

北九州市
オリジナル!

介護予防12式太極拳

ひまわり 太極拳

タイチー



「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、力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 保健福祉局・北九州市武術太極拳連盟

やってみよう!
北九州市
オリジナル!

介護予防
12式太極拳

ひまわり太極拳

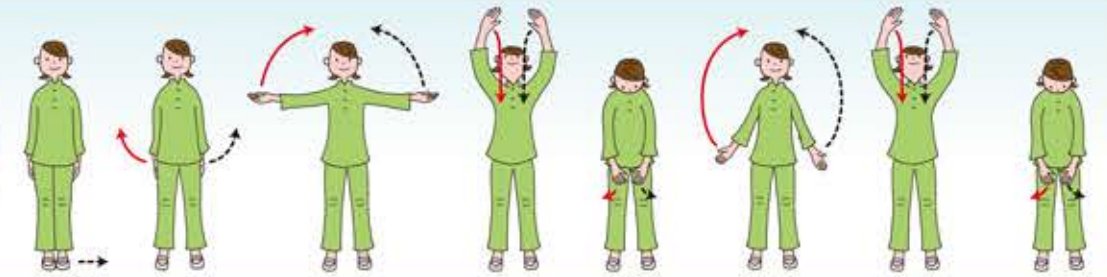
タイチー



無理せず楽しく健康づくり! さあ、みなさんとタイチーしよう!

→ 右手・右足の動き ← 左手・左足の動き

1 よびしき 予備式 ユーベイスー 回数[2回] 出典[入門]



動作説明
両手を外旋し左右に開き、空気を丸く包むよう頭上まで上げ、腹部に向かって下ろす。
※手を上げるときは、上方45度を見る。下げるときは、下方45度を見る。

目的・効果
●心身リラックス
●呼吸の調整

運動部位
●上肢(内側)
●首(上下)

座法 一

簡便法 腕が上がりにくい人は、できる高さで

2 ほうおうてんし 鳳凰展翅 フォンファンジャンチー 回数[2回] 出典[五禽戯]



動作説明
体の横で、鳥が羽ばたくように、手を上下に振る。手を上げる時は、かかとを上げ、上足底で立つ。(つま先立ちしない)下げる時は、膝を曲げ体を低く。※手を上げ下げする時は、肘を軽く曲げる。

目的・効果
●バランス感覚
●足の底屈
●脚力向上
●腕部リラックス

運動部位
●膝屈伸
●上足底
●上肢(外側)
●下腿三頭筋

座法 踵を上げる

簡便法 膝が痛い人は、無理に低くしない

3 かせい 下勢 シアーシー 回数[左・右] 出典[呉式]



動作説明
両手をともに時計回りに動かし、体重を右に移す。左かかとを軸に、つま先を左斜めへ向ける。両手指先から、つま先方向へ刺していく。※重心の移動は、左→右→左、右→左→右

目的・効果
●体重移動
●両手の協調
●足の背屈

運動部位
●足首・つま先
●股関節・腰
●膝
●肩

座法 ●腰のひねり
●体重移動
●つま先を外へ

簡便法 歩幅を狭く、膝に負担をかけない

4 うんしゅ 雲手 ウンショウ 回数[左・右] 出典[陳式]



