

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5年 年頭所感

新年あけましておめでとございませう。  
今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

F・E・ヨガライフ協会  
ケルプグループ 会長 福士 高光

## 年の初めの野菜・春の七草

正月七日の朝に七草粥を食べ、一年中の無病を祈る行事を七草といひます。栽培された野菜が豊富に入手できる現在と違って、昔の人たちは春を待つて山野に自生する若菜を摘み、粥に入れて食べました。私たちも先人の知恵に学ぶとともに、この行事を先人の知恵の証としても伝えていきたいと思ひます。七草の成分・効用は後述します。

「日本人に、いま一番足りない食品成分は、食物繊維です。食物繊維を多く含む食品には、野菜のほかにも、穀類、豆類、イモ類、キノコ類、海藻類などがあります。

近年、これらの食品をあまり食べなくなつたことで、食物繊維の摂取量は減少の一途をたどつています。終戦直後の1947年には、日本人1人当たりの1日の摂取量は27.4gでしたが、欧米型の食生活が広まつた1965年には、15.7gにまで大幅に低下し、その後も徐々に減り続けています。現在の日本人成人(18歳以上)における食物繊維摂取量の中央値は、13.7gとなつており、特に、20代では12.4gと、その落ち込みは顕著です。  
厚生労働省が国民に対して呼び

かけている食物繊維の目標摂取量は、成人1日当たり、男性で21g以上、女性では18g以上とされています(『日本人の食事摂取基準 2020年版』)。現状は、これらの目標値からは程遠い状況にあります。

食物繊維の重要性が広く認識されるようになったのは、食生活の乱れや運動不足から生活習慣病が増大し、その原因の一つが食物繊維の摂取量の少なさにあると指摘されてからです。―加藤 淳著・野菜をまいにち食べて健康になる―(キク로스出版・2020年)

国民栄養調査によると現在の日本人は、カルシウムがやや少なめという点を除けば満足すべき栄養状態にあると報告しています。しかし、これはあくまでも国民の平均であつて、個別となると話は別です。例えば、メタボリック症候群や生活習慣病、ヤセ願望による若い女性の低栄養状態、子供たちの朝食(孤食)や欠食(朝食)による心の未発達など、さまざまな問題が指摘されています。いうまでもなく個々人の責任もありましようが、これらは同時に効率や利便性を優先してきた現今の落し子といえるかも知れません。  
ファストフードや加工食品、健康

食品など食の世界でも生活手段が変化し、家庭を中心に営まれてきた食が消えつつあります。このような時勢の動きに対する考え方の違いや反省から、世界的にスローフード運動が提唱されて久しくなりました。地域の伝統食を見直しましよ

美味しくて体に良い食べ物が入るためには、人材や自然環境などそれを供給する仕組みが必要不可欠です。これからは人間と自然との共生・共栄が最重要課題となりましよう。地域の伝統食を見直し、そこから見える人間の営みや文化を大切にすることは、栄養学的にも医学的にも、さらには地域環境から見ても道理にかなつたものといえます。冷静に自らの生活を顧み、食の原点に立ち返つたとき、私たちの今後の歩むべき道が見えてくるのではないかと思ひます。お話するまでもありませんが山菜とは、山野に自生している草や木の若芽で、食用になるものことはいいます。  
その昔、万葉の時代には、野菜類として栽培されていたものは少なく、野菜とは文字通り「野の菜」のことでした。『万葉集』には「かきつばた衣に摺りつけますらおのきそい狩りする月は来にけり」などと詠まれています。食料事情の悪かつた当時、厳しい冬が去つて春が来るやいなや、人々は競つて食料を採りに出ました。「きそう」には着襲(着飾る)の意もあります。これはたぶん心も晴れやかになる行事でもあつたのでしよ

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  
士葉祐 福千上 福千上 福千上  
福千上 福千上 福千上 福千上  
福千上 福千上 福千上 福千上

会長 長長事 与  
会副理 参

うま〜く  
なごま〜す  
なごま〜す



迎春 本年もF&E酵素で健康生活



株式会社ケルプ研究所

(前頁より)

