

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>

令和4年 年頭所感

F・E・ヨガライフ協会  
ケルプグループ 会長 福士 高光

新年おめでとうございませ  
今年もどうぞよろしくお願  
い申し上げます

いま、地球はさまざまな原因で汚れています。私たちが、これから先  
永く健康生活を営むためには、身近なところから、地球環境をもとの美し  
さに蘇らせる努力をしなければなりません。

私たちは、植物から、多大の恩恵を受けています。特に、食生活は、植  
物の存在がなければ成り立ちません。すべての食べ物が植物によって賄わ  
れているからです。「動物の肉も食べているではないか」といいますが、  
その肉のもとを辿りますと、植物が作り出したものに行き着きます。

「二十一世紀は、私たち人類と植物との共存・共生の時代」といわれま  
す。私たちは、天地の恩恵に生まれた植物の「無償の愛」に感謝し、これ  
からは共存・共生を超えて「共栄の時代」に発展させなければならな  
いと思えます。

## 食は命です

「身土不二」という考え方があ  
ります。昔の人は四里四方、十里  
四方のものをその時季の旬に合  
わせて食べるのが健康の秘訣だ  
といっています。旬の食材を摂る  
ことを大切にして、日本人は日本  
でとれる穀物、野菜、魚、肉など  
を適度に食べることが、日々の生  
活に良いという考え方です。食は  
命です。日常の食生活がいかに健  
康保持に大切であるかというこ  
とを示しているのではないかと  
思います。

人間の体は穀物や野菜、魚、肉  
などの食べたものからできてい  
ます。食は食べ物の命を丸ごと  
いただくことで、食べ物の中に含ま

れるタンパク質は体の成分となり、  
糖質(炭水化物)や脂質は体を動か  
すエネルギー源となります。また、  
ビタミン、ミネラル、食物繊維など  
が適量に含まれていますので、摂取  
したこれらの成分が体内で相互に  
うまく足りないところを補い合  
いながら働きます。私たちが健康に生  
きることでできるのはこのため  
です。

## 日本人の食生活の柱はコメでした

近年、コメの消費量が減少傾向に  
あるといわれています。2018年  
度を境にコメの消費量はピーク時  
の半分以下になっているそうです。  
私たち日本人の食生活の柱はコメ  
でした。コメをたくさん食べるこ  
とでお腹を満たし、体作りをするタン

パク質の大部分もコメから摂取して  
いました。したがって、おかずは少  
量で間に合いましたし、食欲をそそ  
るものであればよかったです。  
野菜はこうした事情の中から米飯を  
支える大切なものとして生まれてき  
ました。

コメと魚が日本人の食生活の中心  
だったようにいわれますが、魚は海  
岸地域や河川流域でないといに入り  
にくいし、乾物も遠く、山間の村ま  
でもつていくのはなかなか大変でし  
たから、日本人全体に行き渡るの  
は難しさがあつたと思います。また  
ダイズも、主にみそ、しょうゆとし  
て用いられ、おかずとしての豆腐や  
納豆、油揚げが日常の食卓に上るこ  
とはそれほどなかったようですし、  
畜産物を食べることはいうまでもな  
く減少にないことだつたと思いま  
す。

縄文時代の食にも見られますよう  
に一汁一菜の食事の一菜というの  
は、野菜が主であつたことはいま  
でもありません。野菜が日本人の健  
康になくはならないものになりま  
したのは、野菜がミネラルを含むア  
ルカリ性食品だからです。米飯が酸  
性食品でありましたから、それを中  
和して酸とアルカリの力のつり合い  
を保つために、アルカリ食品の代表  
である野菜と結びついたりと考えら  
れます。塩物を食べてナトリウムを  
摂ることも、体には必要ですし、野菜  
はたくさんカリウムを含んでいます  
ので、合理的と考えられます。  
(次頁へつづく)

## 本年もF&E酵素で健康生活



株式会社ケルプ研究所

## ヨガとF&E酵素 未来へつなぐ架け橋

F・E・ヨガライフ協会

光吾子 高健子 高健子 高健子  
福士山 福士山 福士山 福士山  
福千上 福千上 福千上 福千上  
会 副理 参 会 副理 参  
長 会 副理 参 長 会 副理 参  
副 会 副理 参 副 会 副理 参  
理 事 理 事 理 事 理 事  
理 事 理 事 理 事 理 事  
参 参 参 参



(前頁より)

また、日本人の動物性タンパク質の食べ方からも、野菜の役割は大変重要です。それは、日本人は獣肉でも魚肉でも、ミネラルを含む内臓や骨を食べないで、肉身だけを食べる傾向にあります。ですから、地球の大地のミネラルをふんだんに吸収した野菜をたっぷり食べる必要があります。

### 大地のミネラルを吸収した野菜をたくさん食べましょう

こうして、一菜の皿が野菜料理になりました。やがて野菜はコメの副食として日本人にはなくてはならないものとなり、味は主に塩味でしたので、たくさん食べるために小さく小さくなる漬物や煮物として食べるように工夫されました。ひと昔前までは、野菜を生で食べるものがほとんどなく、煮物で食べていたということは、大切なことでした。煮物野菜を十分食べますと、多くのビタミンを摂ることができず、食物繊維の大きな役割も期待できません。わが国は、南北に、長い島国で、そして太平洋側、日本海側という異なった気候の地域を持つていますので、地域によってたくさんの特徴のある野菜が、旬という美味しい時期を私たちに与えてくれました。そして、長い歴史の中でこの野菜の

