

正しい食と適宜の運動、
そして明るい心こそが真の健康を築き
あげます。
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から
F&E、外からはヨガで、
そのお手伝いをさせていただきます。

未 来

発行
F・E・ヨガライフ協会未来編集部
札幌市中央区南1西2第5藤井ビル3F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

オンラインヨガ

この1年、おうち時間が増えたことで自宅にいながらオンラインで仕事や習い事をしたり、スポーツ観戦やコンサート鑑賞などをする事をよく耳にするようになりました。実際に利用されている方も増えてきたようです。

当スクールでも、ヨガレッスンやインストラクターコースでオンラインを導入しています。

参加する方はまだ数少ないですが、遠方の方、外出を控えている方はもちろん、スクールでのレッスンと併用される方と、利用の方はさまざまです。

今回は、参加の皆さんにオンラインヨガについてお聞きしてみました。

Sさんの場合

「オンラインでのメリットは、画面越しに自分の姿が見れるところ。教室でのレッスンは先生をみながら動きますが、自分がどういう形になっているかわかりません。でもオンラインでは画面で自分のポーズを確認しながらできるので、いいなと思います。」

『自分のポーズを確認できる』ことを挙げる方は多かったのですが、逆に「映るのが恥ずかしい」というご意見もありました。
自分でポーズを見たい方は全身が映るように、恥ずかしいと言われる方は映り込みを少なく画面を調整されているようです。
レッスン中、皆さんの動きがよ

く見えた方が個別にアドバイスしやすい面があります。

しかし、前屈をするなど画面から見えなくなる生徒さん、お子さんが遊びにきたり、愛犬に邪魔されたりと、自宅ならではの場面にはほっこりさせられます。

Yさんの場合

「オンラインでのレッスンも実際のレッスンと同じように筋肉痛になるので、運動量として変わらないと思う。」

でも実際のレッスンでは参加者の熱気を感じられ、やった感がある。オンラインでは心の達成感を感じられない。実際のレッスンが100とするなら、70くらい。」

Wさんの場合

「私は個人的にはオンラインヨガの時間ができて、時間の融通がつけやすく、かつ、毎週一回はレッスンに通えるという環境と同じように捉えられるのでとても嬉しく感じています。」

スタジオのレッスンとの違いとしては、直接先生からのご指導やアドバイスを生で聞くことはできないのが少し寂しく感じますが、その分オンライン上でも声をかけていただける時があるので、それは嬉しく思います。

生レッスンとの違いはありますが、これからも継続にてお願いしたいと思います。」

『オンラインと実際のレッスン』差を感じるご意見は多々ありました。

オンラインレッスンは、スクールまで行かずにレッスンが受けられる、というのが最大のメリットです。それを上手に利用して、定期的にヨガを行える環境をつくり、健康維持に役立てていただきたいです。

ほか、「オンラインの仕方がわからなかったので子供に設定をお願いした。オンラインの始め方から教えてくれるとよい。」
「オンラインがつながりにくい」など、レッスン以外のご意見

もありました。

「オンラインヨガは『ZOOM』というアプリを使っているようです。参加する方には、スマートフォンやタブレット、パソコンに『ZOOM』をダウンロードして利用していただきます。」

このように説明されても難しさが先にたつてしまう方も多いと思いますが、条件さえクリアしていれば利用するのは簡単です。操作もシンプルです。

オンラインヨガにご興味を持たれた方は、まずスクールまでご相談ください。
お電話やメール等、随時受付しております。

ステイホームのその前に

お家でヨガ

ヨガライフスクールインサッポロ

TEL 011-222-0012

HP ↓



Q・O・L

クオリティ
・オブ・ライフ

心・からだ

230

三密

村田 和香

群馬パース大学リハビリテー
ション学部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

「密集・密接・密閉」の三密によって、新型コロナウイルス感染症の集団感染の発生リスクが高まることは、みなさんご存じのとおりです。今はもちろん、三密は避けるべきものですが、絶対なくなるこのないものと感じます。