動作説明
正面へ向き直りながら、両手で引き戸を左へ開くように横移動させる。左足を横移動し、右足を近づける。※手は、足・腰の動きに合わせる。

目的・効果
●横移動
●バランス
●両手の協調
●腰のひねり

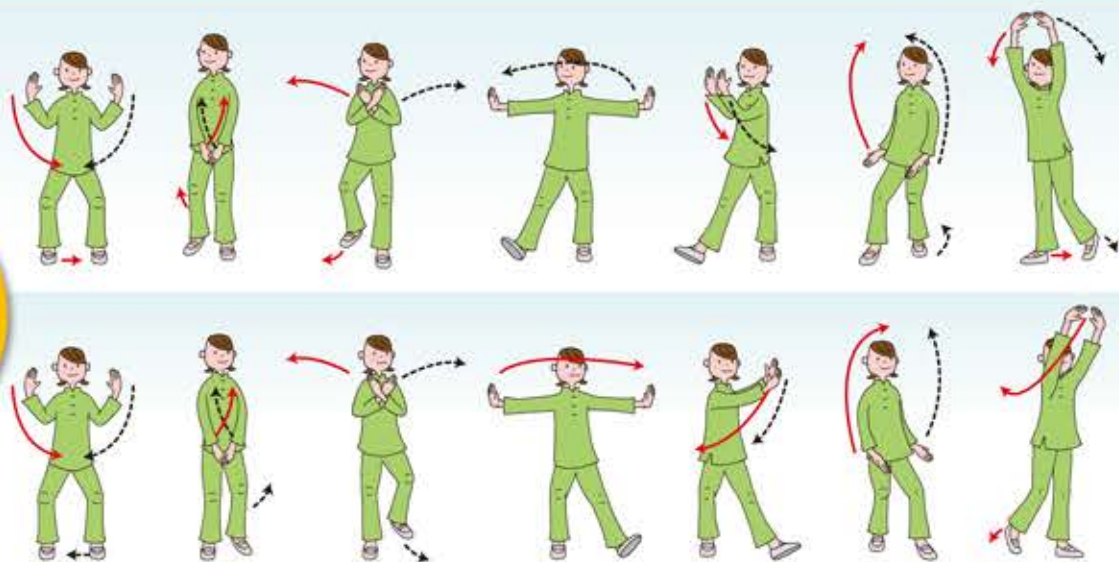
運動部位
●両腕横移動
●大腿・膝・腰

座法 ●腰のひねり
●体重移動
●両脚横移動

簡便法 前腕だけの小さな動きで

5

どうきやくたくてん 蹬脚托天 ドンジャオトウオティエン 回数【右・左】 出典【楊式・改】



動作説明
要点 両手を腹前で組み、顔まで上げて左右に分ける。右膝を上げ、足首を反らしながら蹴る。右足に体重をかけ、天を見ながら手で支える。
※背筋を伸ばし、後足のかかとを上げる。

目的・効果 ●膝上げバランス ●足・骨盤の筋力 ●足首反らし(背筋) ●腕・内臓の挙上

運動部位 ●大腿四頭筋 ●腹筋・大腰筋 ●下肢前面 ●上肢側面

座法 ●膝上げ ●脚伸ばし ●足首反らし

簡便法 膝を無理に上げず、踵を浮かすだけでも可

6

とうげんこう 倒巻肱 ダオジュエンゴン 回数【右・左】 出典【楊式】



動作説明
要点 左右の手を前後に開き、左足を後方へ下げ、左手は引きながら右手で押す。
※135度以上に、大きく両手を左右に開き、胸を開く。腰を回して、左手が前方を向く。

目的・効果 ●脚の後方移動 ●重心後方移動 ●胸を開く

運動部位 ●下肢背面 ●大臀筋 ●上肢(内側)

座法 ●腰のひねり

簡便法 歩幅を狭く

7

しゃひしき 斜飛式 シェフェイス 回数【左・右】 出典【呉式】



動作説明
要点 左足を引き寄せ、右胸前で右手が上で球を抱える。左足を45度前方に踏み出し、手を分けつつ、上体を傾けながら視線は左手から後方へ。
※135度以上に、両手を上下に開き、肩を開く。

目的・効果 ●脚の前方移動 ●腰・首ひねり ●上体傾斜 ●肩を開く

運動部位 ●腰部 ●首・肩・胸部 ●傾斜バランス

座法 ●腰のひねり ●上体倒し

簡便法 歩幅を狭く

8

のまぶんそう 野馬分鬃 イエーマフンゾン 回数【左・右】 出典【陳式】



動作説明
要点 後足を引き寄せ、膝を上げた後、前方に着地し体重を前にかける。左手は膝横から托(たく)し上げた後、前方に突き出す。
※上げた足の足首を反らせ、つま先を上げる。

