

初心者でも感じた 太極拳のメリット



北海道大学医師会

おの
の
で
ら
小野寺

しん
伸

北海道大学医師会所属の小野寺伸と申します。私は現在帯広の北斗病院整形外科に勤務しており、本来でしたら所属医師会の移動手続きをしておらねばならないところでしたが怠っているうちに、年男の新春随想の依頼を頂戴いたしました。この場をお借りし、お詫び申し上げます。

さて私は、子供のころよりブルースリーや中国武術などにあこがれがあり、札幌の病院勤務のころは太極拳という武術を琴似で教わっておりました。これは太極拳の親戚のようなもので、組手で実際に顔面ありで叩きあいます。数年通いましたが、コロナで対面での接触がまずいということで離れてしまい、行かなくなってしまいました。そして帯広に単身赴任で異動となるわけですが、なんだかんだ自身もコロナも落ち着き、また武術熱が再燃しました。しかし実際に叩きあうのはもういいやと思い、今は太極拳にはまっています。太極拳は中国の公園で高齢の方たちが早朝に集団でゆっくり動いているアレです。中国は香港返還とか台湾とかチベットとかいろいろアレなこともあります、なんせ歴史が古いからこういう驚くべきものが伝承されていますよね。太極拳は実にゆっくり動きます。それも片足で重心を低くしての動作が多く、足からの力が体幹を通して手に伝わるようなところが多分あります（適当です）。日常でゆっくり片足ずつ動くことはそんなにないので、片足で立ってられる時間が長くなります。このおかげか帯広の凍結歩道で一度も転ばずずんでおります。また、ゆっくり長時間動くと、脳波が緊張時のβ波から瞑想などで出るα波に変わるらしく、実際太極拳によるα波誘導効果は論文も結構あり、確かに套路（簡化24式という初心者のやつですが）をやっていると、妙にいい感じにキマってくるのがたまにあります（単なる自己陶醉かもしれせん）。そんなことをマダム陣5人に混じり黒一点でやっております。

以上、所詮、初心者のたわごとですが、ご高齢になられて何かあらためて体を動かしたくなった方には、競い合う要素がないため下手で恥ずかしいとか一切なく、めんどくさいこと（イベントで表演するからお前も出るとか）を勧められても仕事ですのと断ればよく、嫌になる要素が少ないので、大変お勧めできます。私が実感する効能は、①片脚起立時間の延長による転倒予防、②α波誘導による鬱予防です。発勁で人を飛ばすとか、空手と勝負して勝つ（空手バカ一代ですね）とか、そういう要素は今のところ全くありませんのでよろしく。

2023年は 野球が熱かった



滝川市医師会
そらち腎泌尿器科クリニック

い
が
ら
し
五十嵐

ま
な
ぶ
学

来年は年男ということでこの原稿の依頼がありましたが、個人的に2023年を振り返りたいと思います。

2023年はスポーツ、特に野球が盛り上がった1年だったと記憶しています。珍しく家族そろってテレビの前で熱狂していました。わたくしたち家族はもちろん「見る専」で、野球をするのはからっきしです。

春はWBCでの侍JAPANの活躍です。大谷選手ばかりが注目されますが、世話役を買って出たダルビッシュ選手、骨折を押して出場した源田選手、一躍人気者になったヌートバー選手、もちろん栗山監督も含めて全員でつかみ取った世界一だと思います。

夏は甲子園で盛り上がりました。地元北海高校の活躍をはじめ、容姿などいろいろ話題になった慶應高校の優勝など、やはり若者の必死で頑張る姿は感動させられます。

この原稿を書いている11月には、日本シリーズで阪神タイガースが38年ぶりに日本一になりました。岡田監督・中嶋監督の策士としての手腕、選手たちの日本一への信念・執念が感じられました。

クリニックの運営は、これら野球に通ずるものもあると思います。わたくしは選手兼監督、スタッフは少数精鋭の選手となって、意思疎通を図り、同じベクトルをもって目標に進んでいく必要があります。目標はどんな小さなことでもよいと思っています。患者さんへの声かけで満足度を高める、残業をしないよう勤務時間内に仕事を終わる、など毎日の仕事に何かしら目標を持って、患者さんの笑顔一つでも増やせればと思っています。

開業医としてはまだまだ経験は浅いですが、初心を忘れずに日々精進してまいりたいと思います。