美味しさの保存方法を工夫し、貯蔵を主とする加工食品の技術が生まれました。

春夏秋冬という季節に合わせた野菜の生産、貯蔵にリズムがありますように、私たち人間の体にも生体リズムがあります。季節に合わせてその季節の旬のものを食べることは、本能的な体の栄養上の要求とうまく合致していると思います。現在の食事情からは想像できないかも知れませんが、たとえば、冬の間、貯蔵した野菜によって食生活が続きますと、どうしてもビタミンCが不足します。冬の終わりに雪を除いて、春の芽を採って食べることでその弊害を防ぐというのは、その土地の産物と体の要求がうまくリズムの上でぴたり合います。先人はこのような野菜の働きを薬とみなして、活用してきました。まさに自然と共生した大切な食養生であると思います。

近頃は、野菜に旬がなくなつて味気ない、という声をよく聞きます。トマト、キュウリ、ハクサイ、ダイコンなど、ほとんどの野菜が一年中店頭に並んでいます。スイカは夏の風物詩と感じて口にしていた人にとっては、いまの野菜からは風情が感じられないようです。

野菜に季節感が少なくなり

ました。しかし、その一方で、ほとんどの野菜が一年中食べられるということは、野菜が私たちの食生活に大きく貢献していることを示しています。確かに、野菜の種類によっては年に一度しか旬のないものもありますし、旬を失うと食味は落ちます。しかし近年では、ほとんどの野菜について品種改良や栽培方法、貯蔵、輸送方法などが改良され、一年中新鮮で品質のよい野菜が供給されています。

### 和食はユネスコの無形文化遺産に登録されました

一般的な家庭料理も含みまして日本食文化全体を表す日本風の食事を和食といいますが、和食が2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。私たちは、常日頃から滋養のある食べ物を日々の食事としてとりいれていますが、とりわけ日本の伝統的な和食は滋養の宝庫であるといつてもいい過ぎではないと思つています。和食は日本人の文化が大成した食であり、もともと日本の気候風土に適した食事です。北は北海道から南は沖縄まで、日本全土に実に様々な食があります。それを楽しむのも旅の醍醐味といえるでしょう。

もともと日本の庶民の食生活は、決して豪華なものではあ

りませんでした。むしろ質素なものでした。しかし、和食には滋養強壮に良いものがたくさんありました。たとえば、梅干しに代表されますように、クエン酸などの酸っぱい食べ物もその一つです。毎日一粒の梅干しは「医者いらず」といわれました。

発酵食品もそうです。和食にはみそ、しょう油、他にもたくさんあります。ネバネバした食品は精がつく食べ物といわれ納豆、オクラ、サトイモ、ナガイモ、自然薯などがありますし、精子の量を増やし動きを活発にする性質があるとされています。

### 生活習慣病を患っている人が増え続けています

いま、私たちの周りには、食習慣の欧米化や運動不足などの生活習慣の変化に伴い、高血圧症や糖尿病、高脂血症、肥満など、いわゆる生活習慣病と呼ばれる疾患を患っている人が増えています。特に内臓脂肪型肥満の急増が問題となつていますが、高脂血症や高血圧症などの動脈硬化の危険因子が複合している場合、狭心症や脳梗塞、心筋梗塞などの生命にかかわる重大な病気を引き起こしやすいがちです。

また、生活習慣病に加えて認知症やがん疾患が増加してい

ます。高齢者の人口が増えるに伴い、認知症患者は増える傾向にあります。がん患者も増えています。

### 健康づくりは食卓から始めましょう

近い将来、いろいろなもの自動化されて人の手もいらないような便利な時代になるかもしれません。しかし、どのような時代になりましたも私たちは、日ごろから食を通して自分の健康は自分で管理して、できるだけ病気になるまいように心がけることが大切であると思えます。

天の恩、大地の恵は万物の基をなし、すべての生命を育んでくれます。私たちは、神様のお恵みであります魚介類や海藻や植物、とりわけ野菜や豆類、穀物などの命を丸ごといただいて暮らしています。植物は健康の源です。症状に応じて、身近な薬草でもあります野菜や豆類、発酵食品などを日々の食事に取り入れ、食卓からの健康第一を心がけたいと思えます。



F・E・ヨガライフ協会のヨガセミナーやインストラクター研修会の講師としてお招きしている吉田つとむ先生より、『未来』新年号にあててご寄稿いただきました。



# 「未知のもの」を探し求めて

## 見出せるか？

吉田 つとむ

人の頭脳や思考は科学技術や情報科学では驚異的な能力を発揮してきていますが、精神の分野では思考は本質的に極度に限定され、条件付けされています。頭脳は言語、環境、家庭、教育、知識、経験、あるいはその時代の社会や伝統などに条件付けされ、エゴ(自我)の壁の中に強固に限定されています。

「汝、己自身を知れ」、古代ギリシャやインドから繰り返されてきましたが、現在私たちの多くが探求するのは「他者」の精神であり、決して「自己自身」の精神を求めようとしません。哲学者、心理学者、あるいは専門家たちも「自己自身」を研究対象とはしないようです。動物実験や「他者」などを研究して技術的な外側の世界は進歩してきたか見えても、内面のありようは昔も今も原始的のままのようです。

芥川龍之介の短編小説の中に「藪の中」と「羅生門」がありますが、それらを題材として黒澤明が「羅生門」として映画化し、始めて国際的なグランプリを獲得しました。そこには自我のありようが如実に描かれています。平安時代末期、若い侍夫婦が京の都から若狭の国に旅をします。侍は弓矢と太刀を携えて歩き、妻は馬に乗り進む途中、一人の盗賊に襲われます。若侍はその盗賊に「藪の中」の切り株に縛りつけられ、若い妻は夫の目の前でその盗賊に犯されます。後に侍が胸を刺され死んでいるのを一人の木こりが見つけます。

