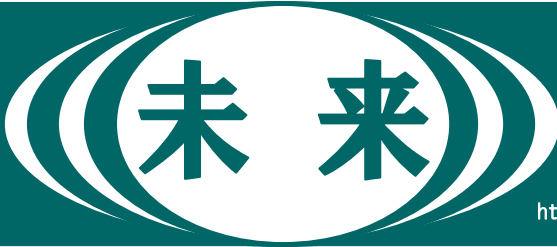


正しい食と適宜の運動、そして明るいきこそが真の健康を築きあげます。F・E・ヨガライフ協会は、からだの中からF&E、外からはヨガで、そのお手伝いをさせていただきます。



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

ヨガライフスクールで行われた実験をもとにした論文が、日本における体力・スポーツ医学分野で最も権威のある学会とされる「日本体力医学会」の英文学術誌に原著論文として掲載されました。論文執筆者である藤女子大学の木本先生から概要をご寄稿いただきました。

女性におけるヨガレッスンの実施の自律神経系機能への効果

藤女子大学 人間生活学部 保育学科・子供教育学科 木本 理可

自律神経系は、「活動・緊張・ストレスの神経」と呼ばれる交感神経系と「修復・休息・リラクセスの神経」と呼ばれる副交感神経系の2つの神経系からなる循環を調節する因子で、恒常性の維持に重要な役割を果たしています。不規則な生活やストレス等により、自律神経系のバランスが崩れると、様々な疾病に影響することが知られています。また、自律神経系機能は年齢とともに低下し、それらが女性の更年期症状にも関連があることが知られています。したがって、自律神経系機能を改善する運動は、女性の生涯にわたる健康の保持増進を考える上で、たいへん重要であると言えます。

ヨガは呼吸法を重視した Mind-body practice であり、身体機能や睡眠の改善、生活の質（QOL）の向上などの効果が明らかとなつていきます。また、ヨガ中に副交感神経系活動が増加することも報告されていますが、これまでの研究の多くは男性を対象としており、女性の自律神経系機能へ効果についての科学的な立証は十分とは言えませんでした。そこで私たちは、ヨガレッスンの実施が自律神経系機能にどのような影響を与えるのかについて、ヨガライフスクール様の協力のもと、100名超の女性を対象に検討を行いました。この場をお

借りし、ご協力いただきました多くの被験者の皆様方には、改めて心より感謝申し上げます。

実験では、90〜120分間のヨガレッスン実施前後に心拍数、VAS（主観的疲労度）および自律神経系活動値等の測定を行い、多くの有意な結果が明らかとなりました。まず、ヨガレッスンの実施により「疲労感が軽減し、自律神経系活動の交感神経系を中心に高められる」効果が認められました。VASは自己申告による疲労度の評価尺度で、自身の疲労度を書きでマークすることで評価します。このVASと心拍数は実施後に有意に低下し、自律神経系活動指標の LnTP と LnLF は有意な増加が認められました（図1）。

一方、図1にもありますように、副交感神経系活動を表す LnHF には有意な変化が認められなかったのですが、結果を詳しく見ていくと、面白いことがわかってきました。図2は、個人におけるヨガ実施前後の自律神経系活動値の変化量を示しており、全体の半数以上で副交感神経系活動値にも増加が認められたことから、ヨガ実施による自律神経系活動の変化には個人差があることが推察されました。

