

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>

ヨガ

新年度は良い姿勢から

コロナ禍で迎える3度目の春です。マスクやリモートワークなど「新しい生活様式」には慣れてきたでしょうか？

なかなか先が見通せない世の中にストレスが蓄積している方も多いと思います。更には、連日の心が痛むニュースに、気がつくとうつむいてばかり・・・ではありませんか？

4月は、進学や就職、転職、異動、引越など、環境の変化により心の疲労が増える月でもあります。充分な休息はもちろんですが、ヨガやウォーキングなどの軽い運動や深呼吸などで緊張した心や体をほぐしていきましょう。

家にももりがちだった方も、まずは、丸くなった背中を伸ばしてみましよう。

姿勢を良くすると、

- ・若々しく見える
- ・血行が良くなる
- ・肩こり・腰痛などの改善
- ・胃腸が元気になる
- ・便秘の改善
- ・気持ちも前向きになる

など、イイコトがたくさんありますよ。

良い姿勢を保つには、土台となる下半身の安定が大切です。足腰を強化し、下半身に重心を置くようにすると心も落ち着きます。

呼吸は吸う息よりも、吐く息を長くするように深呼吸しましょう。息をしつかりと吐き切ってから、吸うようにします。不安やイライラが静まり、リラクセスできます。

ヨガライフスクールでは、新たにヨガを始める方が増えるこの時期、基本の動作やポーズ（アサナ）を、じっくり取り組むようにしています。ご自宅で取り組むのもよいですが、ヨガ教室での受講はインストラクターが呼吸や動作を誘導しますので、より効果的。一回のみの受講も可能です。新入会のお申込みも随時受け付けていますので、お気軽にお問合せください。

今月は、過去の「未来」に掲載された記事より、ヨガワンプointを、当時のイラスト付きでお届けします。



アーカイブ



(7)

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
「ヨガワンプoint」
未来 139号(1997年7月)より

自分自身の立ち姿をじっくり見たことがありますか。あるいは座った姿を。ものごころついたときには立ち、歩き回っているわけですから、改めて正しい姿勢、立ち方、歩き方など習った記憶はありません。しかし、正しい姿勢を保つには意外に注意、努力が必要ですし、姿勢の崩れは後々大きな障害を引き起こす原因になります。

鏡の前に立って、(できれば裸のままがいいですよ)チェックしてみましよう。

- ①かかとをしつかりと踏み込んでいますか。かかとの踏み込みが弱いとアキレス腱は縮み、ももの筋肉の力は弱くなり、膝が伸びにくくなります。
- ②お尻(正しくは臀筋のあいだの仙骨)を中に引っ込めるようにして、おなかを柔らかく引き締めて胸(肋骨)を引き上げます。
- ③肩、胸を良く広げ、脇をゆったりとします。



たべものことからだ 四方山話(133)

ナバナ(菜花)

ナノハナは「菜の花」という特定の植物があるわけではなく、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ザーサイ、そのほかアブラナ科の花を総称して菜の花といえます。

このうち春先の店で、毎年、野菜として出回っているのが「ナバナ(菜花)」です。私たちはこのナバナを食べています。ナバナと名付けられていますが、店によってアブラ菜といったり、ナノハナと呼んだりしているようです。

滝川市の江部乙地区の丘陵地帯に広がる菜の花畑は、日本有数の作付面積を誇り、開花時期の5月上旬から6月上旬には丘陵地帯を彩る鮮やかな黄色の花を見るため、国内外から多くの観光客が訪れます。広さは約180haといわれています。甲子園の広さはおよそ3.85ha、東京ドームがおおよそ4.7haですから、かなりの広さです。

ナバナはホウレンソウやコマツナには及びませんが、緑黄色野菜のなかでもカロテンの含有量が上位です。カロテンは

ビタミンA源となるだけでなく、酸化性によるガンの予防や老化の予防に効果のある成分です。

ナバナはキャベツやブロッコリーと同じアブラナ科。世界中の抗ガン性が期待できる食べ物をリストアップしたアメリカの国立ガン研究所の報告では、アブラナ科の野菜を重要度の高いものと位置づけています。

ナバナの抗ガン作用に関する有効成分については、カロテン・含硫化合物・酸化ビタミン・食物繊維など多くの要因があり、単一の成分ではなく、野菜として食べた場合の複合作用とされています。

ナバナに含まれるビタミンやミネラルの量はホウレンソウやコマツナよりも多く、栄養価の高い野菜です。とくに、カリウム・カルシウム・鉄・マンガン・ビタミンC・E・K・B1・B2・B6・葉酸とほとんどの成分が豊富です。

この植物の種からとった菜種油は、不飽和脂肪酸をたっぷり含んでいますので、昔から健

康に欠かせない食品とされてきました。ナバナには、腫れをひかせる効用がありますから、中国では皮膚病の外用薬に使われています。

ナバナは免疫力を高め、健康効果が期待できる栄養豊富な食べ物といえるでしょう。

菜畑に
花見がほなる雀かな



春のスキンケア

雪解けもすすみ暖かい日差しに春を感じて嬉しい今日この頃。反面、寒暖差の激しい天候や紫外線量の増加、埃っぽい風等々がお肌への負担に。

いつも通りのお手入れなのに、しっとりこない。

そんな時は、植物性酵素エキス配合のCOLTE・Fシリーズをお試ください。

無添加・無香料のこのシリーズは、傷んだお肌をやさしく洗いあげ、化粧水だけのしっかり保湿でお肌に余計なストレスを与えません。

使い続けることで素肌本来の働きを取り戻します。

かゆい。



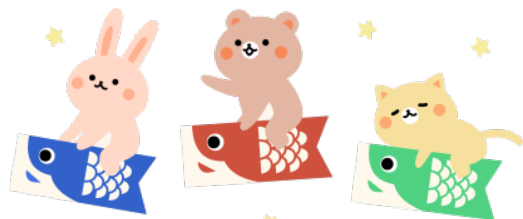
市内および全国へ発送を承っております
ご注文・お問合せ
(株)ケルブ研究所
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335