その後盗賊は捕らえられ、検非違使の白洲の取り調べの場で当事者4人の証言と告白が語られます(死んだ侍の告白は巫女が霊媒として死者の霊を呼び出します)。不思議なことに盗賊も妻も自分が殺したと言い、侍の霊は自ら自刃したと告白します。誰が殺したのか、あるいは自刃したのか、また凶器が太刀なのか小刀なのか、真実は「藪の中」のまま物語が終わります。

当時の人々はその時代の社会に条件付けされた自我を持ち、その「私」から出てくる価値観や倫理観、即ち侍としての大義名分、名誉、あるいはそれに反した時の恥などを基に行為し告白するでしょう。虚偽の告白をする者は自分が「嘘」と認識して告白しているのか、それとも「嘘」と自覚のないまま虚偽を言い、行為するのでしょうか。死者の霊の場合はどうでしょう？ 真実は「藪の中」。

現代の私たちは資本主義という金銭が中心の社会的な条件付けを受けた自我(私)を基に言動します。時代や地域により条件付けされる内容、即ち価値観や倫理観に多少の違いはあったとしても、人は昔も今も条件付けされた自我(エゴ)という限定された強固な壁の中で生き、争い、対立、競争、矛盾、など虚偽の言動をしていることを見れば、精神の内面は何の進歩もしていないことが見えてきます。自我は常にもっと欲しがり、何かになろうとし、達成、成就することを目指します。

人はこのような自我の壁を超えるものを古代インドなどから探し求めてきました。それは、未知、無限、不可知、計り知れない、時空を超え、言葉で言い表せない、生まれることも滅することもない、また、真実、真理、ダルマ、最高の知恵、あるいは神などと称してきましたが、これらの実体、実存を探し求め見出すことはできません。その対象を概念やイメージとして想定して初めて見出したかどうかを認識できます。また、探し求める主体は自我であり、それが未知のものを見出すこ

とは出来ません。古今の賢者たちは探し求めることを止めたとき、心の働きや意識、精神の流れが静止し、完全な静寂状態になって初めてやってくるものと言っていました。これが真実なのか、それともこのようなことも思考が作り上げた概念にすぎないのか。実体験として経験していない者にとって真実は常に未知のままでしょう。



ようこそヨーガの世界へ

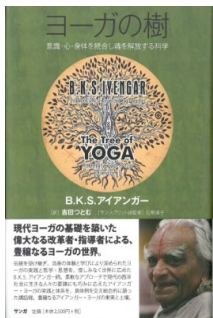
# 『ヨーガの樹』

B・K・S・アイアンガー(著)

吉田つとむ(監修・翻訳)

石飛道子(サンスクリット語監修)

定価2,750円(税込)



アイアンガーヨガの創始者、B・K・S・アイアンガー師。数々のヨガやその哲学の決定版ともなる本を著作し、全世界では数百万人ほどの生徒や信奉者がいるとされています。

師が遺した『ヨーガの樹』は、すべての人々にヨガの素晴らしさを伝えたい師の思いに満ちています。ヨガを身近に感じ、穰り豊かに生きるための1冊です。

翻訳を担当したのは、吉田つとむ先生。直弟子としてアイアンガー師と親交が深かった吉田先生は、当スクールのインストラクター指導やヨガセミナー講師としてお招きしている方です。

さらにサンスクリット語の監修として石飛道子先生が参加されています。こちらも当スクールインストラクターコースで、長年インド哲学を担当されている方です。

お求めはヨガライフスクールインサッポロまで  
TEL 011-222-0012

# ヨーガよもやま話

## 「矢」

石飛 道子

お正月の縁起物として神社や寺院で授与されるものに、破魔矢があります。今日では、矢は魔除けのお守りとして用いられるのですが、古代においては、弓と矢は戦闘には威力のある武器でした。

インドでも、仏教やヒンドゥー教の聖典の中に、矢にちなんだお話しがたくさんみられます。今回は、そんなお話しをしてみましょう。

仏典では、心臓にささる矢は、煩惱のたとえです。生きとし生ける者が、否応なく死に引き寄せられ死にいたるさまを、まるで矢に射ぬかれるようだといえるのです。嘆き悲しんでもどうにもならないと、ブツダは述べています。だから、矢を引き抜いて寂静を得るならば、煩惱のない安らぎの境地に至るだろうとブツダは教えます。「自分の安らぎを求めている人は、自分の矢を引き抜きなさい」と、ブツダは、人々にこう語りかけています。煩惱の矢を引き抜く

というのは、欲望を抑え執着をなくしていくことです。

一方、ヒンドゥー教の叙事詩『マハーバーラタ』の中で描かれるのは、古代の戦闘シーンです。そこでは、馬の引く戦車に乗った射手が活躍しました。『マハーバーラタ』でも、クリシュナを御者とし弓の名手アルジュナが戦車に乗って戦います。そして、激戦の末カウラヴァ軍を滅ぼして勝利します。

ここに登場するクリシュナは、ヴィシュヌの化身として人格化されていますが、『バーガヴァタ。プラーナ』には、人間である英雄クリシュナの死が描かれています。かれはジャラという名の猟師に急所のかかとを射抜かれて亡くなります。ここにも矢がでてきました。ジャラとは、「老い」という意味です。英雄クリシュナも、老いには勝てなかったといわれているようでもあり、何か仏教の諸行無常を思わせるところがあります。

最後に、仏教の菩薩のお話しでしめくりましょう。矢についてのおもしろい話とえ話があります。菩薩というのは、ブツダになつて衆生を救済しようとする者をいいます。自分の悟りだけを目指すのではなく、他者を救うことが目標なので、他者を救うことが出来る

ものをブツダというのです。

そこで、自分だけの悟りであれば得てはいけな言われるのです。悟りの境地である涅槃を横目に見て通り過ぎ、衆生を救うことが出来るようになるまで修行し続けなければなりません。それを、空中の矢に喩えて、こんな風に言うのです。

