



勝浦市太極拳サークル

明けまして  
おめでとうございます

# 美心会だより

## 2018年 新春練習始め

お正月気分が抜けきらない中、美心会の「太極拳練習始め」が2018年1月6日（土）勝浦市立興津中学校体育館で始まった。

練習会は、最初に山岸先生の「新年の挨拶」があり、新年の記念撮影をした。



### 新春・初練習前に全員で記念撮影

撮影が終了すると、すぐに準備運動が始まった。

一通り準備運動が終わり、少し体が温まったところで、基本立ちの姿勢（両足は並行に、逆ハの字にならないように）の指導を受けると、「先生、五段錦は？」「六段錦は？」と質問が続けて飛びだし、「五段錦の時の歩幅は肩幅の二倍にし、手で鼠径部の内側を圧迫してリンパの流れを良くするように」「六段錦は手を上に挙げたとき、広背筋を一直線に伸ばすように意識して動かす」と丁寧な説明を受け、今まで何となくやっていた動作の意味を改めて知り、初練習で太極拳の奥深さを味わっていた。

## 新役員候補者 出そろった

新年度は役員改選の年にあたる。役員任期満了に伴い、新役員の人事交渉が進められていたがほぼ顔ぶ

れが出そろった。新役員の候補者は次のとおり。任期は2018年、2019年の2年間。（敬称略）

会長	野口洋子
副会長	齋藤きみ子
副会長	門屋 登
会計委員 委員長	大槻靖枝
会計委員 副委員長	小沢まち子
監事	大内誠子
監事	足立紀久子

新役員候補者は、2月3日（土）練習終了後の総会にて審議される予定。

## のどの老化 誤嚥招く

食事中によくむせたり、大きな錠剤を服用しにくくなったり「のみ込む力」が弱くなったと感じることはないだろうか。食べ物が食道でなく気管や肺に入る誤嚥ごえんや窒息を防ぐためにも、のみ込む力を衰えさせないよう日頃から気をつけたい。

横浜市南区の「耳鼻咽喉科医院」には、「食事中や食後によくせき込むようになった」「水を飲むと必ずむせる。このままでは食べられなくなってしまうのでは……」などと訴えて来院する人が多い。特に70代、80代の男性が目立つという。院長の西山耕一郎さんは「こうした症状の原因はのどの老化です」と指摘する。

のど（喉頭）は喉頭蓋こうとうがいという「のどの蓋」によって空気が通る気管に食べ物や飲み物が入るのを防いでいる。食べ物をのみ込むときは①口の中で食べ物を咀嚼する②口からのどに送り込む③のどの上の方の筋肉が働いてのどがせり上がり、それに合わせて喉頭蓋が倒れて気管をふさぐ④のどが上の方から狭くなり、食べ物を食道の入り口におしこむ⑤食べ物が食道、胃へと送り込まれる。③から⑤の動きを無意識に0.8秒ほどの間に行っている。