「明日よりは春菜つまむと標めし野に昨日も今日も雪は降りつつ」(山部赤人)は春菜摘みの情景を詠んだ歌ですが、「雪間の若菜摘み」(『枕草子』)といわれたように、万葉人が山菜を摘んだのは、春とは名ばかりの、まだ雪の降るころでした。「君がため春の野にいで若菜摘むわが衣手に雪は降りつつ」(『古今和歌集』光孝天皇)というのがありますが、これも同様の歌で、このうたわれている摘み草は、まだ野菜といつて栽培されるようになったものではなく、食用として利用されていた雑草の芽ではなかったかと思われます。春の七草といわれる「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろこれぞ七草」という歌はよく知られています。最後の二つを除いては、野の草として今でも入手できます。

られていますし、せりはその名のおりセリ科の多年草です。田んぼの中でとれますし、私の家の近くを流れている西野川の川べりでもとれます。ですから、春の七草のうち今日、栽培野菜となつていのはすずな(カブ)とすずしろ(ダイコン)の二つです。

正月七日の朝に七草粥を

食べて無病を祈りました

最初に述べましたように正月七日の朝に七草粥を食べて、一年中の無病息災を祈る行事を七草といひます。昔は、七種の草は六日の夜に清浄なまな板の上で、包丁や播粉木でたたき、粥に入れて炊いたといわれています。

栽培された野菜が豊富に入手できる現在と違って、昔の私たちは山野に自生する植物が主でした。平安時代でも耕地で栽培される野菜の種類は少なかったため、春を待つて若菜を摘み、粥に入れて食べることは、

ビタミンやミネラルの補給など栄養的にも理にかなっていますし、文字通り先人の知恵の証でもあります。七草粥に関する記述は、平安時代に見ることができますが、この風習が一般に広まったのは江戸時代からです。

お正月、年の初めの野菜といひますと、春の七草です。春の

七草は、古くは「若菜」と呼ばれており、旧暦の正月にいち早く芽吹く、春の草を意味しています。七草の種類は、時代や地方によつても異同があつたようです。室町時代には、「せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・田平子・耳なし・あしな」などといひ、地方によつては、「栗・柚・銀杏・串柿・かやの実・タラ」などと呼んでいたところもあるようです(『年中行事辞典』)。

春の七草を使った七草粥は、緑黄色野菜の少ない冬場に、ビタミンやミネラルを補つて、消化吸収の良い粥にすることで、お節料理やお屠蘇で弱つた胃腸を回復させてくれます。今の進んだ栄養学から見ましても、七草粥はみずみずしい若菜の生命力を吸収し、健康維持を考えた昔の人の知恵には驚きま

す。春の七草には  
こんな効能があります  
【せり】・鉄、亜鉛、銅、マンガンなどのミネラルが多く含まれており、血流を整え、消化を助けます。高血圧症、冷え性、神経痛、風邪などの予防に効果が期待されます。

【なずな】・ビタミンA(β-カロテン)や葉酸、ビタミンCなどのビタミン類が豊富で、カルシウムなどのミネラルも多

く含まれています。高血圧症、動脈硬化、貧血や風邪の予防や、利尿効果などが期待されます。【ごぎょう】・咳や痰に有益で、風邪の予防に効果が期待されます。また、吐き気や胃の炎症を鎮める効果もあるといわれています。

【はこべら】・ミネラルに富み、整腸作用や利尿効果があります。昔から、腹痛に効果のある薬草として使われていました。

【ほとけのざ】・歯痛や筋肉痛などの鎮痛作用や、高血圧症の予防、弱つた胃腸にも効果があるとされます。

【すずな】・葉にはビタミンCが豊富で、ビタミンA(β-カロテン)やカルシウムなどのミネラルも多く含まれています。便秘や貧血に効果が期待され、解熱効果もあるといわれます。また、デンプンを分解する消化酵素であるジアスターゼ(アミラーゼとも称される)を含んでいるため、消化を促進し、整腸作用があります。

【すずしろ】・葉にはビタミンA(β-カロテン)が豊富に含まれており、ビタミンCや葉酸などのビタミン類や、カルシウムなどのミネラルも多く含まれています。便秘や解熱に効果があるといわれます。また、消化酵素であるジアスターゼ

(アミラーゼとも称される)を含んでいますので消化を促すとともに整腸作用が期待されます。このように、春の七草には、冬に不足する栄養素を補い、疲れた胃腸を回復させるための優れた力があります。

