

北九州市
オリジナル!



介護予防12式太極拳

ひまわり タイチー 太極拳



「介護予防」って
なに?

介護予防とは、いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと自分らしい生活が送れるよう、生活機能の低下や重度化をできるだけ防ぎ、たとえ介護や支援が必要な状態になっても、それ以上悪化しないようにすることを言います。

難しく考えず「健康づくり」ととらえて、日頃の生活をちょっと見直してみることが大切です。

北九州市オリジナル!

介護予防太極拳
「ひまわりタイチー」って
なに?

北九州市保健福祉局が、北九州市武術太極拳連盟他の協力を得て開発した、北九州市オリジナルの12の型からなる太極拳です。太極拳の特性・風格を活かしながらも、ストレッチやつま先をあげる動きなどを中心に、全身の筋力アップなど介護予防に役立つ動きを取り入れています。

椅子に座りながらでもできるように工夫しており、年齢や体力にかかわらず誰もが簡単に参加できることが大きな特徴です。

複数の方々が集まって練習されることで、外出のきっかけとなり、社会性を保ち続けることにもつながります。また、芸術性の高い運動ですので、発表会などの場で、表現する喜びも味わうことができます。

北九州市が独自に開発したこの「介護予防太極拳」を、親しみを込め、市の花「ひまわり」の名をとって「ひまわりタイチー」という愛称で呼んでいます。(タイチーとは、「太極」の中国語読み)

「ひまわりタイチー」を
はじめるまえに

運動は自己管理で 安全に配慮して継続することが大切です。無理ない範囲で楽しく行いましょう。

始める前の準備 太極拳は、音楽に合わせて行います。
DVDにある専用の音楽や好きな音楽を準備しましょう。
長く続ける場合には、体力に応じて休憩を取りながら、水分補給を心がけましょう。

ひまわりタイチー
の基本姿勢



立位と座位

体力や筋力に自信がない場合などは、椅子(車椅子)に座ったままでも行うことができます。

座位では、立位の場合と同じように上半身を動かしますが、DVDでは、より効果的に行えるよう、座ったまま行う場合のポイントを紹介していますので、参考にしてください。

呼吸

呼吸はゆっくり自然に行いましょう。息を止めたり、かんだりすることのないようにしましょう。

個人の体力・能力に合わせて調節を

足を上げる高さや腰を落とす高さ、歩幅など、個人の体力・能力に応じて調節しましょう。DVDどおりにできない場合は、無理なくできる範囲で行うよう調節してください。

なお、体力に自信がある場合などは、足を上げる高さを上げ、腰を落とす高さを低くし、歩幅を広くすることで、さらに運動強度を高めることも可能です。

速さに気をつけて

個人の能力や体力に応じて、速さを調節してください。自分のペースにあった楽曲を選び、無理のない速さで動きましょう。DVDに収録された専用の音楽は、おおよそ4分です。

なお、筋力向上のためには、ゆっくり動くほうが効果的で、ケガの予防にもなります。

H I M A W A R I Tai Chi

北九州市認知症支援・介護予防センター・北九州市武術太極拳連盟