虚空に矢を射て、その矢を落とさないように次々と矢を射るとしよう。矢で矢を支えて地上に落とさないように、菩薩もまた、智慧の矢によって解脱という虚空を射て、方便という後の矢によって、それを次々支えて、涅槃の地に落とさないようにするのです。と、こうして、菩薩たちは、智慧と方便（たぐみなやり方）を用いて、他者のために行いを重ねていくのです。矢で矢を射て地上に落とさない、という技が現実にはありうるのかどうかわかりませんが、不断の努力によって利他行に励む菩薩の行いがうまく伝わるとえです。

インストラクター養成コース  
インド哲学講師。札幌大谷大学  
学特任教授。北星学園大学  
他、多数の大学、専門学校に  
て非常勤講師。

お客様の健康生活のお手伝い。  
そして、自分たちも成長し続けたい。

YOGA LIFE SCHOOL IN SAPPORO  
since 1980.

2022年 迎春

換気や消毒などの  
感染対策をして  
みなさまをお待ちしております♪



お問合せ ヨガライフスクールインサツポロ  
F・E・ヨガライフ協会

TEL 011-222-0012  
https://yogalife-school.jp/  
FB・Twitter 公開中♪

# 新春特別寄稿



新春にあたり、今年も日頃、F・E・ヨガライフ協会にお力添えをいただいている先生方にご寄稿いただきました。

## ワクチンのメリットとデメリット



院長 医学博士  
大道内科・呼吸器科クリニック  
ケルプグループ顧問

大道光秀

明けましておめでとうござい  
ます。皆様におかれましては、  
令和4年の新年を健やかにお  
迎えになられたこととお慶び  
申し上げます。

昨年も2020年に引き続  
き、新型コロナウイルスのため

社会生活が混乱し、困難な状態  
になっており、最近少し落ち着  
いてきたとはいえまだまだ油  
断なりません。その中で、今ま  
では考えられない程のスピ  
ードでコロナワクチンが開発  
され、多くの方が(特に65歳  
以上の方は早くから)コロナワ  
クチンの接種を受けられたと  
思います。第5波の時には今ま  
で死亡や重症例が多かった高  
齢者での重症化が激減し、ワク  
チン未接種の40〜50台で重症  
例が多く認められたことから  
も、ワクチンの効果は実際に認  
められたと思います。ただあま  
りにも早いスピードで実用化  
されたため、安全面については  
まだ情報が不足しており、その  
副作用も未知なものがまだあ  
りそうで不安を感じている方  
も多いと思われます。一般の  
方々は、医療に関して医師はす  
べて分かっていると思われて  
いる方がいらっしやいます。

実際は様々なデータが学会や  
論文で報告され、そのデータを  
もとに判断していきます。その  
中には、効果や副作用のデー  
タも客観的に報告されています  
が、テレビや新聞、週刊誌など  
はその一部のみ取り上げ、強調  
して、安心感や不安感をあおっ  
ているようです。例えば、ワク  
チンにより発熱や筋肉痛など  
の副反応がですが、これは全  
く問題ありませんし、つらくな  
ければ解熱剤を飲む必要もあ  
りません。一方、若年者でワク  
チン接種により心膜炎や心筋  
炎がごくまれ(頻度0・000  
5%)に認められますが、ほと  
んどは完全に回復しており、新  
型コロナ感染時には心膜炎や  
心筋炎が2・3%に認められた  
との事です。したがって、0・  
0005%よりは2・3%の方  
が圧倒的に多く、ワクチン接種  
の方がメリットがあると考え  
ます。このように多くのデー  
タから治療の効果のメリットと  
副反応や副作用であるデメリ  
ットの兼ね合いをみて、医師は  
治療した方が良いとか、ワクチ  
ンを接種した方が良いとかを  
判断します。ですから重症化す  
る可能性が高い中高年者では  
積極的にワクチンを接種した  
方が良いのですが、重症化の少  
ない子供では接種すべきかど  
うかは判断に迷うところです。

また、ワクチンを接種すれば  
感染しないという事にはなり  
ません。重症化は防ぎますが、  
鼻やのどにウイルスが感染し  
たまま症状が出ない人もい  
ます。そのような人は他者に感  
染させる可能性があるのです、今  
までどおり感染対策はしてい  
てください。一方、昨年の原稿  
でも書きましたが、感染を恐れ  
て高齢者が家の中でじーっと  
しているのは体力、筋力の低下  
と血液循環も悪くなり免疫力  
も低下します。日中の暖かい時  
間帯に人気がない外を、暖かい  
服を着てなるべく散歩してく  
ださい。新型コロナウイルスを  
むやみに恐れる事なく、マスク

着用と、適度な距離をとり、手  
洗いを徹底して人込みを避け  
れば外出も大丈夫です。



内科・呼吸器科・アレルギー科



医療法人社団 大空会

大道内科・呼吸器科クリニック

INTERNAL MEDICINE AND RESPIRATORY

院長 医学博士 大道 光秀

(ケルプグループ顧問)

〈診療時間〉

	午前	午後
月・火・木・金	9:00~12:30	14:00~18:00
水曜・土曜	9:00~12:30	休診
日曜・祝日	休診	休診

〈受付・予約〉

「予約制」にしており、予約診療を優先させて頂いて  
おります。初診・予約以外の患者様は少しお待ち頂く  
場合がございますのでご了承下さい。  
電話での予約も受け付けております(当日可)ので、  
まずはお気軽にお問い合わせ下さいませ。

