

ホームページは、一般的にはプロバイダー預けだがこの方法だと年間3～5万円の維持費が発生する。

そこで、本会は会員負担を増やさないで、できる方法を模索・検討した。現在公開中のホームページは、維持費は一切不要で、**Google、Yahoo、MSN、Bing** の検索エンジンで「太極拳、美心会、サークル、スポーツ、体力作り」などのキーワードを2つ以上入力すれば、トップ表示される。一部の検索エンジンでは、表示されない。

防ごう 口の筋力低下

しゃべる、飲み込む、かむといった「口の機能」が弱くなることを「オーラルフレイル」（口の虚弱）と呼ぶ。口の筋肉には、かむときに使う筋肉のほか、舌を動かす筋肉や唇を動かす筋肉がある。筋力が低下すると、口の動きが悪くなり、いわゆる「口腔機能低下症」へと進行していく。

口腔機能低下症とは、▼口腔不潔▼口腔乾燥▼咬合力低下▼舌・口唇運動機能低下▼低舌圧▼咀嚼機能低下▼嚥下機能低下 —— という七つの状態を診断し、このうち3項目が認められた場合をいう。

オーラルフレイル防ぐため、普段の生活で気をつける点は、①虫歯や歯周病が進行しないよう、歯磨きをしっかりする

②かかりつけの歯科医に定期的にチェックを受ける

③よくおしゃべりをする。カラオケも効果的

④地域の体操教室などに参加し、適度な運動を心がける

⑤誰かと楽しく食事をする —— という5点である。健康長寿はお口から。

太極拳の技 連載12

はっかくりょうし
白鶴亮翅 (03式)

白鶴が羽を広げ、飛び立とうとする動きをイメージする。上げた右手は「天」、下ろした左手は「地」を表す。



- ①右足を引き寄せ重心を右足に移す
- ②左足のつま先を前方に出し右手を上げていく
- ③右手の平を内に向け、左手の平を下に向ける

撈膝拗歩 (04式)

膝を払いながら攻め進んでいくイメージの動き。

左撈膝拗歩、右撈膝拗歩、左撈膝拗歩を行う。

左撈膝拗歩



- ①右手の平を内に向け弧を描くようにしながら、右手を胸の高さ迄下ろす
- ②重心を左足に移しながら右手は耳横から前へ押し出し、左手は左膝前を払うように下げる

右撈膝拗歩



- ①状態を左に回し左手を上
- ②右足の踵から踏みだし右手は弧を描きながら下ろす
- ③右足に重心を移しながら左手を前に押し出す