目的・効果 ●膝上げ ●足首反らし ●重心移動 ●バランス感覚

運動部位 ●大腿四頭筋 ●大腰筋 ●腕の伸展

座法 ●膝上げ ●脚伸ばし

簡便法 膝を無理に上げず、踵を浮かすだけでも可

9

かいていしん 海底針 ハイディーゼン 回数【右・左】 出典【孫式・改】



動作説明
要点 右足を戻しつつ右手を上げ、左足を前に出して大腿に左手をのせて身体を支え下にしゃがむ。前傾しながら、右手を地面に向けて押さえる。
※右手は、指先を前に向け、膝下約10cmを押さえる。

目的・効果 ●中腰姿勢維持 ●膝屈伸 ●前傾姿勢 ●腕の支持・伸展

運動部位 ●下肢全般 ●背中 ●腕立て運動 ●手首

座法 対角足に 触る

簡便法 無理に 低くしない

10

きんけいとくりつ 金鶏独立 ジンジードウリー 回数【左・右】 出典【呉式】



動作説明
要点 右足を戻し、右手を上げながら体重を右に移し、左膝を上げて立ち上がる。右手はやや上、左手は下に向け、外へ張る。
※上げた足は、つま先を起こし、外に向ける。

目的・効果 ●バランス感覚 ●足首反らし ●股関節可動域向上 ●腕の挙上

運動部位 ●股関節 ●肩・腕 ●上肢側面

座法 股関節外旋

簡便法 膝を無理に上げず、つま先を浮かして外旋でも可

11

じゅうししゅ 十字手 シーズーショウ 回数【左・右】 出典【陳式】



動作説明
要点 両手を横に持ち上げ、胸を開く。体重をつま先にかけてながら、両手首を前方で組む。
※1回目は、右手を手前で組む。2回目は、逆。体重を前にかけ過ぎないように注意。

目的・効果 ●バランス感覚 ●つま先筋力向上 ●腕部リラックス

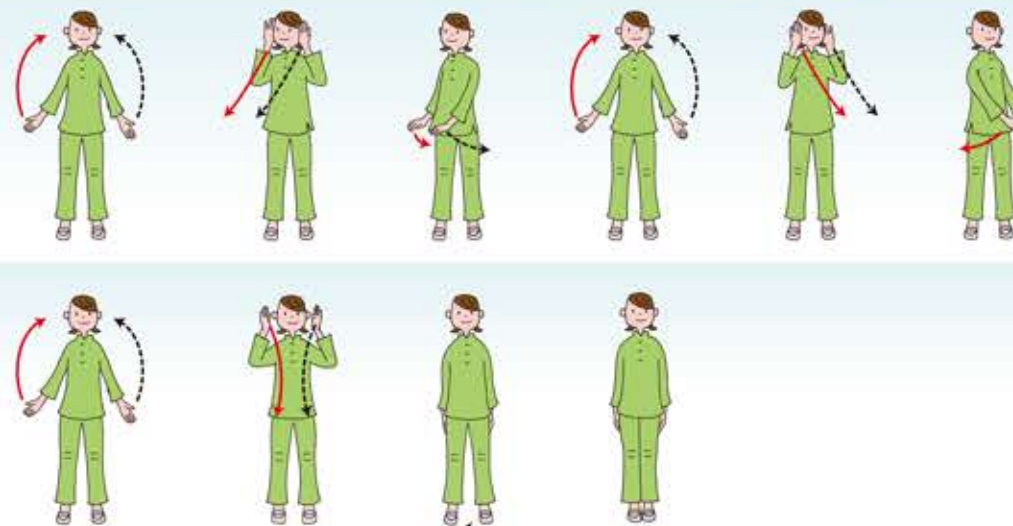
運動部位 ●背筋・胸筋 ●上足底

座法 ●重心前後移動 ●上体を深く前傾させる

簡便法 軽く前に

12

しゅうしき 収式 ショウシー 回数【右・左・中】 出典【陳式】



動作説明
要点 両手を頭を包むように持ち上げ、腹前に押さえていく。腰をねじりながら行なう。
※肘から腕を下ろし、気を落ちつかせる。最後の正面へは押さずに、手を伸ばし、ゆるめて下ろす。

目的・効果 ●腰部ひねり ●肩可動域向上 ●心身リラックス ●呼吸調整

運動部位 ●腰 ●肩

座法 腰ひねり

簡便法 首をなでて