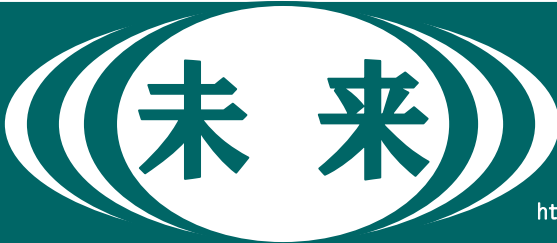


正しい食と適宜の運動、そして明るいきこそが真の健康を築きあげます。F・E・ヨガライフ協会は、からだの中からF&E、外からはヨガで、そのお手伝いをさせていただきます。



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

ヨガ体験談

お休み中も夫と毎日ヨガしてました！

新型コロナウイルスの影響で、ヨガ講座やサークルの活動がたびたび休止となっていました。

先月、約二ヶ月振りに再開したヨガサークルの生徒さん。昨年の休止解除の時は、久しぶりのヨガは、つらくて続けられるかな？と心配になるほどだったようですが、今年の自粛期間は、毎日ご主人と一緒に過去の「未来」の記事を見ながらヨガをしてくださいました。

今回、久しぶりのヨガサークルの活動でも、体力の維持を実感できた！とのこと。実際に参考になさった記事を切り抜いて持ってきてくださいました。

ぜひ、みなさんも取り組んでみてください。



アーカイブ



(6)

「毎日行うヨガ」

未来 230号（2005年2月）より

未来のバックナンバーからピックアップした記事のコーナーです

ヨガを始められた方に受ける質問の多くは「家で練習するには何をしたらいいですか？」「家でヨガをしようと思っても全部忘れて、思い出せないんです。どうしたらいいでしょう？」というものです。それでは家で行うエクササイズをご紹介します。

はじめに、体はどんな具合でしょうか？運動不足、立ち仕事、座ったままの仕事、体が固い、頭痛がする、冷え性……自分の体調を十分に把握していますか？

し血行を良くするためにストレッチをするのは大変良いことです。しかし体調不良を改善するのでしたら足腰を十分に使うて関節をやわらかくし、血行を良くしなければなりません。

整形外科の先生から聞いたお話ですが、関節を柔らかくするのに外から温めたり、貼り薬、塗り薬をしなくても全く効果はありません。

唯一の方法は筋肉や関節を動かす、血行をよくすることです。

安定して座ります。正座、あぐら、

結跏趺坐（パドマアサナ）、背骨がすっと伸び良い姿勢を保つことが出来るのであれば足の形はどれでも。膝に故障のある方は椅子に腰掛けて。

1. 首の運動

両手をウエストに当てて肩、上半身を安定させる

（前後）息を吐きながら首を前に倒す・吸いながら起こす・吐きながら後ろに倒す・吸いながら起こす・数回繰り返す

（左右）息を吐きながら首を横に倒す（耳を肩につけるように）・吸いながら起こす・吐きながら反対側に倒す・吸いながら起こす・数回繰り返す

（回す）右から左へ首を回す・数回続けて回す・中心で一度止まって反対側も同じ数だけ回す・呼吸はゆっくり行う

2. 肩の運動

両手の指をそろえてももの上に置き、ももを押しながら肩を上を持ち上げる・同時に息を吸う・吐きながら肩を後ろに回す・数回続けて回す・反対に後ろから持ち上げて前に降ろす・同じ数だけ続けて行う

3. 手首の運動

両手を組んで8の字を書くように手首を回す（20回くらい）

4. ウエストをねじる

左右にウエストをねじる

5. 足首の運動
手で足を持って足首を回す

6. 深呼吸

足をそろえて立つ（ターダアサナ）・息を吸いながら両手を横から上へ上げる頭の上で両腕を良く伸ばして指先を合わせて、息を吐きながら手のひらを下に向けてお腹の前まで降ろす・五回繰り返す