なぜなら、本来人が幸せを感じるのには「三密」と思います。幸せは、決して一人であるものではない。わかりあえる人がそばにいて、人の温もり暖かさを感じる幸せ。まさに、密であればこそもの。

この時、幸せホルモンの「セロトニン」が分泌され脳内で働きます。これが感情のコントロールや神経の安定に関わってくるのです。

これまでは大震災や台風などの自然災害や大きな事故によって困ったときに、私たちは手に手を取って励ましあって、乗り越えてこれたのだと思います。今回の騒動で質の悪いのは、手を取り合うことができないこと。セロトニン不足になりやすい状況になっています。セロトニンは脳内で活性化して、元気を心と体に与えてく

れます。セロトニンが活性するのに必要なことは3つあります。

ひとつ目は、日光を浴びること。網膜の刺激がセロトニンの分泌を促します。朝起きたら、まずは朝日を浴びることです。次に効果的なのは、繰り返し歩行や呼吸、あるいは噛むことです。リズムに乗って歩くこと、音楽を聴きながら歩くのをおすすめです。リズムミカルな呼吸もよいです。朝の散歩は音楽を聴きながら、それに合わせて歩くのはとても良いです。また、ガムをくちやくちや噛むことは、リラクゼーション効果があります。野球選手がガムを噛みながら試合をしているのは、そのためです。

最後のひとつは、スキンシップです。直接的なスキンシップはもちろん、おしゃべりも良いです。これが三密でできないのです。コロナに打ち勝って、みんなが幸せだと大きな声で叫ぶことができたなら。早くワクチン接種がすすんで、この渴いた何となくすぎすした状態から解放されると良いなあと思います。

ヨガを始めてみようかなと、新入会される方も多い春。

ヨガライフスクールでは、基本のポーズをしっかりと行うレッスンを春に多く取り入れています。今回は、ヨガをする上での注意点をまとめました。

1 お食事は2時間前にすませる

食後は、胃腸に血液が集まるものです。食後すぐに身体を動かすことで筋肉に血液がいつていき、消化不良を起こす元になります。ヨガ前のお食事は、2時間前までに消化の良いものにしましょう。

2 身体を締め付けない服装

身体を締め付けていると血行を悪くして、筋肉や関節の動きを妨げます。ヨガ中は、ゆったりとした動きやすい服を選びましょう。特に、ボディースーツやガードルなどは禁物です。また、アクセサリーや腕時計も外しましょう。

3 排泄は我慢しない

ヨガをすると、排泄が促されます。事前に済ましていても、ヨガの最中にトイレに行きたくなるのはめずらしくありません。我慢せずに速やかにトイレに行きましょう。

4 無理をしない

ヨガは自分の身体の様子を見ながら行うもの。周りの人と比べて競う必要はありません。ヨガの語源は「心と身体を結ぶ」です。

5 呼吸を止めない

ヨガが上達してくると呼吸が深く行えるようになりますが、最初のうちは難しいものです。インストラクターの誘導にご自身の呼吸のスピードが合わない時は、自分のペースで深呼吸しましょう。

また、無理にポーズをとろうと頑張ったり、力んだりすると、

無意識に呼吸が止まるものです。これは、カラダに良くありません。

その他・・・「靴下」等について

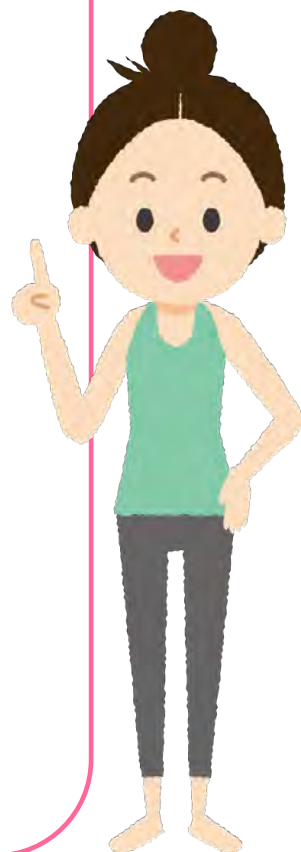
ヨガは、裸足で行います。これには、いくつかの理由があるのです・・・

- ・古くからヨガは、神様の前で行う行法なので、神聖な場で靴や靴下などは履くべきではないため。インドでは、靴下は土足と同じとみなされるそうです。
- ・足裏の細かな感覚を内観しながら行うため。
- ・転倒予防のため。