【はこべら】・ミネラルに富み、整腸作用や利尿効果があります。昔から、腹痛に効果のある薬草として使われていました。

【ほとけのざ】・歯痛や筋肉痛などの鎮痛作用や、高血圧症の予防、弱つた胃腸にも効果があるとされます。

【すずな】・葉にはビタミンCが豊富で、ビタミンA(β-カロテン)やカルシウムなどのミネラルも多く含まれています。便秘や貧血に効果が期待され、解熱効果もあるといわれます。また、デンプンを分解する消化酵素であるジアスターゼ(アミラーゼとも称される)を含んでいるため、消化を促進し、整腸作用があります。

【すずしろ】・葉にはビタミンA(β-カロテン)が豊富に含まれており、ビタミンCや葉酸などのビタミン類や、カルシウムなどのミネラルも多く含まれています。便秘や解熱に効果があるといわれます。また、消化酵素であるジアスターゼ

(アミラーゼとも称される)を含んでいますので消化を促すとともに整腸作用が期待されます。このように、春の七草には、冬に不足する栄養素を補い、疲れた胃腸を回復させるための優れた力があります。

七草粥を食べましよう

最近、野菜から次々と機能性成分が発見され、ガンをはじめ、高血圧、糖尿病、心臓病といった生活習慣病などの病気の予防や改善に野菜が役立つことが知られるようになりました。有効成分を取り出して薬品として利用する研究も行われています。しかし、成分だけを抽出して薬のように飲むよりも、野菜として食事で食べる方が効果的であることが多くの実験で確認されています。

今は、春の七草がセットになったものや乾燥されたものがスーパーマーケットなどで売られています。お節料理に疲れた胃腸を休め、風邪をひかずに健康な1年を送るためにも、正月七日には家族そろつて七草粥をいただきましよう。



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。

### コンブチャ

吉田 つとむ



私の生徒さんの一人がコンブチャ(スコビー)を育てていて、たまたまその株を分けてもらい私も育て始めました。コンブチャは1970年代に紅茶キノコと呼ばれる流行ったそうですが、当時私はフランスに滞在し、70年代後半に帰国して直後に沖ヨガ道場に入所したのでテレビや情報に触れる機会もなく紅茶キノコについて全く知りませんでした。

当地の新しい生徒さん4、5人と共に育ててみて様々な疑問が起き、より深く知りたくもなりネットや動画で情報を集めてみて、今全国的にブームとなり、スコビー専門店やコンブチャ・シヨップも開かれています。ことを知りました。私自身も最初1株のボトルから始め、今では様々な株を取り寄せ、5つの瓶で5株を育てています。こう

して新しく触れ合ったものにも大なる興味と情熱を持ち微生物という小さな生命に愛情を持ち「はまって」しまった自分自身に驚いています。

コンブチャは酢酸菌、乳酸菌、酵母菌からできているようで、スコビーというバクテリアと酵母菌でできた膜状の株とスターターと呼ばれるコンブチャの液体を紅茶に砂糖を溶かした液に入れ一次発酵させます。酢酸菌は好気性の菌で空気を必要とし糖分を酢(酢酸)に変えます。十分に一次発酵が進むと、今度は密閉のボトルに生姜、果物、フルーツジュースなどと共にコンブチャの液体を入れて密閉して二次発酵します。酵母菌は嫌気性の菌で炭酸ガスを発生させ密閉して炭酸飲料となります。

や飲料と何が違うのか?世の中には沢山の健康飲料や食品が出回っていますが、そのほとんどは私たちがお金を払って購入する商品です。コンブチャも健康飲料として販売されて、コンブチャ酵素飲料もあります。ケルブに於いてもコンブチャと酵素を融合するような商品を研究開発していただけなのかと希望もします。しかし私たちがコンブチャに魅かれるのは商品としてではなく、バクテリアや酵母という微生物、小さな生命が発酵し、日々変化し発育する様を観察して、ちょうど良い頃合いを見て収穫し、食するということ、プロセス全体にあります。

これはヨーガに限らず全てのものに通じることでしょう。情報や知識を集め記憶を蓄積し、経験を積み「物知り」「学者」「識者」と思い込んでしまった者には新しい発見、未知のものに触れる喜びや驚きはなくなるでしょう。それは生気が失せた死者を意味します。知識や記憶、経験は今ここに存在する生きたものではなく、過去のもの、死んだものです。