7. 立ち前屈

足を腰幅にして立ち、前屈する・手で足首やすねなどを持つ・5〜10回呼吸して、ゆっくり戻る

8. スクワット

両手を腰において、また指を組んで上に伸ばして行う・息を吐きながらしゃがみ、吸いながら立つ・10〜20回繰り返す

9. 騎馬立ち

足を腰幅の倍くらいに開いて立ち両手を合掌にして騎馬立ち・そのままの姿勢で5〜10回呼吸し、ゆっくりと戻る

10. 両足をしっかりと伸ばすポーズ

騎馬立ちの姿勢から身体を前屈して両手を床に付き両足をしっかりと伸ばし足の間に前屈する・3〜5回呼吸する・息を吸いながらゆっくりと戻る

11. ターダアサナ

両足をそろえて立つ・両手を横からあげて前で下ろす深呼吸を行う5回

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ心・からだ
233

オリンピック騒動

村田 和香

2年前、東京2020のオリンピックチケットの抽選をこごとく外した私。人気のありそうなものは避け、日本選手が少ないであろうと考えたチケットを狙ってもダメでした。あのときは、かなりのショックを受け、立ち直るために4Kテレビを購入したほどでした。もちろん、テレビを言う言い訳ではありませんが、おとなしく家でテレビを見る決意をしたのですが、まさかこんな状況になるとは。

1964年の東京オリンピックは記憶にありませんが、1972年の札幌での冬季オリンピックは覚えています。フィギュアスケート、スピードスケート、ジャンプなど。寒い中、外国人選手のパフォーマンスに驚き、日本人選手の活躍に胸躍らせました。けれど、それ以上に札幌の街並みが変わっていく姿に興奮しました。地下鉄が通り、アリーナができ、選手村が立ち並ぶ。外国人が多く街を歩く姿に圧倒されたのは事実です。これから札幌は変わると子どもながらにわくわくしました。

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

そして今、1年遅れで東京オリンピックは始まりました。前例がないだとか、前代未聞だとか言われていますが、私の記憶にあるモスクワ大会での参加ポイントには衝撃なものでした。あのときの選手の気持ちに思うと切ない気持ちになりました。えりません。オリンピックを無事に開催するのは、なかなか難しいようです。

この現状で私にできることを考えながら、しばらく、許される時間はテレビの前で過ごすと思っています。無観客の競技場、その中で繰り広げられる力や技の発揮を期待して。静かな会場と技術の進歩した映像を楽しもう。

そして、確かにオリンピックどころでない国民が少なくない状況であるのは事実です。オリンピック開催の是非は難しい。

群馬バ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

10月開講 2021年度インストラクターコース受講生募集

ヨガライフでヨガを学んでみませんか。
ヨガをするだけでは物足りない、ヨガのコト、体のコト、もっと知りたい。
ヨガ初心者だけど、インストラクターを目指したい。
『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。
コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、医師、鍼灸師など、各分野の専門家。
2021年10月からスタートする『4級コース』では、インストラクターとして身につけておきたい専門知識と体づくりに、1年をかけます。1年を通じて一人一人の成長をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。
そして2年目の『3級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、現場に向けた資格取得を目指します。

無料説明会開催 8月21日(土)
8月28日(土)

15:00 から (1時間程度)

※個別相談は随時受け付けています。お気軽にお問合せください。

ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル3F・8F

Tel. 011-222-0012 Fax. 011-251-2335

たべものとかからだ キュウリ

四方山話(126)

キュウリは、ギネスブックに「もともと栄養のない野菜」と登録されています。理由は90パーセント以上が水分で、カロリーが低いからです。正確には「もともと低カロリーの野菜です」というのが正しいと思います。栄養の摂取というより、触感を楽しむ野菜といえます。キュウリは「よく食べられてる野菜のランキング」では、第8位です。果実の部分を食べるので、トマトと同じように、果菜類に分けられます。一年中売られています。本来は、夏が旬の野菜です。

江戸時代、お盆にキュウリの初物を川に流して河童に供える風習があったことから、キュウリの海苔巻きを河童巻きと呼んでいます。また、切り口が徳川家の三つ葉葵の紋に似ているため、武士は恐れ多いと食わず、「下品の瓜」とされていた時代もありました。しかし今では、ナスとともに、浅漬けの素材として定番ですし、「漬物で好きな野菜ランキング」で、第1位。わが国は世界一の消費国となっています。

夏に食べるさわやかなキュウリの食感、さっぱりとした

食味とともにこの野菜のおいしさの魅力です。ギネスブックで「もともと栄養のない野菜」といわれますが、栄養的には、六大栄養素の一つであるミネラルは十分に含まれています。民間療法では、利尿、消炎、催吐などに利用され、特に、水分とカリウムが多く含まれることから、利尿効果は大きく、高血圧の予防によいので、野菜としてそのまま生食します。または、薄く輪切りにして天日乾燥したものを、1日量10gとして200mlの水で半量に煎じて滓を除き、食後3回に分けて服用すると心臓病、腎臓病、

