代謝の多くは筋肉で消費されるが、筋肉は加齢による老化や運動不足で使われない状態が続くと細く衰えていく。この状態が「サルコペニア」だ。

筋肉が衰えると基礎代謝も減り、体が消費するエネルギーが少なくなる。すると、今までと同じ食事をしていても、エネルギーが使い切れず体に脂肪としてたまってしまふ。

こうして筋肉がやせ細り、体の中が脂肪だらけになった状態を「サルコペニア肥満」と呼ぶ。サルコペニア肥満は通常の肥満よりも、高血圧などの生活習慣病にかかりやすく、運動能力を更に低下させる。

# 太極拳の技 連載6

## 五段錦(搖頭擺尾去心火)

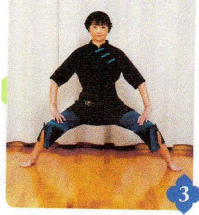
《医療効果》血液の循環を良くし、イライラを静める。  
脳の老化やボケを防ぐ。



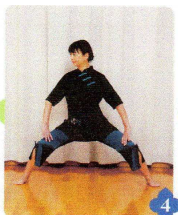
足を閉じて立つ  
両足をそろえて立ちます。



左足を肩幅に開く  
左足を肩幅に開きます。気を丹田に込めて呼吸を整え、「自然立ち」します。



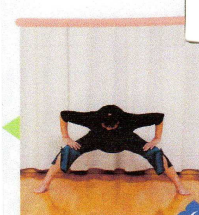
足を開いて腰を落とす  
左足をさらに広く開きます。背筋を伸ばしたまま腰を落として「騎馬立ち」になります。両手は親指を後ろ側にして太ももに添えます。



上体を右に向ける  
背筋を伸ばし、息を吐きながら上体を右に向けます。



上体を右から左へ回していく  
上体を右ひざ前に倒し、尾てい骨を中心に右から回し始めます。



上体をゆっくり回して  
頭で半円を描くように上体を右から左へ回していきます。



上体を左へこれくらいまで回す  
③と左右対称な位置(写真くらい)まで上体を左に回します。



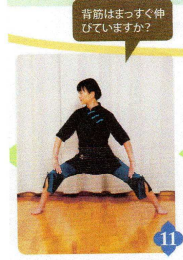
首を右に回す  
左ひざの上で上体を止め、息を吸いながら、首をゆっくり右に回して右足の土踏まずを見ます。



首を元に戻す  
息を吐きながら、ゆっくりと首を元に戻します。尾てい骨を中心に、今度は左から右へ回します。



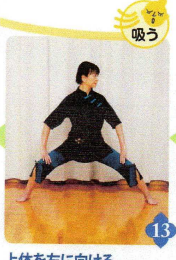
上体を左から右に回す  
⑨~⑦と同じように、頭で半円を描くようにして、上体を右へ回します。



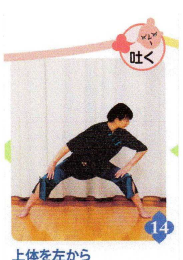
上体を右ひざの上で起こす  
左へ回してきた上体は、右ひざの上まで回していき、上体を起こします。



上体を正面に向ける  
上体をゆっくりと正面に向けます。ここから⑨~⑦と同じ動きを左右逆にして繰り返します。



上体を左に向ける  
背筋を伸ばし、上体を左に向け、首もゆっくりと回して左を向きます。



上体を左から右へ回していく  
息を吐きながら上体を左ひざ前に倒し、尾てい骨を中心に左から回し始めます。



上体は右へ、これくらいまで回す  
⑩と左右対称な位置(写真くらい)まで上体を右に回します。



首を左に回す  
右ひざの上で上体を止め、息を吸いながら、首をゆっくり左に回して左足の土踏まずを見ます。



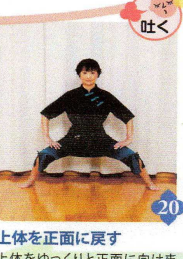
上体を右から左に回す  
首を戻し⑨~⑦と同じように、頭で半円を描くようにして、上体を右へ回します。



上体は左へ、これくらいまで回す  
⑩と左右対称な位置(写真くらい)まで上体を左に回します。



上体を左ひざの上で起こす  
左へ回してきた上体は、左ひざの上まで回していき、上体を起こします。



上体を正面に戻す  
上体をゆっくりと正面に向けます。



自然立ちの姿勢へ  
足を肩幅に寄せ、自然立ちに戻ります。



もとの姿勢に戻る  
左足を引き寄せ、足を閉じて最初の姿勢に戻ります。

### 師範のころがけ

#### 頭から尾てい骨が直線上になるように

⑤、⑦、⑧、⑨、⑩、⑭、⑮、⑯、⑰、⑱の姿勢では、頭から尾てい骨がまっすぐのラインの上にあるようにします。頭から尾てい骨までが1本の軸になっているようなイメージを持つとよいでしょう。