（次頁へつづく）

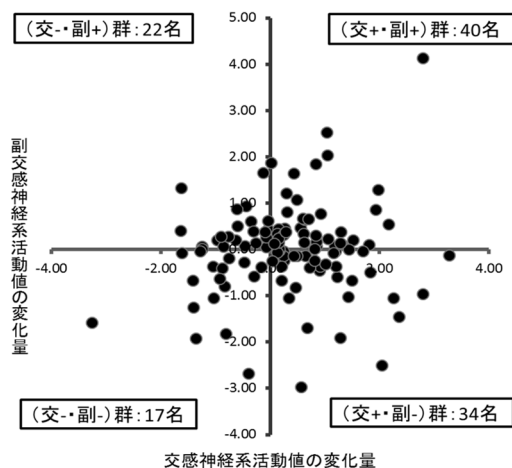


図2 ヨガ実施前後における交感神経系・副交感神経系活動値の変化量

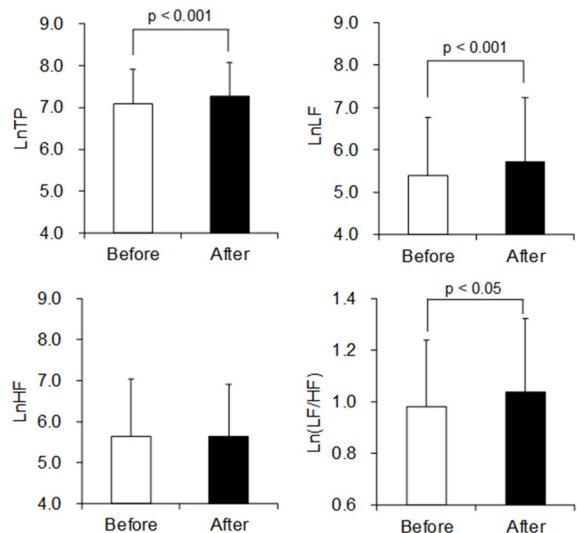


図1 ヨガ実施前後における自律神経系活動の変化

（前頁より）

それでは、その個人差はなぜ生まれるのか、ヨガの実施により副交感神経系活動が高まるのはどのような人なののでしょうか。

本研究では、自律神経系機能の低下リスクが高い60歳以上のグループにおいて、ヨガ実施後に副交感神経系活動値が増加する傾向が認められ（図3）、全体ではヨガ実施前に副交感神経系活動値が低い人は実施後に高まり、高い人は低下するという結果となり、ヨガの実施により「自律神経系機能をバランスよく整える効果がある」可能性が示唆されました。

また、ヨガ歴が5年以上のグループでは、年齢が上がっても自律神経系活動値が低下を示さなかったことから、「ヨガを継続的に実施することにより、加齢に伴う自律神経系機能の低下を抑制できる」可能性も示唆されました。

本研究により、女性におけるヨガの実施が自律神経系活動をより良い状態に整える効果があることや、ヨガレッスン単発の影響だけではなく、継続することによりその効果が高まる可能性があることを確かなエビデンスとして示すことができたのは、たいへん大きな成果であると考えています。もし、

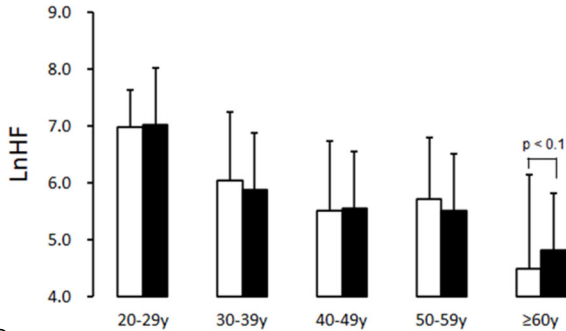


図3 各年齢層におけるヨガ実施前後の副交感神経系活動値の変化

この研究に興味をお持ちいただけましたら、The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine に掲載されております。論文 Effect of yoga on autonomic nervous system function in females もご覧いただけますと幸いです。長引くコロナ禍により、慢性的な不安感やストレスを感じやすい日常は、自律神経系機能が乱れやすいと言われています。ぜひ、皆様には今後ともヨガを継続していただき、体と心の健康の保持・増進につなげていただければと思います。

【編集部より】

本研究のもとになったのは、2014年の秋にヨガライフスクールの生徒さん116名に実験にご参加いただき、レッスン前後に計測した自律神経系のデータです。

2015年、2016年、2017年の「未来」新年号にも分析・検討の経過や海外での学会発表の内容などを先生方からご寄稿いただきました。

今回の論文掲載は、分野に精通した研究者による査読を経て、研究の新規性・有用性・客観性等が担保され、研究成果を広く世界的にも紹介する価値があると認められたこととなります。