もちろん何か事情がある時はこの限りではありませんので、ご相談ください。

・・・「生理中のヨガ」について

強く捻るポーズや、逆転のポーズなど、控えるべきポーズがあります。レッスン前にインストラクターに声をかけてください。



たべものとかからだ

ウド

四方山話(123)

長い冬が終わる3月下旬ころ道南の野山は芽吹き始め、山の緑は一カ月ほどかけて稚内や根室に広がっていきます。北海道の開拓期は「食べられるものはなんでも食べた」（北海道の食・村本直人著）時代であり、山菜は自然からの何よりの贈り物でした。ウドは農漁村を問わず広く利用されていた山菜です。

独活の太木という喩えがありますが、これは「ウドの茎は木のように長くなるが、柔らかくて材としては使えない」ということから、身体ばかり大きくて役に立たない人の喩えに用いられるようになったそうです。

しかし、春の軟白の若芽は香りが高く、古くから和え物に賞味されてきました。江戸時代中期の『農業全書』には、当時すでに軟白して食べたことが書かれていて、現在の「東京ウド」は江戸時代の後半から特産品として成り立っていたといわれています。今日、市場に回る食用のウドの多くは畑で軟白栽培されたものです。東京を中心に関東各地で栽培されていますが、中でも三鷹市、立川

市などが多く、中国地方の大山ウドも有名です。

野生のウドの若芽は、自然の風味にあふれ、独特の苦味と香りがあり、山菜として美味です。ウドは食べておいしく、また薬にもなる、まさに薬食同源の植物です。原産は日本で各地の山野に自生するウコギ科の多年草です。山ウドは収穫できる期間が短く、ごく限られた時期にしか採れません、いまが旬です。

平安時代中期の『和名抄』(わみょうしやう)には、ウドの漢名を独活(どつかつ)とし、和名は豆知多良(つちたら)と書

かれています。江戸時代、新井白石は古語のツチタラとはウドの葉がタラノキに似ているからと記しています。

ウドの微量成分にアスパラギン酸というアミノ酸があります。旨み成分の一種で、体内でタンパク質の材料になります。アスパラギン酸の生理作用は、新陳代謝を高めて疲労を回復し、スタミナを増強します。また、カルシウムやカリウムなどのミネラルを身体の隅々に運ぶ作用があります。

漢方では発汗・駆風(腸内のガスを出すこと)・鎮痛などの作用があるとし、リウマチや浮腫・関節痛などに用いられます。昼月や山独活を掌に匂はしめ

石田波郷
西野次朗

F・E・ヨガライフ協会出版

クオリティ・オブ・ライフ

こころとからだ

村田 和香 著

1,361 円(税込)



台所の養生訓

クスリになる食べ物

福士 高光 著

1,650 円(税込)



ヨガライフスクールインサッポロにて販売中☆

お問合せは 011-222-0012 へ

F&Eシリーズ(内容量 720ml)

税込み標準小売価格

F&E 緑ラベル	4,860 円
F&E 赤ラベル	7,128 円
F&E 青ラベル	9,288 円
スーパーF&E 鳳	15,120 円



コレテFシリーズ

税込み標準小売価格

スキンソープ	3,740 円
ローション普通肌	4,180 円
ローション乾性肌	5,280 円
ローション脂性肌	5,060 円
ハーブシャンプー	1,980 円
ハープリンス	1,980 円
コンディショニング	
ハーブシャンプー	2,420 円
ハーブボディソープ	2,200 円

植物の恵みです。

60種類の植物から生まれたF&E酵素は、
偏りがちな食生活の強い味方。
はじめませんか、酵素生活。
つづけませんか、健康習慣。



F&Eミニボトルシリーズ(内容量 50ml)

