

## 気功(太極拳)

心身をリラックスさせた状態で、呼吸法や動作、瞑想などにより「気」をトレーニングし、総合的にセルフコントロールを行います。中でも、高齢者にふさわしい気功をまとめたものとして、ここでは



中国武術の1つであり、ゆるやかで流れるような動きを特徴とする太極拳に着目し、作成された介護予防運動プログラム(「転倒予防体操」)を紹介します。

本プログラムは、全体的で多様性を持っていること、ラジオ体操にみられるような単一的ないわゆるタクト(拍子)に応じた比較的早い動きを中心とした体操ではなく、流線的で比較的ゆるやかな、流れるようなリズム(律動)を持った動きを中心としていること、転倒予防をはかるために下半身の強化が効果的に期待されることを前提として作成されたプログラムです。

**参 考** ● 介護予防運動プログラム—太極拳をモデルとした「転倒予防体操」の開発について 松尾哲矢／立教大学コミュニティ福祉学部、佐野信子／社会学部、李自力／立教大学非常勤講師、植田尚史／(公財)日本レクリエーション協会