

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>

インストラクター養成コース

運動生理学

4級・3級合同講座

インストラクター養成コース
(以下、本コース)がはじまりま
した。

例年であれば4月の開講でした
が、新型コロナウイルス拡大の影響
を受けて昨年10月より再スタ
ートしたこのコースは、2年間でヨ
ガのインストラクター資格取得を
目指すコースです。

先月行われた終了式では、度重
なる休業・時短要請の影響を受け
ながらも、2名の方が2年間で履
修されました。現在お二人は、レ
ッスンデビューに向けた最終調整
を行っています。

そして今月から、新たに2名の
方が本コースに入講されました。
本コースは、オンラインで受講
する解剖学や運動生理学などの
『座学』、スクールで受講するヨガ
レッスンなどの『実技』講座があ
ります。通常では1年目の『4級
コース』と2年目の『3級コース』
は別々の講座を受講しますが、年
に数回、4級・3級の合同で行わ
れる特別講座があります。

今回は、先月行われた運動生理
学の合同講座の模様を少しお伝え

します。

運動生理学担当の神林勲先生
は、教育大学札幌校の教授です。

長年、本コースに携わっていただ
く中で、私たちが先生の研究のお
手伝いをさせていただくこともあ
りました。そのうちのひとつが、ヨ
ガの自律神経活動に与える影響で
す。

2014年に当スクール会員を
対象に実験を行いました。レッス
ンの前後で心拍数、自律神経活動
値等を測定し検証するものです。
その結果については未来に度々掲
載しており、最新の記事は9月号
に掲載した『女性におけるヨガレ
ッスン実施の自律神経系機能への
効果』です。



人差し指にはめて測定(痛くない)

合同講座ではまさにその実験を
行いました。

60分間のレッスン前後に測定。
その方法は、人差し指にはめた機
器で心拍などを計測します。苦痛
もなく簡単な方法です。

測定が済んだらさっそくヨガレ
ッスンです。今回行ったリラック
スヨガでは、呼吸を重視し、ヨガ
の道具を利用してリラックスを促
します。最後には自然と呼吸が深
くなるレッスンです。

受講生たちはいつもと違う、パ
ソコンや測定用の機器に囲まれた落
ち着かない環境ではあるものの、
レッスンに入るとご自分の呼吸や
体の内部に意識を向けているよう
でした。ヨガの最後に行うシャバ
アサナに入ったら、また測定を行
い、それで実験終了です。

一般的に、自律神経はストレス
が強くなり呼吸が浅くなると交感
神経が、リラックスして呼吸が深
くなると副交感神経が優位になる
と言われています。

ヨガをして呼吸が深くなったの
なら副交感神経の値に変化が起こ
るに違いない、と実験に参加した
ものなら思うでしょう。しかし測
定したデータは想像どおりとはい
かず、副交感神経の値が上がる方
もあれば下がる方もいました。

未来9月号で掲載された中に、
『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。』という文章があります。

同じことが今回の実験でも推察
されるようで、副交感神経が高い
人は低く、高い人は低くなり、バ
ランスのよい健康な値になってい
るといふ分析結果となりました。

ヨガを行うとスッキリする、疲
れやコリがとれるなど漠然と経験
された方は多いと思います。その
理由のひとつを数値化して解き明
かそうとするこの講座は、本コー
スならではの取り組みです。

今後も受講生の皆さんには、ヨ
ガのポーズだけではなく、いろい
ろな視点からヨガや身体を捉えて
学びを深めていただきたいと思います。

(終)



道具を駆使して行うリラックスヨガ

先月10月号の「未来」でご案内しました『北海道酵素』の詳細が決まりましたのでお知らせいたします。

なお、「北海道の原料だけで作った酵素」とご案内しましたが、昨年仕込んだ樽の一部、道外産の塩が使われていた（仕込み樽ごとに塩が使われています）ことが分かりました。

本年発売する『北海道酵素2021』は「塩を除く植物原料はすべて北海道産」と明記して販売することといたしました。

【発売期間】

11月15日（月）から12月25日（土）、または限定数量終了時点まで

【内容量】 720 ml

【価格】 税込5,184円
本体4,800円

【原材料】

甜菜糖、大根、リンゴ、ニンジン、キャベツ、キュウリ、ゴボウ、セロリ、ホウレン草、ナス、タマネギ、モヤシ、ニンニク、トマト、シヨウガ、ピーマン、生椎茸、スイカ、昆布、ブドウ、メロン、塩、ハクサイ、ナシ、スモモ、小

