



概要

健身气功是在继承中国传统养生功法基础上，融入现代科学健身理念编创的，并进行了两年的跟踪科学测试。研究表明，坚持习练四种健身气功能够增强体质，增进心理健康，延缓智力功能衰退，提高生活质量，优化生理功能，改善血液生化指标，增强内脏及各个器官系统功能，从而使人体整体健康状态得到改善。

健身気功は中国の伝統的な健康法を継承した上で、現代の科学的ヘルス理念を組み入れて編集したものであり、また、二年間のフォローアップテストを行ってきたのである。研究を通じて四種類の健身気功を続けることは、体力の強化や、メンタルヘルスの促進と知的機能低下の遅延、生活の質の向上、生理機能の最適化及び血液検査における数値の改善、さらに内臓や各器官システム機能の増強などが可能であり、このように人体の全般的な健康状態が改善されることを示している。



国际健身气功联合会

http://www.ihqf-healthqigong.org
秘书处电话：0086-10-67052078/67051231
秘书处传真：0086-10-67052078
秘书处邮箱：intelhqf@126.com

國際健身氣功連合會

http://www.ihqf-healthqigong.org
事務局電話：0086-1067052078/67051231
事務局ファックス：0086-10-67052078
事務局メール：intelhqf@126.com



中国健身气功协会

http://jsqg.sport.org.cn
对外交流委员会电话：0086-10-67052078/67051231
对外交流委员会传真：0086-10-67052078
对外交流委员会邮箱：intelhqf@126.com
地址：中国北京市东城区天坛东里中区甲14号
邮编：100061

中国健身氣功協會

http://jsqg.sport.org.cn
对外交流委员会电话：0086-10-67052078/67051231
对外交流委员会ファックス：0086-10-67052078
对外交流委员会メール：intelhqf@126.com
住所：中国北京市東城区天壇東里中区甲14号
郵便番号：100061



http://www.qigong-culture.jp/index.html
Email: npo.q.c.c@outlook.jp
Tel/Fax: 03-3886-2988



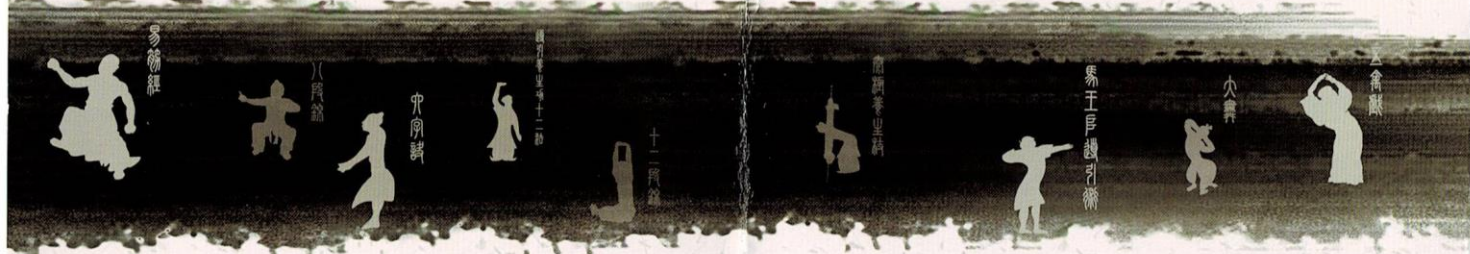
全日本健身氣功國際連盟
NPO 法人 氣功文化センター
Email: npo.q.c.c@outlook.jp
Tel/Fax: 03-3886--2988



国际健身气功联合会
INTERNATIONAL HEALTH QIGONG FEDERATION

健身氣功と心身の健康
健身气功与身心健康





增强身体素质

科学测试显示，坚持健身气功锻炼可提高习练者的反应速度、肌肉力量、躯体柔韧性 and 平衡协调能力等，改善肺活量、心率和血压等，增加骨骼的组织形态指标（骨密度）。

身体素質を強める

科学的テストで示したように、健身気功の練習を続けることによって、練功者の反応速度、筋力、体の柔軟性やバランス調整能力などを向上させることができる。その他、肺活量、心拍数や血液などが改善でき、骨格の組織形態のインデックス（骨密度）が増加できるようになっている。

增进心理健康

研究发现，坚持健身气功锻炼对调节习练人群的精神情绪，心理平衡，缓解焦虑和抑郁，提高注意力集中能，保持健康的心理状态有着积极的影响。

メンタルヘルスを促進する

研究を通じて、健身気功の練習を続けることは、練功者の精神的感情と心理的なバランスの調整や、不安とうつ病の軽減及び集中力の向上、健全な心理状態の維持に積極的な影響を及ぼしていることが判明した。

延缓智力功能衰退

科学测试显示，坚持健身气功锻炼能够改善习练者的思维反应速度、肢体灵活性、短时记忆和注意品质，起到延缓中老年人智能生理年龄及其老化程度的作用。

知的機能の低下を遅延させる

科学的テストでは、健身気功の練習を続けることは、練功者の思考反応速度、四肢の柔軟性、短期記憶と注意資質を改善でき、中高年層の知能、生理年齢及びその老化を遅延させる役割を果たしていることが示された。

提高生活质量

健康问卷调查显示，坚持健身气功锻炼能够改善人体的精力、心境、饮食、睡眠和记忆力等状况，提高中老年人的生活能力，增强生活情趣，降低医疗费用，对优化人体生命活动的整体功能状态有着积极的作用。

生活の質を向上する

健康アンケート調査を実施したところ、健身気功の練習を続けることは、人間のエネルギー、気分、飲食、睡眠や記憶力などの状況が改善できる。その他、中高年層の生活能力の向上や、生活習慣の改善と医療費用の削減もでき、人間の生命活動の全体的機能の最適化に積極的な役割を果たしていることが示されている。

提高生理功能

研究发现，坚持健身气功锻炼对于改善中老年人的脑功能，提高心脏工作能力和肺通气、换气能力，降低高血压、动脉粥样硬化等心血管系统慢性疾病的发病率等具有积极的作用。

生理的機能を向上する

研究により、健身気功の練習を続けることは、中高年層の頭脳の改善や心臓機能と肺換気能力の向上及び高血圧、アテローム性動脈硬化症などの心血管系の慢性疾患の発症率の低下などに積極的な役割を果たしていることが判明した。

改善血液生化指标

通过对健身气功习练人群血液生化指标的检测发现，坚持健身气功锻炼对于提高机体的自然免疫能力，改善机体血脂代谢能力，提高血液载氧能力，预防心脑血管疾病的发生和发展，延缓身体机能衰老等具有积极意义。

血液生化学的インデックスを改善する

健身気功の練功者に対し、その血液検査に関するテストを実施したところ、健身気功の練習を続けることは、人体の自然免疫力の向上や、人体の血中脂質代謝能力、血液の酸素運送能力の改善、心脳血管の病気の発生発展への予防及び身体機能の衰退の遅延などに肯定的な意味を有していることが判明していたのである。