



勝浦市太極拳サークル

新規会員募集中

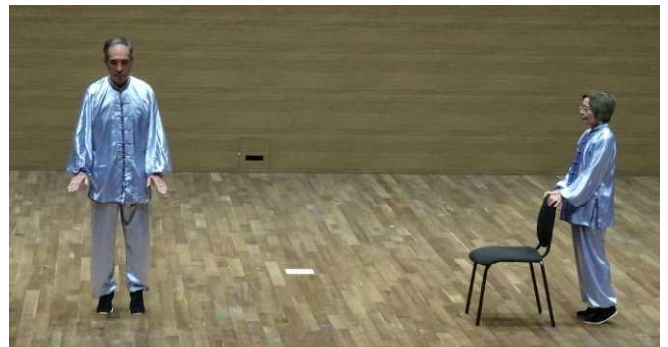
# 美心会だより



猿田市長が「勝浦の人」を熱唱（左）



生田流箏曲の演奏



## 毛細血管再生の技「八段錦」

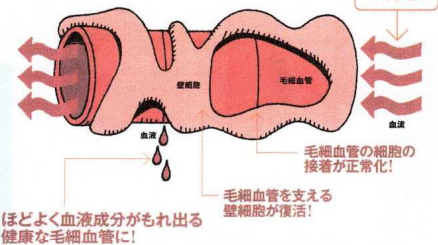
人体の全身に張り巡らされている「毛細血管」。赤血球1個がやっと通れるほどの微細血管だが、体のすみずみまで酸素と栄養を届ける重大な役割を担っている。ある研究では、毛細血管の量は、60～70代では20代よりも4割も減ってしまうとも！

毛細血管の減少や老化を食い止めるには、毛細血管ならではの再生の仕組みが活かせるのだ

毛細血管が老化すると、毛細血管を補強する「壁細胞」がはがれてしまう。そのため毛細

### 毛細血管の老化は血流アップで防ぐ！

血流がよくなると、毛細血管の細胞同士がしっかり接着して血液のムダな流れを防ぎ、健康な毛細血管が再生されます。



管がゆるんで血液が漏れてしまい毛細血管の先端まで血液が行き届かなくなる。しかし、毛細血管を形成する血管細胞は、血流が良くなると、正しく接着するようになり、健康な毛細血管が再生されるのだ。

## 座って太極拳!! 文化祭で発表

太極拳は立たなくてもできる!?! 誰もが疑問を持つだろう。今年の「美心会」の太極拳は例年と一風変わっていた。起立した表演者を挟むように、左右に椅子が一脚づつ。その椅子には、佐藤さんと野口さんが座った。



### 簡化太極拳24式を座って演武

簡化太極拳24式の演武曲「柳島の風」が流れ始めると、表演者と共に椅子に座ったまま演武を開始した。

演武で、個人の肢体状況により上半身のみ、下半身も一緒に動かして運動ができる事を証明した。

体のバランスがうまく保てない人にはうってつけだ。演武が終了すると「う～ん!」と感嘆の声が上がった。

続いて、齋藤さんと門屋さんによる八段錦の披露。

一見すると、踵を上げ下げするだけの変哲もない動作だ。だが、とてつもなく大きな健康効果が得られる。

### 毛細血管はこうして新生する!



1 既存の血管から毛細血管の“芽”が出る。



2 酸素の足りないところへ自ら伸びていく。



3 別の場所からも新しい毛細血管が伸びてくる。



4 血管同士がつながって新しい毛細血管が誕生。

画像提供©NHKエンタープライズ

八段錦は、この毛細血管再生の技なのだ。転倒の不安がある人は、椅子で体を支えて行うとよい。