研究によって明らかになったのが、交感神経と副交感神経のバランスを整える効果とヨガを長く続けることで自律神経系の加齢による機能低下が抑制される効果です。

ヨガライフ会員の皆さんはレッスン後にスッキリしたり、人から年齢よりと若いと言われる経験をお持ちだと思いませんか。そういった効果が科学的にも裏付けられた訳です。

ヨガを続ける理由のひとつにしていただければ幸いですし、これを機会にご友人にもヨガライフをおススメいただけると嬉しいのです。

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。

個別相談（無料）随時受付中♪
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

Q・O・L

クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ

234

多様性

村田 和香

それぞれ皆、いろんな思いがあり、ようやくこぎつけた感のある日本でのパラリンピックの開催でしたが、これほどまでに「多様性」を目にし、感じたことはなかったように思います。「多様性と調和」や「共生社会の実現」など、時にきれいに聞こえた言葉も、パラリンピックの放送を見て、繰り返しこれらの言葉を聞いて、少しでも関心を持った人が増えたのであれば良いなあと思っています。

多様性とは何かと問われると、一言で答えられない、答えにくいものかもしれません。多様性という言葉が社会で使われるようになったのは、ここ数年のことと感じます。

そして、日本で多様性というと、女性、特に主婦のキャリア支援、子育て支援、高齢者の知識や経験の活用、そして障害を持つ人の就労支援、といった点で語られてきました。少子化と高齢化が進む日本では、働く人材が減少していくので、みんな働こう、働けるものは働こう、と言われていたような気がしませんか。では、本来多様性の意味するものは何でしょうか。

ありとあらゆる個性と個性が混ざりあいながら、他者を受容し、受け入れ、発想を高めあう。多様性とは、こうした状況や文化、精神の在り方のことと言えましょう。少数派も多数派も、互いを受け入れて、お互いを否定しない。そのうえで、アイデアを出し合い、これからの未来にむけての発想にたどり着く。だからこそ、世界を変えることができるのではないのでしょうか。

パラリンピックをみていて、スポーツに必要な能力でランクを分け、共に参加できるようにルールを変える、道具を変える、サポートする人を作り出す。状況的にも文化的にも、たしかに多種多様さをわかりやすく感じられた機会だったと思います。

異質なものを排除するのではなく、受容する。本質的な多様さを受け入れ、学ぶ。自分とは異なる他者を受け入れ、より別種の思考を取り入れていく。今後目指すべき多様性と感じました。

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

たべものことからだ

エダマメ

四方山話(127)

私たち日本人には、ビールのおつまみといえばエダマメが定番。1999年の秋、アメリカ食品医薬品局が、「このマメは、からだを守る抗酸化物質を多く含んでおり、心臓病のリスクを低下させる」と発表しました。それ以来、人気が高まり、エダマメは日本語の名前がそのまま世界共通語となつていきます。現在では、アメリカで「edamame」と表記され、この名前は世界的に知られています。

ひと言申し添えますと、エダマメは、植物名としては、エダマメではありません。エダマメ

は未成熟なダイズですから、成熟すればダイズになります。このマメのおいしさは収穫された後に急速に低下することがよく知られています。そのため、ひと昔前までは、収穫から食べられるまで、枝につけたまま配送され、市販されていたものでした。エダマメは枝つきで利用するところからついた名称といわれています。エダマメは枝から離されると2〜3日で、おいしさが落ち、柔らかな食感が消えて、マメが硬くなってしまいます。