松菜、チンゲン菜、レタス、パセリ、ニラ、春菊、ジャガイモ、シシトウガラシ、サラダ菜、サツマイモ、クレソン、カリフラワー、カボチャ、オクラ、エノキタケ、ミョウガ、三つ葉、万能ネギ、菊の花
（以上、44種）

北海道の原料で作った酵素、 11月15日発売します

株式会社ケルプ研究所

【特徴】

野菜や果物など使われる植物原料はすべて北海道産です（但、今年販売するものは塩は道外産）。

実りの秋に仕込み、年ごとの限定数量で販売します。

3年前の秋、40数種類の原料で仕込み、発酵、熟成してきました。昨年秋に仕込んだエキスをブレンドしに初年度

分といたします。

現在、販売しているF&Eには10年以上熟成したエキスが少しづつブレンドされています。『北海道酵素』は新たな取り組みですので、長いものでも3年ほどの熟成ですが、瓶に充填後、熟成を行うことに挑戦します。今年の販売期間終了後は、工場倉庫で熟成に入ります。機能性の面でも、瓶の中のエイジングによる違いについて検討していきます。このため、ラベルには食品表示基準第3条3項に基づき賞味期限の表示を省略しています。これは商品特性として長期間の保存が可能なものでガラス瓶や金属キャップで包装されるものに認められた特例です。

直射日光や強い振動を避けていただければお問い合わせいただいた『北海道酵素』をご自宅で熟成していただくことも可能です。昔ながらの自然な作り方ゆえの時間の経過に伴う変化を感じていただければと思います。

ビンテージによって味が変わるのか、年数で機能性の違いは現れるのか、これから始まる『北海道酵素』の熟成を一緒に見守ってくださいますようお願いいたします。

はじめての秋

はじめての収穫



北海道酵素2021

誕生。

¥5,184(720ml)
製造・販売 (株)ケルプ研究所

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



今年もあと2か月

村田 和香

緊急事態宣言下で年が明け2021年もあと2か月となりました。感染症対策に明け暮れ、ワクチン接種に期待を高め、それでも何度かの波があり、ここに来てあつというまに新規陽性者数の減少。気は抜けませんが、少し穏やかな気分です。年末を迎えられそうな気配です。

大変な思いをされた方も多かったと思います。ですが、学んだことも多かった。人の存在を改めて感じました。普段当たり前に過ごしていた家族や友人、職場の同僚など、会わないこと会えないことの影響です。

会っても、マスクをして共に食事することもなし。小学生1年生では壁に向かっての黙食が給食のことだと思っている子もいるらしい。マスクが顔の一部のようになり、眼で判断する難しさを感じました。

行事という行事がことごとく中止になり、思い出作りなんて無理と言いなしながらも、アイデアを出し新しいものを作り出していく、そんな子ども達の強さを感じました。人は様々な環境の中で適応していく強さを持っていました。もちろん、すべての人ではありません。

ませんが。

もうひとつ、強く感じたことがあります。社会的に必要な不可欠な仕事をされているエッセンシャルワーカーから学びました。医療に携わる医師や看護師は知っていても、公務員や介護や保育、物流にたずさわる人など、これまで興味や関心は低かったのではないのでしょうか。今回、私たちは知ることができたと思います。リスクにさらされて働くエッセンシャルワーカーにどれほど頼っていたことか。

この他、私たちの不安や不満を和らげたり、励ましたり、勇気や元気を与えてくれた、スポーツ選手やミュージシャン、などの人たちの存在もありました。オリンピックやパラリンピックは思うように運営できなかったのかもしれないが、感動しました。

この時を経験した子どもたちが、将来自分がどんな仕事をしたのか、考える機会となっていたら良いなあと思います。

群馬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

四方山話(129)