胃腸病、急性の腎炎や膀胱炎、二日酔いに効果があるといわれています。

キュウリはインド北部、ヒマラヤ山系地帯の原産で、わが国には中国を経て平安時代以前に渡来したとされ、現在は野菜として全国で栽培されています。種類が多く、世界中で500種以上の品種が栽培されています。中国では「胡瓜」または「黄瓜」と書きますので、音読みしたのが「キュウリ」で、日本では一般に「キュウリ」と呼ばれています。

胡瓜もむエプロン白き妻の幸
西島麦南

西野次朗

ヨガライフスクールインサッポロ 8月営業のお知らせ

祝祭日営業 8月9日(月祝)

3F 10:00~11:30 / 江口

8F 10:30~12:00 / 須合

3F 13:00~14:30 / 朝比奈

8F 13:30~14:30 / 田中

お盆休み

8/13(金)~8/15(日)

お問合せや商品の発送など、お気をつけてくださいませ

ヨガライフスクールインサッポロ
Tel 011-222-0012
(株)ケルプ研究所
Tel 011-221-1225



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



コルテ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



市内および全国へ発送を承っております

ご注文・お問合せ (株)ケルプ研究所

TEL011-221-1225/FAX011-251-2335



2020とカラダにやさしい鍼灸治療

175

お灸の話

F&E 鍼灸院 院長 工藤 由美子

9日は はり・きゅうの日です。

はり・きゅうは2000年以上も前の中国が発祥といわれています。日本に伝わったのは奈良時代で仏教とともに伝えられました。それ以来、明治政府によって日本の医学を西洋医学にするという決定までの約1000年の長きにわたり漢方とともに長く日本の医療を支えてきました。特にお灸は民間療法として庶民の生活に密着していました。

今回はお灸についてお話ししましょう。お灸をするにはもぐさを使います。もぐさは何からできているのでしょうか？よもぎです。梅雨が終わり、よもぎの花が咲く前に刈り取ります。乾燥して、白でくだけ、葉や茎を取り去ると、やがてほんの少しのフワフワの綿毛だけが残ります。これがお灸に使うもぐさなのです。乾燥したよもぎ200gからたった1gしかとれない貴重なものです。

1976年に紙パルプの台

座に細くロールしたもぐさを固定した台座灸が作られる以前は皮膚の上に直接もぐさを立て火をつけるという方法がとられていました。治療のためとはいえ熱いです。このため、厳しく戒めることのたとえとして「灸を据える」という慣用語が使われるようになりました。しかし、お灸は厳罰というイメージはいかがなものかというところで日本鍼灸師会が各方面へ働きかけ今では使われることが少なくなりました。

最近では、お灸は自宅でできるセルフケアとして女性から関心を持たれています。当院でもコロナ以前は定期的にお灸教室を開催していました。ドラッグストアやネット通販でお灸は買えます。使用方法も箱の裏に書いてありますしネット上には動画もあります。けれど、どれくらい熱さを感じるのか？ツボの位置はここでいいのか？と不安になり挫折されるかたが少なくありません。お灸教室ではそのような不安や疑問にお答えし、その方に適した熱さのお灸、ツボの位

置、ライターを使ってお灸への点火、火の始末までお伝えしています。コロナが収束したらまた皆さんと一緒にお灸を楽しみたいものです。

※お灸教室の開催予定はございませんが『おうちDEおきゅう』お灸のご指導…お灸30個付き ¥2500』というメニューがございます



女性にやさしい はり・きゅう治療 F&E 鍼灸院

施術メニュー



はりきゅう治療～全身を整えます～(約60分)	3800円
回数券(3回)	11000円
回数券(6回)	22000円
プレママ(40分～60分)	2800円
～逆子、安産、つわりなど～	
美顔鍼 美顔鍼	2500円
美顔鍼回数券(5回 有効期限6ヶ月)	10000円
全身治療・美顔真	5300円
耳つぼダイエット(1ヶ月)	20000円
おうち DE おきゅう～お灸指導とお灸30個付き～	2500円
ハーバルボール経絡マッサージ(約20分)	3000円
温灸セラピーマッサージ(約10分)	1100円

※はりきゅう治療には初診カルテ作成料2000円頂戴いたします (ヨガ会員さま、お二人で来院半額)

健康保険を使った治療も行っております。詳しくはお問合せ下さい

●治療時間

平日 13:00～20:00 土曜 12:00～16:00
休院 日・祝・第3土曜

●お問い合わせ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル8F
TEL.011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>

オンライン 日曜ヨガ

8/22 9:00～10:00 担当：朝比奈

ご予約、お問合せ...

ヨガライフスクールインサッポロHP または受付まで