く質を多く含むことで知られています。また、大豆たんぱく質はたんぱく源としてだけではなく、血中コレステロールを低下させる働きがあります。エダマメは野菜の中でもとくにたんぱく質を多く含むでいます。大豆イソフラボンやオリゴ糖、レシチンなどの生理作用も知られています。レシチンは大豆や卵黄などに含まれるリン脂質で、人体の細胞膜などの構成成分。高コレステロール血症や肝臓疾患などに効果があるといわれています。

茹でたエダマメと茹でた大豆の栄養価を比べると、たんぱく質と脂肪は約3分の2ですが、野菜としては豊富に含まれています。ミネラルは茹で大豆とほぼ同様、ビタミンはエダマメのほうが多い。

エダマメは大豆には少ないカロテンやパントテン酸・葉酸・ビタミンCを含んでいるのが特徴です。エダマメは茹でるのが簡単で、大豆よりも調理に手数がかからず、風味がよいので利用しやすいのが長所でもあります。

枝豆や三寸飛んで口に入る
正岡子規

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

2020とカラダにやさしい鍼灸治療

176

秋の養生

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

今年の夏は例年になく猛暑となりましたね。お盆も過ぎると北海道は秋の気配。ナナカマドの葉が少し色づいてきています。

東洋医学では立秋から立冬までの3ヶ月を秋としています。中国の古典、四気調神大論には秋の養生が次のように書かれています。

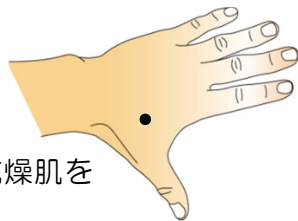
「秋の3ヶ月は実りと収穫の季節である。ときに冷たい風も吹き、葉も枯れ落ちる。この季節の特徴に従って早寝早起きし、過労せず、気持ちをおやかに保ち、冷たい空気にあまりさらされないようにするのがよい。これが秋の良い養生法である。もしこれに逆らっていると冬になると下痢を起す」と。また、陰陽五行説によりますと秋に影響を受けるのは五臓の中の「肺」です。東洋医学の「肺」とは解剖学上の肺の働きだけではなく肺、気管、鼻、といった呼吸器系統と皮膚、皮毛を含めた概念です。また精神的な面では悲しみ、憂いの感情を担当しています。「肺」は周りの空気の状態に敏感で、潤いを

好み乾燥が嫌いです。「肺」はカラダに潤いを配る役目があり「外燥（外気の乾燥）」と「内燥（体内の潤い不足）」が重なりと皮膚の乾燥トラブル、口、鼻、喉の粘膜の乾燥感、便秘気味などの症状があらわれるようになります。そこで秋の養生のポイント

は乾燥対策です。
*内側からの乾燥対策
百合根、白ゴマ、白キクラゲ、長芋、れんこん、梨などの白い食べ物はカラダを潤す作用があります。
*外側からの乾燥対策
血流を良くし、睡眠を充分にとりましょう。入浴後はお顔だけではなく全身のボディケアを。その時には次のツボも押してあげてください。

合谷（ごうこく）

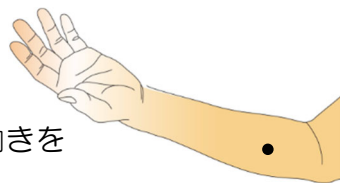
親指と人差し指の骨の付け根。人差し指側。



【効果】
万能のツボ。腸の働きを高めて乾燥肌を改善する。

孔最（こうさい）

ヒジの曲がりジワの親指側と手首をむすんだ線のヒジから1/3下がったところ。



【効果】
肌のうるおいをコントロールする働きを高める。

9月営業のお知らせ

9月20日（月祝）

3F 10:00~11:30

8F 10:30~12:00

3F 13:00~14:30

8F 13:30~14:30

9月23日（木祝）

3F 10:00~11:30

8F 10:30~12:00

3F 13:00~14:30

8F 13:30~14:30

3F 16:00~17:00

夜のレッスンはお休みです。
お問合せや商品の発送などお気をつけ下さい。

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



オンライン

日曜ヨガ

9/5

9:00~10:00

担当：朝比奈

9/19

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