060-0003

札幌市中央区北3条西4丁目日本生命札幌ビル 3F

電話 011 - 233 - 8111

# 運動と腸内細菌叢

北海道教育大学札幌校教授  
保健体育教育分野

インストラクター養成コース  
運動生理学講師

神 林 勲



古代ギリシアの時代より、腸と健康の関わりは認められていました。20世紀の初頭、ブルガリアを旅したメチニコフ(ノーベル賞受賞者)はヨーグルト(乳酸菌)が長寿の秘訣と述べています。近年、人間の腸内に生息する細菌群を総称して腸内細菌叢と呼びます。また、「お花畑」を意味するフロロラを用いて、腸内フローラとも言われます。腸内細菌叢は約1000種の細菌からなり、その数は100兆個(重さ1・5kg!)。人間の身体を構成する細胞数を上回ります。このため、腸内細菌叢は人間の生理機能に重要な役割を果たしており、

疾病の予防や治療、免疫系の観点から非常に注目が集まっています。

さて、腸内細菌叢に最も影響を与えるのは食事です。スポーツ選手や運動を行っている人が食事に気を付けており、スポーツ栄養学という研究分野が脚光を浴びているこの時代、必然的にスポーツ選手の腸内細菌叢はどのような状態になっているのか、運動やトレーニングによって腸内細菌叢はどのような影響を受けるのかといったことに関心がもたれるようになってきました。以下、最近、発表された運動と腸内細菌叢、腸内細菌が作り出す物質についての興味深い研究報告をいくつかご紹介します。

腸内細菌叢の良悪は、「菌種の多様性」であることが知られています。健康な人と疾病を有する人の腸内細菌叢を比較すると、疾病を有する人で菌種数が減少していることが多くの研究で報告されています。一方で、スポーツ選手は一般の健康な人比べて「菌種の多様性」が認められています。クラーク達が2014年にアイルランド代表のラグビー選手を対象に行った研究では、特に運動を行っていない健康な人に比較して菌種が多く、腸内で食物を

効率よく分解。利用できる特徴を有していました。また、短鎖脂肪酸である酢酸や酪酸、プロピオン酸が腸内で多く産生されていることも注目されました。腸内の酪酸量は体脂肪率と関係することが、プロピオン酸は心拍数や酸素摂取量を高めたり、血圧に影響を及ぼしたりすると言われています。

2019年にシャイマン達によって発表されたマラソン選手の腸内細菌叢に関する研究も興味深い結果となっています。マラソン選手は一般人と比較してプロピオン酸を生ずる腸内細菌、バイオネラ菌が多く、また、マラソンを走った後にはそのバイオネラ菌が腸内に非常に増えていたというものです。その後、この研究者達はバイオネラ菌をマウスに投与し、他の菌を投与したマウスと運動をどれだけ継続できるかという比較実験を行いました。結果はバイオネラ菌投与マウスの勝ち。当初、運動によって生じた乳酸がバイオネラ菌によってプロピオン酸に変換されることから、乳酸という疲労物質の除去が運動時間の延長につながったと思われるのでした。しかし、運動生理学の分野では乳酸はもはや疲労物質ではありません。このこ

とから、プロピオン酸自体が運動能力を高める物質と注目され、その効果も動物実験で確かめられています。

以上、ここで紹介した研究にはさらなる検討の余地がありますが、いずれもスポーツ選手や運動を行っている人にとつて腸内細菌叢が重要であることを示唆しています。私たちも腸内細菌叢よりも菌種や数が少ないものの、腸内細菌叢と関連がある「口内細菌叢」について唾液サンプルで研究をスタートさせたところですが、今後、研究成果について皆さんにご紹介できればと思っております。

**PURE SMILE LADY DENTAL CLINIC**

診察時間のご案内 ※予約制

月曜日～金曜日	午前10:00～午後1:00 午後2:00～午後8:00
土曜日	午前10:00～午後1:00 午後2:00～午後5:00

休診日:日祝日  
※はじめてご来院される方は事前のご予約をお願いいたします

アクセス

地下鉄南北線大通駅 14番出口(明治安田生命札幌大通ビル)  
地下鉄南北線大通駅 15番出口(北洋ビル)

女性の専門歯科  
ピュアスマイルレディデンタルクリニック

札幌市中央区大通西3丁目11せんばビル6F 1階ドールコーヒ

TEL:011-252-6480  
FAX:011-252-6481

**ピュアスマイル レディデンタルクリニック**

〒060-0042 札幌市中央区大通西3丁目11 せんばビル6F  
ニコニコ ムシバセロ

TEL:011-252-6480 FAX:011-252-6481  
www.pure-smile.jp

院内にてヨガスクール開催中  
水・土 10:00～11:30  
(当院にお問い合わせ下さい)

**円山リラクリニック**

院長 森田 裕子  
札幌市中央区南3条西21丁目2-11  
Tel・Fax(011)611-1366

【診療科目】

- ・内科 月・火・水・金 9:00～18:30  
木・土 9:00～12:30
- ・麻酔科(ペインクリニック)、リハビリテーション科  
月・水・金 9:00～18:30

肩こり、腰痛、下肢痛、頭痛などの痛みに対する神経ブロック、針治療、温熱療法。

# リハビリテーションにおける エコー画像検査

札幌・すがた医院副院長  
整形外科医師  
解剖学講師  
インストラクター養成コース



金子一成

整形外科の外来待合室には「腰痛体操」のパンフレットが置いてあります。いわゆる骨盤体操をメインとした運動指導なのですが、泌尿器科には「尿漏れ対策」としての体操療法のパンフレット、また産婦人科にも同じように「お産前後の骨盤体操」のパンフレットが置いてあるのです。それぞれの科の医師は自分の観点から説明するのですが、リハビリテーションの現場では、共通の動作と認識されていることでしょうか。いわゆるコアマッスを動作させ、体幹をしっかり安定させることとなります。コアマッスには、骨盤の底を支える「骨

盤底筋群」、後面の「多裂筋」、前側の「腹横筋」、そして屋根となる「横隔膜」の4つの筋群からなります。日常生活での動作の際に、この4つの筋群が先行して収縮し体幹を安定させることで、手足の運動機能がより発揮しやすくなります。