ヨガライフスクールインサッポロ GW営業のお知らせ

4月29日(金) 昭和の日

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

※オンラインレッスンはお休みです。
窓口受付は17:00までとなります。



5月2日(月)~5月5日(木)

GWのお休みいたします。商品の発送やお問合せなど、お気を付けてください。

4月より、タイムスケジュールを変更いたしました。詳しくは、下記HP、またはヨガスクールまでお問合せください。



ヨガライフスクールインサッポロ
TEL011-222-0012 <https://yogalife-school.jp/>

ヨガとカラダにやさしい鍼灸治療

183

眠りについて

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

「春眠暁を覚えず」といわれますがみなさんはよく眠れていますか？この頃はスマートフォンやパソコンなどを装着したまま眠りますと心拍数や体の動きなどを感知し翌朝、スマートフォンやパソコンに睡眠状態が分析・評価されるようになってきているようです。眠った感じがしないうと不安のある人は目に見えるカタチでよく眠っていましたが、と評価されると安心できるのでしょうか。その逆もありますね。自分ではよく眠れたなあと感じてもスマートフォンやパソコンの評価が低いと不安になりますよね・・・

以前にも不眠について書かせていただいていますので今回は簡潔に次の2点について考えてみました。

●カラダを動かすより、脳を働かせてばかりいる
オフィスではつねにパソコンの画面、プライベートでもスマホの画面を見つづけています。「目は露出した脳」と鍼灸学校の学生の時、解剖学の先生から教わりました。仕事ではな

くとも目を使い続けることは脳を働かせているのです。スマホ、パソコンから出ているブルーライトも睡眠に影響を与えています。

●食べたいものを、食べたいだけ、食べたい時に食べて、一年を通して食べたいものを、食べたいだけ、食べたい時に食べることができる生活環境。コンビニに行けば早朝でも深夜でもたいていの食べ物を購入することが出来ます。それすらも面倒な時はデリバリーサービスを利用するとたいていのものは手に入ります。特に、夜遅く食べることが続くと就寝中も消化機能が働いているため眠りについていても途中で目が覚めてしまったり昼間に眠くなったりします。

これらふたつのことを考えまして「気」をしずめるツボ太衝と不眠解消のツボ失眠をご案内します。

気持ちの強い強さで3〜5回、就寝前に押していただくと良いかと思えます。

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/>

たいしょう 太衝

親指と第2指の骨の間へこんだところ

しつみん 失眠

かかとの中央



F & E 梅酵素販売決定

毎年夏、ご好評をいただいております青梅と南高梅をF&E酵素に漬け込んだ、夏限定『F & E 梅酵素』。今年も7月中旬お渡し予定で受注生産することが決まりました。

予約受付準備が整い次第、詳細をご案内いたします。



(株)ケルプ研究所

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



聞こえにくさと認知症

村田 和香

見えにくい、聞こえにくい、物忘れがひどい、と感じるとき、年を自覚することが多いです。聞こえにくいとコミュニケーションがとりにくくなります。特に、高い声で早口で話されたり、語尾がはっきりしなかったりすると、聞き取ることができません。会話がうまくつながらないと、聞き直すのが面倒になり、会話をしなくなったり、ひどいときには閉じこもりになったりすることだって、珍しくありません。

最近の研究では、中年以降の難聴により高齢期に認知症リスクが2倍上昇するというデータがあります。その一方で、補聴器を適切に使うことで、認知症の発症リスクが軽減するという報告もあります。聞こえないことをあなどってはけません。さらに、難聴のある患者さんには、物忘れの自覚や不安感、焦燥などの精神的な症状を感じる割合が多く、抑うつ気分がある患者さんも多いという結果が発表されています。難聴と認知症の関係は、次のように考えられています。

耳から入ってくる情報は電気信号に変換して脳に送られます。誰かと話をしているときは、声を処理し言葉として受け取とめます。音楽を聴くときは、空気の振動をメロディとして受け止め、心地良さを感じます。耳と脳はこのような音の処理を、24時間ずっと音を取り込み脳に信号を送り、脳もまた休むことなくそれを処理し続けています。耳からの情報は、刺激になり脳は活発に働き、活力を保っているのです。ところが、難聴になると、耳から脳に伝達

される情報量は極端に少なくなり、脳の各部位はつながっていないので、音声処理するところが働かないと、他の部分も影響を受けます。そうすると神経細胞の働きが落ち、脳が萎縮していくのです。また、人とのつながりを避けることも孤立につながるため、これもまた認知症になりやすくなるという訳です。かっこいい補聴器をさっそうとつけることが、認知症予防につながる理由です。

群馬パー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

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