

そのため起きても「疲れている」と不調を感じやすくなる。また姿勢が悪いと呼吸も浅くなってしまいます。


寝ている間も立っている時と同様、頭から肩、骨盤、膝が横から見て一直線になることが大切だ。

迫田さんは「寝るときだけでも正しい姿勢を保つため、年齢や体の変化に合わせて、枕を体に合ったものに変えることが重要」と語る。

首と布団隙間なく 頭から膝直線に


体に合った枕を選ぶポイントについて、寝具の輸入販売を手がける「エマ・スリープジャパン」カンントリーマネジャーの小原拓郎さんは「自分に合った高さかどうか確認するのが大切」と話す。

適切な枕と不適切な枕



適切な高さ
仰向けに寝たときの首の角度が15°前後が理想的。

高すぎる枕
首にある頸神経が圧迫され、首・肩・腰が痛くなったり、手がしびれやすくなる。下を向いた状態になるので呼吸もしづらくなり、いびきの原因にもなる。



高すぎる枕
首にある頸神経が圧迫され、首・肩・腰が痛くなったり、手がしびれやすくなる。下を向いた状態になるので呼吸もしづらくなり、いびきの原因にもなる。

低すぎる枕
低すぎても頸神経を圧迫する。首や肩の痛みやしびれの原因に。寝返りしづらいので腰痛の原因になることも。

枕には首とマットレスや敷布団との空間を埋める役割がある。高齢になるにつれて猫背になるなどして隙間ができてくる。自分に合った枕の高さは年齢によって変わってくるという。

高さの合わない枕を使い続けると、疲れがとれなかったり、肩こりや首の痛みの原因となったりする。

「頭、首、肩を隙間無く支えてくれる枕を選びましょう」と小原さん。

そば殻やパイプ、羽など素材や硬さは好みのものを。フィット感や体を優しく包み込んでくれているかなどを考えて、自分がリラックスできるものを探しつつ高さが合ったものを選ぶ。

使っている枕の高さが合っているかは、同居家族に横から見てもらったり、スマホで撮影したりして確認

横向きで寝るときの姿勢



するのも有効だ。横向きで寝る際は、首の骨や背骨と床が平行になるのを保つ高さが理想だ。

小原さんは「枕は一定期間、実際に使ってみて使い心地を確認するのが大事。お試し期間を設けている商品や、自分で高さが調整できるものがおすすめです」と話している。

美心会回顧録 vol.6

美心会だより 第20号より

扇通背は力を背中から発して両腕を扇のように広げるという意味です。

1本の気力が両腕に通じるように演じます。相手が右手で自分の右手を取りにくるとき、右手を外側に円

を描くように上げるとともに左手で相手の腋を掌打します。右手で円を描くときその反動



で歩を進めるようにします。

美心会だより 第21号より

雲手は手が雲のように柔らかく移動する様を表します。簡化太極拳のなかで最も華麗な技とされています。足は広い馬歩と狭い馬歩の繰り返しとなり、どちらか片方の足に重心がかかっています。なお、両足に当分に重心がかかることを双重といい、悪いこととされています。どちらか片側の足に重心があれば、片方の足から蹴りが出来るからです。陳式の雲手は相手の顔面を搔き巻る動作からきており、楊式とはかなり違ったものになっています。