肝腎なのは、この4つの筋群がバランスを保ちながら、それぞれの筋活動量を維持することによって骨盤をニュートラルな位置に整えることです。骨盤が前傾し過ぎたり、逆に後傾し過ぎたりすると、コアマッスの活動量が低下して体幹は不安定となります。

このために様々な骨盤の傾きに注視したエクササイズが注目されるのです。

その中でも、「骨盤底筋群トレーニング」についてのお話です。

骨盤底筋群は3層からなり、①内臓を支え下垂しないように保持する ②直腸と泌尿生殖器系の管の開口。閉鎖の制御(括約筋機能) ③横隔膜。腹横筋。多裂筋と協調し腹圧の調整に関わるという作用があります。

リハビリテーションの現場では、骨盤の傾きを修正するため、骨盤底筋群の収縮を促すトレーニングがあります。骨盤底筋に意識を持たせるための感

覚入力を行うのです。「おしっこを我慢する感じ」「便を途中で切る感じ」「膣を締める感じ」「肛門を締める感じ」など色々と表現しますが、習得するまでにはかなりの個人差があります。

この問題の解決策として、エコー画像装置の応用が注目されます。当院でも、最近、リハビリの現場で応用するようになりしました。

骨盤底筋群の動きを確認するには、その上に位置する膀胱の動きを利用します。下腹部から骨盤底方向へのエコー画像

で膀胱が映し出されます。この状態で、骨盤底筋群に力を入れるようにすると膀胱が持ち上がってきます。指導者とクライアントがともにこの画像を見ることがにより、骨盤底筋群の収縮の感覚が容易にフィードバックされるのです。それまで、骨盤底筋群の習得には2週間ほど要していたのが、1回で確認できるほどとなりました。

さらに、骨盤をニュートラルな傾きに誘導するためには、骨盤底筋群と協調して、腹横筋。多裂筋の筋バランスも重要となります。この腹横筋に対しても、

エコー画像を見ながら、容易にフィードバックしながら筋収縮を確認することができず。さらに、膝関節の安定のための大腿内側広筋の収縮、肩甲骨支持筋の収縮訓練など応用範囲が広がってきています。

エコー画像の利点  
・放射線を使わないので人体に無害。検査中も刺激を感じることは少ない。

・筋肉の動きを、指導者とクライアントが同時に観察。確認することがができる。

## 新しい年に

## 希望の灯を



## 2022イヤーボトル

2022年新春限定特別ラベルは、北海道を代表する版画家 金子誠治氏の『昔ランプ』をあしらいました。ガラスの街、小樽の趣きと温かみを感じさせる作品。  
小樽ガラスのルーツは石油ランプと浮き球です。電気の普及やニシン漁の衰退で需要が減少しましたが実用品からインテリア・観光資源へと転換することで街の文化となったのです。

新しい年が健やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年もご愛顧の程、宜しくお願ひ申し上げます。

株式会社ケルプ研究所

# 生活習慣病と眼



札幌・井上眼科クリニック院長  
清水 恒輔

皆さま明けましておめでと  
うございます。

昨年末になりようやくやぐ世間の情勢が落ち着いてきました。が、まだまだ先は見えない状況となっております。私自身1-2年は家にいる時間が長かったため、運動もなかなかできず、食生活もやや乱れ気味でした。今回は運動や食事の観点から、「生活習慣病と眼」に関するお話をさせていただきます。と思います。

まずは、「高血圧」です。40-70歳の方々の有病率ですが、男性は60%、女性は40%を占めるといふデータがあります。高血圧があると網膜の血管の

壁に対する圧力が亢進することで障害をうけ、眼底出血や、網膜や視神経の浮腫を引き起こします。これを「高血圧網膜症」といいます。こちらは視力低下などの自覚症状は軽く、重症化する前に血圧を下げることでできれば目の所見は徐々に改善していきます。

続いては、「動脈硬化」です。

こちらは先程の高血圧が原因の一つであることに加え、血中コレステロールが高いことや喫煙が原因となります。網膜の血管は、枝分かれした動脈と静脈が交差しながら走行しています。動脈硬化が強いと血管が交差している部位で動脈が静脈を圧迫し血流障害を引き起こし、網膜出血、網膜浮腫を引き起こします。これを「網膜静脈閉塞症」といいます。高血圧網膜症と違いこちらは視力低下や視野障害を引き起こします。一度詰まってしまった血管を元に戻す治療はなく、状態によつては目に注射をしたり、レーザー治療が必要となつてしまします。残念ながら治療をしても元通りの見え方に戻らないこともあります。

最後は「糖尿病」です。糖尿病は様々な合併症を引き起こします。血糖が高いことで網膜

の毛細血管が障害を受けて発生する「糖尿病網膜症」は頻度の高い合併症で、日本の視覚障害の原因の第三位となっております。

初期では点状の出血などが生じますが、この段階では自覚症状は全くありません。

重症例では目の中全体が出血したり、網膜剥離が発生すると、こちらも目の注射やレーザー治療、最終的には手術が必要となります。この病気の怖いところは重症になって初めて自覚症状が出る人もいるということです。もし糖尿病の診断を受けている方がいらっしゃいましたら、必ず眼科での定期的な検査も必要となりますので是非受診していただければと思います。

以上、「生活習慣病と眼」ということでお話をさせていただきました。日常頃から適度な運動や、偏りのない食事をする事で防ぐことができる病気です。この機会紙を読んでいる皆さまはヨガスクールに通われていると思いますので、今後も是非とも継続することで、目を含めた健康を維持できることを願っております。

