

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） 五十嵐 順子

プログラム名	認知症にならない身体をつくる太極拳・「太極養生五防功」		
プログラムのねらい	病になる前（未病）に、病を防ぐ為の養生法である「太極養生五防功」と 武術である太極拳を通して認知症予防をして生涯元気で人生を楽しむ		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 ( 具 体 的 に )	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
1 準備体操	「太極養生五防功」を曲にあわせてストレッチ	30	体操ができる 服装
2 「太極養生五防功」	各部分の動作の意味を理解しながら、部分ごとに練習して套路を覚える。 起勢（チーシー） 1) 大地回春（ダイチカイシュン） 2) 犀牛望月（サイギユウボウゲツ） 3) 俯身探海（フシントンカイ） 4) 揉動双膝（ジュウドウソウシツ） 5) 流星趕月（リュウセイカンゲツ） 収勢（ショウシー） 10分休憩	30	運動靴
3 入門	部分ごとの套路練習 号令法による練習	20 20	
4 整理体操	音楽に合わせて「太極養生五防功」	10	
	合計	120分	

## 太極養生五防功について

### 1) 大地回春（ダイチカイシュン）

血流を促すことによって頸部と脊椎の病気の予防にすぐれた効果をもたらす。

※動作を伸びやかに、ゆっくりと行い、呼吸は自然に行い、動作を起こす時に吸い、下ろす時に吐き、ゆっくりと深く長く行う。優れた有酸素運動。

### 2) 犀牛望月（サイギュウボウゲツ）－ 犀が月を見る。

体内の不随意筋を動かす効果。

肩周囲の炎症、頸椎の病気、腰の筋肉損傷を予防する効果がある。

※この動作は、肩、頸椎、腰椎を比較的大きく動かす。

頭部を回し、腰を回し、背を起こして、肩、頸部、腰を動かし腕を持ち上げる。

### 3) 俯身探海（フシントンカイ）－ 身を臥し、海の底を探る。

よく見られる腰筋損傷など、腰間板が突出することを予防し、補助的に治療する効果がある。

※体を前に俯すことで、腰部と腎臓を按摩する。

### 4) 揉動双膝（ジュウドウソウシツ）－ 膝を回し、動かす。

膝を軽く回し動かすことで、膝関節の血液循環を促し、関節炎、歩行時の膝の痛みに対して、補助的治療効果が得られる。

### 5) 流星趕月（リュウセイカンゲツ）－ 流れ星が月を追う

両腕を回し、片腕が後ろに来る時に腎俞を軽く打つことで、腎臓を鍛える効果がある。前の腕は手のひらが上、中、下の「三焦」を軽く打っても良い。

- ・「上焦」横隔膜より上の内臓器官で、心臓と肺臓
- ・「中焦」横隔膜より下で、脾臓、胃、肝臓、胆のうなど
- ・「下焦」腸より下の腎臓、大腸、小腸、膀胱など

「三焦」を軽く打ち、心臓、肺臓の働きを整え、脾臓、胃の吸収、消化と腸内運動を高める。