ヨーガが相對峙するものは今ここに存在し生きています。生命です。それはバクテリアや酵母とも共通するもので情報や

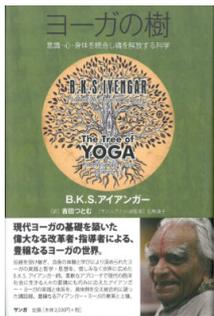
知識、経験などでその本質を知ることのできない永遠に未知なものでしょう。この未知なるものを探求するプロセスこそヨーガの本源があると思われま



## 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)



アイアンガーヨーガの創始者、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

# ヨガよもやま話

## 「法螺貝」 石飛 道子

『バガヴァアッドギター』より)

戦国の武将たちが、戦の前に吹き鳴らす法螺貝。一度はテレビなどでご覧になった方もいらっしゃるでしょう。独特の、腹の底に響くようなブオ〜ッという音をお聞きになって思わず武者震いした方も多いかもしれませんね。戦意を高揚させるため、戦陣の合図を送るため、太鼓や法螺貝など音の出るものが、かつて戦場で使われました。

古代インドでも、戦場で法螺貝が用いられています。バラタ族の大戦争を描いた『マハーバータ』の中にも登場します。『マハーバータ』の一部をなす『バガヴァアッドギター』は、インド人に愛され続けている「聖典」といつてもよいかもしれませぬ。その中から、法螺貝が吹き鳴らされるシーンをご紹介しましょう。

主人公は、アルジュナ王子です。かれを含む5人の王子たちとクリシュナを擁するパーンダヴァの軍隊は、敵の軍隊カウラヴァの軍と壮絶な戦いを繰り広げることになります。かれらが向き合つて合戦を始めようとするとき、この法螺貝が吹き鳴らされ太鼓が打ち鳴らされます。

アルジュナ他5人の王子たちは、銘々名前のついた法螺貝を高らかに吹き鳴らします。まず、クリシュナはパーンチャジャンヤという法螺貝を吹き鳴らし、アルジュナ王子はデーヴァダッタという法螺貝を吹き鳴らします。ビーマはパウンドラ、ユデイシュティラはアナンタヴィジャヤを、ナクラとサハデーヴァは、スゴーシヤとマニプシュパカという法螺貝を吹き鳴らした、とあります。さらに、パーンダヴァ軍の他の戦士たちも負けじと一斉に法螺貝を吹き鳴らします。

そのすさまじい音は天地を震動させて、敵陣にいるドウリタラーシュトラの息子たちの心を引き裂いた(『バガヴァアッドギター』1・19)、とあります。味方を鼓舞し、敵の心に戦意喪失を起こさせる法螺貝。いざ合戦の火ぶたが切つて落とされようというとき、アルジュナは戦うべき敵陣の面々

をみようと、御者のクリシュナに、戦車を進めて向き合つている両軍の間に止めるように告げます。

歩を進めたアルジュナは、敵陣の中に、これまで自分を可愛がってくれた父にも等しい人々、親族、いとこたち、友人、知人、自分に武芸を教えてくれた師などの人々の顔を見ることになるのです。吹き鳴らされた法螺貝の勇猛果敢な音とは裏腹に、アルジュナの心に大きな迷いが生じてしまいます。戦意喪失したのは、何とアルジュナの方でした。口は干からび身体は震え総毛立って、親族を殺すことに怯えるアルジュナ。いくらクシャトリアのカースト(戦士階級)に生まれたとはいえ、親族を殺してどんな罪悪がかかるのかと震えるアルジュナ。

ここから『バガヴァアッドギター』の哲学的な思想が、バガヴァット(クリシュナ神)の口を通して語られていきます。終始一貫して、迷いなく戦うように勧めるバガヴァット(クリシュナ神)。

深い哲学思想が瞑想の大地インドを静かに覆って行きます。ヴィシシュナ神のアヴァタラ(権化)であるクリシュナ神が、アルジュナ王子に語る種々の哲学や思想は、インドの人々

の心に深く染みこんで精神的なよりどころとなつているのです。そう思つて聞くと法螺貝の音色は自らの義務として戦わねばならない、クシャトリアの悲しみを唱っているかのようでありませぬ。インド人を精神的に鼓舞してきた『バガヴァアッドギター』の思想は、どこか遠い日本の武士道精神にも通じているように思われてなりません。遠く近い国インド。その思想を、今年も、みなさんと一緒に学んで行きましょう。どうぞよろしくお願ひします。