## 白内障・涙道・緑内障レーザーの日帰り手術を行っております。



一般眼科外来 / 緑内障外来 / 涙道外来



一般眼科外来 休診日/土曜午後・日曜・祝日・年末年始

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	-



札幌市中央区南1条西1丁目1 札幌シャンテ1階・地下1階

【月~金 9:15~12:30/14:00~17:30 土 9:15~12:30】

ご予約・お問い合わせ



011-200-3755

<https://www.inouye-eye.or.jp/sapporo/>





# 肥満解消長期作戦



オリエント歯科  
バーチャルヘルスコーチ

## 安井 寛

い出したのです。「食べたものが、血液になり、体のすべての細胞になる」

それから、私も玄米食に変えました。すると、体が楽になりました。体重も減った感じがしました。また、森下先生は断食の有効性についても話されていたので、断食に挑戦してみることに。一週間の酵素断食に参加し、前半の3日間はカルルス温泉で合宿、後半の4日間は自宅で行いました。体重57kgになり、パフォーマンスも上がった気がしました。その後、玄米食は酵素玄米食になり、炭水化物を減らして良質な油をとることを心がけています。青菜のスムージーを飲むなどケトジェニックな食事に行っているのです。ほぼ毎日ジムにも通って、現在体重は50kgになりました。

私が開業した50年前はまだ歯科医院も少なく、毎日非常に忙しく診療をしていました。その5年後には、札幌歯科学院専門学校(札幌歯科医師会が開設している歯科衛生士、歯科技工士の養成学校)の臨床研究科長になり、公私共に時間を取られることになりました。病院と学院を行ったり来たりで、体は疲れ、体重も72kgにもなってしまう始末。

そんな折、玄米食をしている患者さんに「歯は大事なので、治療は最高のものにしてください」とお願いされました。その時、学生時代に生理学の森下敬一先生に言われた言葉を思

肥満自体は病気ではありませんが、健康上の問題をとまなう肥満は肥満症と言います。肥満度の目安となるBMI(Body Mass Index: 体格指数)は、体重kg÷(身長m)2乗で求められます(ネット検索すれば、すぐ答えが出ます)。性別にかかわらず、BMI18.5以上25未満が「普通体重」、25以上は「肥満」、35以上が「高度肥満」となります。肥満の程度により、起こりうる病気の確率はぐんぐんと高まってしまいます。こ

知られています。「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」「脂肪肝。脂肪肝炎」「がん(悪性腫瘍)」「高尿酸値血症(痛風)」「心筋梗塞。狭心症」「脳卒中」「腎臓病」「睡眠時無呼吸症候群」「ひざやまた関節の痛みや変形」などです。「メタボリックシンドローム」とは、「肥満」にプラスして、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の3つのうち2つ以上が重複した状態を言います。それぞれの異常が軽度だとしても、「メタボリックシンドローム」にならないような注意が必要です。そもそも脂肪は「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に分けることができますが、「内臓脂肪」が特に問題だとされています。「内臓脂肪」は上記の疾患を引き起

こしやすいからです。内臓周辺に蓄積する脂肪は代謝が盛んで、血液中の脂質濃度を高める原因となります。また、脂肪組織には「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」があり、「褐色脂肪細胞」は肥満に大きくかわっています。毎日適度な運動を取り入れることによって、脂肪のつきにく

す。肥満は慢性の炎症で、代謝障害です。歯周病も同じです。健康で大事なのは、食事(質と量)、運動、睡眠、休息、呼吸ですね。自分の力で健康な生活をつづけましょう。

# オリエント歯科



www.orient-dc.jp

F&E推奨

歯科医師 安井丈富・安井 寛

診療時間: 月~金 9:00~12:30  
13:30~18:00  
土 9:00~12:00  
休診日: 日曜日・祭日

札幌市北区北7西6  
(札幌駅北口ヨドバシカメラさん斜め向かい)  
TEL/FAX 011-746-3155

## 植物エキス ペット用F&E酵素

近年、高齢化やインスタントのペットフードの普及にあわせて、ペットの生活習慣病やアレルギー疾患が増えているそうです。

いまや家族の一員となったペットたちの健康を守るのは飼い主のみなさんの大切な役目。そして健康な体づくりには人間同様、食生活が重要です。

いつまでも元気でいてほしいから・・・。

健康維持に日々のお食事の補助として、ぜひ植物エキスをお試し下さい。

(株)ケルプ研究所 011-221-1225 50ml 660円(税込)



# 2020とカラダにやさしい鍼灸治療

180

## 虎杖について

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

明けましておめでとうござい  
います。

今年は寅年ですね。そこでト  
ラにちなんだエピソードをお  
話しましょう。みなさんは「虎  
杖」という漢字なんと読むかご  
存知ですか？北海道には「虎杖  
浜」という地名がありますので  
かんたん、かんたん「こじょう」  
でしょう。もちろん正解です。  
ただもうひとつの読み方が「イ  
タドリ」です。

2021年も2020年と  
同様にコロナ禍で緊急事態が  
発出され、私の仕事が再び停滞  
いたしました。こんな時はアマ  
ゾンプライムのアニメでしよ  
う、と話題となっている「呪術  
廻戦」を見てみました。残念な  
がら2020年の「鬼滅の刃」  
ほどには心惹かれませんでした  
。数回見たのみです。その  
アニメの主人公が虎杖悠仁(イ  
タドリユウジ)というのです。  
虎杖がイタドリと読むのを浅  
学にしてこの時まで知りませ  
んでした。イタドリといえは子  
供のころにはママゴト遊びの  
材料でした。大きな葉はお皿、  
葉が開ききつていないものは