レンコン



春の七草、秋の七草はよく知られていますが、冬至に食べる「冬至の七草」と呼ばれる食材があります。レンコンはその一つですが、他の六種類は、ナンキン、ニンジン、ギンナン、キンカン、カンテン、ウンドンです。ナンキンは、カボチャ(南瓜)のことで、ウンドンは、ウドン(鰻鮓)の古い呼び名です。いずれも「0ん0ん」と「ん(運)」が二回もつくので「運がつく食材」といわれ、「縁起の良い野菜」としてお正月のおせち料理に欠かせものになっています。

ポリフェノールは、一般にタンニンと呼ばれているもの。ポリフェノールには抗酸化作用があり、老化やガンの予防など多くの生理作用が期待されています。またレンコンは野菜の中では食物繊維が比較的多いので腸の働きを整えて便秘を予防・改善し、コレステロールや有害物質の吸収を抑制するなど生活習慣病の予防に役立つといわれています。

レンコンはハス科の植物で、ハスそのものの栽培発祥地はインドとされ、日本でも2000年前のものが発掘されています。食用のハスは鎌倉時代以降に中国から導入されました。ハスの地下茎が肥大して食用となるのがレンコンです。

レンコンはビタミンの一種であるパントテン酸を多く含んでいます。パントテン酸はビタミンBの仲間、脂肪など多くの栄養成分の代謝に関係していますので、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。また、免疫力を強める、ストレスに対する抵抗力を増すなどの働きが知られています。

主成分はでんぷんで、ムチンという粘質物が含まれています。切ると糸を引くのはこの粘質物のため、酢などの酸を加えてゆでると粘性を失うために歯切れがよくなります。アクの主成分はポリフェノールによるもので、これから冬に向かつて出盛りとなります。

多くの民間薬としての伝承があります。せき止め、痰や喘息を鎮める、鼻血や胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの止血、その他高血圧や下痢に良いという記録もあります。

舟押し出すや蓮の中
夏目漱石

西野次朗

ヨガとカラダ やさしい 鍼灸治療

178

寝違え

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

朝、目が覚めたとき痛みで首が後ろに倒せなかったり、左右に倒せなかったりする事があります。

いわゆる「寝違え」と言われている症状です。体に何が起って痛みが出ているかについてはいろいろな意見がありますが画像検査でとらえられるような変化がないのが一般的です。頸椎椎間関節の靭帯や関節包に炎症を起こしているのが主な原因です。寝違えを誘発する要因として次の4つが考えられます。

- ① 前日などにいつもとはしない過度なスポーツをした
- ② 上肢の使い過ぎ
- ③ 同じ睡眠姿勢の持続(飲酒後の睡眠や疲れ果てての睡眠は寝返りが少なくなる)
- ④ 長時間のパソコン作業や事務作業(長時間に及ぶと頭を一定位置に保持するため頸部の筋肉に負担を生じる)

寝違えは自然と治ることがほとんどです。痛みが強い場合や首が動かせないような時は

整形外科で消炎鎮痛剤や湿布など処方してもらうのも良いでしょう。

せっかくですから簡単なツボ療法もお知らせしましょう。寝違えのツボは「首のまわりだけではありません。寝違えて痛みのある部位を刺激するのは少し不安ですね。東洋医学の面白いところは首から遠い手の甲にも寝違えのツボがあるのです。

その名も「落枕」。昔の人も枕から頭を落として寝違えていたのでしょうか。手の甲の人差し指と中指の間をたどった行き止まりのところにあります。反対の手の親指と人差し指ではさむようにし10秒ほど揉みほぐすとよいでしょう。反対の手も忘れずにね。



営業のお知らせ

11月3日(水) 文化の日

3F 10:30~12:00
8F 10:00~11:15 メディカルクラス
3F 13:00~14:30
8F 13:30~14:30

11月23日(火) 勤労感謝の日

3F 10:00~12:00
8F 10:30~11:30
3F 13:00~14:30
8F 13:30~14:30

夜のレッスンはお休みです。

受付窓口は、17:00までとなります。

お問合せや、

商品の発送などお気をつけください。

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



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/>