



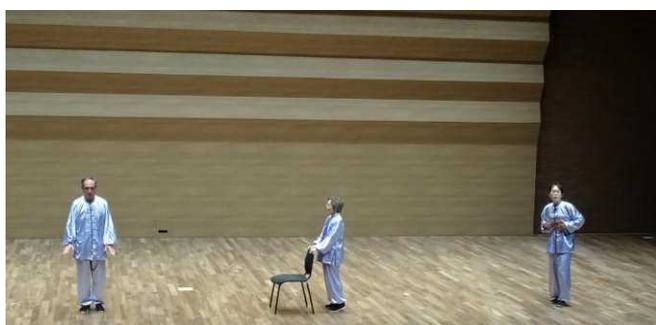
勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

美心会だより

新発見!! 八段錦で脳を活性化

2016年11月3日に開催された勝浦市文化祭で、本会は太極拳の八段錦が毛細血管を再生させる効果があることを市民に紹介した。



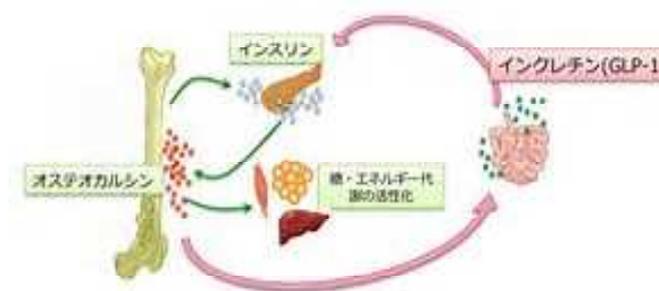
勝浦市文化祭で八段錦を紹介 (2016年)

ところがこの動作を毎日繰り返すと、血糖値を大きく低下させたり、脳を活性化させる効果があることが最近の研究で分かってきた。

この効果を引き出す物質は、「骨ホルモン」とも呼ばれる「オステオカルシン」だ。

「オステオカルシン」は、骨を形成する細胞である骨芽細胞が分泌するタンパク質。骨中に約0.4%の割合で存在し、わずかな量が血中を循環している。全身のエネルギー代謝を活性化する作用がある。

インスリン分泌を増加させる働きをするインクレチンである GLP-1 を介して、オステオカルシンがインスリン分泌を促進することが解明された。



オステオカルシンの作用

インスリン抵抗性があると、筋肉や肝臓、脂肪細胞で

ブドウ糖が吸収されにくくなり血糖値が上がりやすくなる。インスリン抵抗性は、身体的な作用だけでなく、脳にも作用する。インスリン抵抗性があると脳の記憶力や認知力などのパフォーマンスが急速に低下するおそれがあることがイスラエルのテルアビブ大学の研究で明らかになった。「オステオカルシン」の分泌を促すと、脳が活性化され認知症の予防が可能なのだ。

八段錦の動作は、姿勢をよくして、ゆっくり真上に伸び上がり、呼吸が苦しくなったら、一気にストンと踵を落とすものだ。体全体の骨に効率よく刺激を与えると、骨ホルモン（オステオカルシン）の分泌が促進される。

体のバランスに不安がある人は、テーブルや椅子につかまって行ってもよい。

1日の合計回数30回を目標にし、必ずしも連続して行う必要はなく、空いた時間にチョコチョコやっても差し支えない。

1日に多くやるよりも、毎日継続することが重要だ。血糖値が高めの人、すでに骨ホルモンが少なくなっている可能性があるため、ぜひ挑戦してみよう。

膝や、関節に疾患がある方は主治医の先生にご相談ください。

2000人突破 美心会ホームページ

2016年12月から編集を開始し、公開してきた勝浦市太極拳サークル美心会のホームページ来訪者が4月1日現在で2,000人を突破した。