刻むとネバネバしているので  
納豆に見立てて遊びました。友  
だちの中にはスカンポとよぶ  
人もいました。こんなふうにな  
りにはなじみのあるどこに  
でもはえている植物です。その  
「虎杖」が気になって少し調べ  
てみました。イタドリは日本中  
の野山のいたるところで見ら  
れるタデ科の多年生植物。日当  
りの良い路傍、山野、荒地な  
どに群生。若葉をもんで擦り傷  
につけると痛みを和らげるこ  
とからイタドリとよばれるよ  
うになったといわれています。  
茎の節ごとに赤紫の横縞の模  
様が入り、それが虎の模様に似  
ているため中国では虎杖と名  
付けられたそうです。漢方薬と  
しても用いられ漢方薬の名前  
は虎杖根(こじょうこん)とい  
います。10月〜11月ころ、根  
を採集し乾燥させて用います。  
月経痛、利尿、緩下剤などの効  
能があります。そしてイタドリ  
は食用にもなり若葉は天ぷら、  
茎はアクを抜いて酢の物や煮  
浸し胡麻あえなどでいただく  
ことができます。私の育った家  
はいろいろな野草、山菜を食べ

る習慣がありました。イタド  
リは食べたことがあります。  
今年の初夏の頃には食べてみ  
ようかと思っています。  
北海道の地名はアイヌ語由来  
のものが多くです。今は胆振地  
方の地名となっている「虎杖浜」  
もアイヌの人たちはクツタル  
とはよんでいました。クツタル  
とはアイヌ語でイタドリがた  
くさんはえているところとい  
う意味です。クツタル→イタド  
リ→漢字で表記すると虎杖↓  
虎杖浜というふうな地名がつ  
けられたということです。ちな

みにイタドリの花言葉は「回復」  
です。2022年はいろいろな  
ことが回復しますように!!



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心カルテ作成料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/>



# 本年もどうぞよろしく お願いいたします

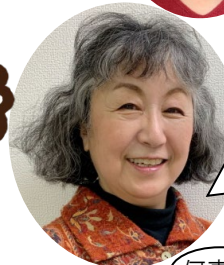
F・E・ヨガライフ協会  
インストラクター新年の抱負



肩の力を抜いて、私らしくヨガを  
続けていきたいと思ひます。  
今年もよろしくお願ひ致します。  
大浦寿子



謙虚な気持ちと感謝  
の心を大切に、日々  
を重ねていこうと思ひ  
ます。  
今年もよろしくお願ひ  
致します。  
柿崎敦子



何事にも諦めず、前進出来  
る自分でありたいです。  
今年もよろしくお願ひしま  
す。  
田中京子



今年もよろしくお  
願ひ致します。  
工藤由美子



今、2年を過ぎたコロナ禍  
で、丈夫な体をつくり、肺を  
丈夫にし、免疫アップのため  
にも、ヨガがとても必要とされ  
ています!!  
今年も万全対策の中で、ま  
たこの1年を皆様と共に、元  
気に乗り切つて参りましょう!!  
今年もどうぞよろしくお願ひ致  
します。  
大坪麻実子



あけましておめでとうございます。  
今年も感染対策に気を配  
りながら、皆様に喜んで頂  
けるレッスンを行える様、  
精進して参ります。  
今年も宜しくお願ひ致しま  
す。  
秋田谷和子

ヨガとFEと食養生は、これからの  
時代に益々欠かせないものとな  
って行くと思ひます。  
必ず必ず夜明けは来ます。  
本年も宜しくお願ひ致します。  
晴山智佳子

まだまだ規制を強いられる生  
活が続きそうですが、皆さまが  
声を上げて笑うような出来事  
が沢山あります様に。  
今年もよろしくお願ひ致しま  
す。  
高木好子



今年も皆さんがヨガ  
を継続できるように  
精進します。  
大久保和子



## 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
ハーブリンス	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



「継続は力なり」続けることは大変ですが、いつかは喜びに変わります。努力と忍耐で今年一緒にがんばりましょう。

土田俊雄



今年もよろしくお願ひ致します。佐々木望



昨年何度かの緊急事態宣言中、教室でヨガが出来ない期間がありました。終わってみれば新たに3クラス増やす事が出来ました。これもわざわざ足を運んで来て下さる皆様のおかげです。今年も安全で楽しいヨガを心がけて参りますので、どうぞ宜しくお願い致します!

石川博昭

楽しんでヨガができるように、心も体もほぐれるようなレッスンを心掛けていきたいと思ひます。

中村朝恵



今年も一年、コロナも乗り切り元気で沢山ヨガができるように。皆さんの健康を祈ります。

平野一彩子



一生懸命頑張りタイガー(寅)どうぞ、よろしくお願ひいたします。

若松恵子



これから皆様とお会い出来る事を楽しみに、そして日々精進して参りたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。

高野綾子

源 明美



田中雅子



に

Happy New Year!

2022



と

で

須合きよみ



野呂良栄



ヨ

ガ

F

E

康



猪狩瑛美

健



江口亜希子



中里初子



朝比奈由佳



太田直子

あけましておめでとうございます。

ヨガスクールのリニューアルで幕開けした昨年。コロナ禍の中、皆さまからたくさんの励ましの声をいただきました。

「やっぱり、ヨガをすると気持ちいいね！」

「先生に会いたかったわ〜」

「ヨガが大好きなのよ！」

「感染対策にF&E 酵素飲んでるよ！」等々。

スタッフ一同、皆さまからたくさんの元気をいただきながら、日々過ごすことができています。

ありがとうございます。

F&E 酵素とヨガで、2022年もますます元気に!

コロナに負けないカラダづくりを目指して、みなさまと共に過ごしていきたいと思ひます。

感謝の気持ちをこめて(◡‿◡)。♡

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

(株)ケルブ研究所

ヨガライフスクールインサッポロ

祝日営業のお知らせ

1/10(月) 成人の日

3F 10:00~11:30

8F 10:30~12:00

3F 13:00~14:30

8F 13:30~14:30

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。