税込み標準小売価格

F&E 緑ラベル	540 円
F&E 赤ラベル	756 円
F&E 青ラベル	864 円
スーパーF&E 鳳	1,296 円
植物エキス動物用	660 円



ご注文・お問合せ (株) ケルプ研究所
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335

220とカラダに やさしい 鍼灸治療

172



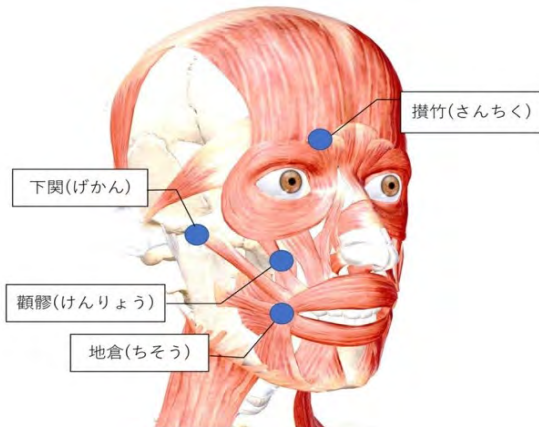
お顔、コワくなつていませんか？

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

マスクをする生活がすっかり日常化しましたね。

鍼灸院のお客様とお話していると、「マスク生活で顔が強張っている」「マスクを外した自分の顔がコワイ」「なんだか顔が老けた・・・」というお声を聞くことが多くなりました。人と会う機会を減らし、会話も控えなければならぬ今、一日中表情をあまり動かさない方も多いのではないのでしょうか。表情を動かす機会が減ると顔の筋肉は衰えてたるみます。

お顔には約30種類の表情筋といわれる筋肉があります。この表情筋が柔軟に動くことで多彩な感情を表現することができます。また、動かすことにより筋肉が適度に鍛えられ、皮膚を内側から支えハリのある顔がキープされます。この表情筋は動かさないとあつという間に衰え、コリ固まります。筋肉が衰え、コリ固まると血液やリンパの循環が悪くなり、むくみやすくくなります。すると本来のお顔より大きくなります。筋肉の衰えにより皮膚を下支えできずにたるみがおこります。



鍼灸治療には近年「美容鍼灸」というトレンドがありますが、単なる流行ではありません。鍼灸治療が本来持っている血流の改善が美容的効果をも引き出しているのです。お顔にはたくさんさんのツボがあります。そのツボは表情筋の要所所に対応しています。ここではお顔の血流アップやコリを改善するいくつかのツボをご紹介しますと思います。

▼大頬骨筋のケア

下関(げかん)

口を開けると凹んで閉じると張り出すところ。

お顔全体の血流をアップ。顎関節症の治療にも使います。

▼小頬骨筋のケア

額筋(けんりょう)

頬骨のいちばんとがったところの骨の内側。

▼口輪筋のケア

地倉(ちそう)

口角の外側、ほうれい線ができるところ。

▼皺眉筋(しゅうびきん)のケア

横竹(さんちく)

眉毛の内端。目の疲れに効果があります。

ご紹介したツボは一日1〜2回ご自分の指で、気持ちの良い強さで3〜5秒で押します。

お顔は筋肉が薄いところですので強く押しすぎないようにしましょう。

F&E鍼灸院

札幌市中央区南1条西2丁目

第5藤井ビル8F

TEL 011-2321-0506

F & E 梅酵素予約限定販売

F & E 酵素に青梅と南高梅を漬け込み、梅の爽やかな香りと酸味をまとうせました。味わいにこだわった今年の梅酵素、予約生産のみの販売です。ぜひご賞味ください。

◆ F & E 梅酵素 ◆

5,400円 (900g入)

予約締切 5月末日

商品のお渡しは、夏(7月下旬頃予定)になります。



ご予約・お問合せ

株式会社ケルプ研究所
TEL 011-221-1225
FAX 011-251-2335

爽やかな初夏の味わいを

今年もお届けします