ヨガライフスクールインサッポロ  
インストラクターコース  
インド哲学講師



元札幌大谷大学特任教授。北星学園大学他、多数の大学専門学校にて非常勤講師を務めた。  
著書に『インド新論理学派の知識論―「マニカナ」の和訳と註解』(宮元啓一氏との共著、山喜房佛書林)、『ビックリ!インド人の頭の中―超論理思考を読む』(宮元啓一氏との共著、講談社)、『ブッダ論理学五つの難問』(講談社選書メチエ)、『龍樹造「方便心論」の研究』(山喜房佛書林)、『ブッダと龍樹の論理学―縁起と中道』『「空」の発見―ブッダと龍樹の仏教対話術を支える論理』、『「スッタニパータ」と大乘への道―ブッダの教えはどのように大乘仏教に引き継がれたのか?』、『ブッダの優しい論理学―縁起で学ぶ上手なコミュニケーション法』(以上、サンガ)、『龍樹と、語れ!―「方便心論」の言語戦略』(大法輪閣)、『龍樹―あるように見えても「空」という』(佼成出版社)などがある。

# 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。



癒しの森内科・消化器内科クリニック

院長 小井戸 一光



明けましておめでとうございます。本年もよろしく願い申し上げます。

2019年12月に中国武漢で始まったといわれる新型コロナウイルス感染症は、初感染から約3年が経過しました。この3年間で私たちの生活環境・習慣は激変しました。

しかしながら、ウイルスの変

異スピードは凄まじく、現在のオミクロン株の重症化や死亡率は武漢株と比べると格段に低下しているように思われます。また、経口の抗ウイルス薬も登場し、新型コロナウイルスも基礎疾患を有する方や高齢者を除けばそれほど恐れる感染症

私には、今年をwith Coronaではなく、post Corona元年にしたいものだと考えています。感染防止の3密を守り、同時に地球環境を汚染させるような生活を慎みつつ、毎日の生活を心豊かに生きたいものです。

ではなくなったと思います。にもかかわらず、国の感染対策は相変わらずコロナ感染を2類感染症に位置づけ、国民の生活を金縛りのように縛っています。そろそろインフルエンザと同じような5類感染症に分類し、無駄な隔離制限を緩めなければ、今年も私たちはコロナ感染に戦々恐々として生活しなければならなくなるでしょう。

## 癒しの森 内科 消化器内科 クリニック

診療時間 Practice time

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	検査 日	●	●	●	●
14:00~17:30	●		/	●	●	/

※水曜日午後と第二・第四土曜日は休診となっております。  
※火曜の午前中は内視鏡検査のみとなっております。  
(一般診療は行っていません)

### ■受付時間

午前の部 8:30~11:30  
午後の部 11:45~17:00 までです。



お問合せ・電話予約  
Reservation&Contact



011-668-1184

〒063-0822 札幌市西区発寒2条5丁目6番5号

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**

# 2023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ッポロ**  
**F・E・ヨガライフ協会**

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

# 発熱について

大道内科・呼吸器科クリニック院長  
医学博士  
ケルプグループ顧問医

## 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5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。

昨年もありかわらず新型コ  
ロナウイルスが蔓延し、社会生  
活に支障をきたしております  
が、デルタ株に比べオミクロン  
株は比較的重症化の割合が少  
ないのと、ワクチンの普及もあ  
り、幸いにも新型コロナウイルス  
により重症化した患者さん  
は少ないようです。ただ高齢者  
や免疫の低下した方では、コロ  
ナウイルスであろうとインフ  
ルエンザウイルスであろうと  
通常の感冒ウイルスであろうと  
罹患すると重症化する可能

性はあるので注意が必要です。  
コロナワクチンも普及し、5回  
目を受けた方もすでに多くい  
らっしゃると思います。患者さ  
んから「ワクチンを受けた時に  
発熱があるので解熱剤をくだ  
さい」との要望が多くあります  
また、よく「熱があるのに熱を  
下げないから肺炎になった」と  
か「熱があるのに熱を下げない  
から重症化した」とか言われま  
すが、それは全くの間違いです  
正しくは、「熱があるのにその  
原因を治療しなかったから重  
症化した」のです。発熱とか痛  
みは何らかの原因によつて起  
こった結果です。したがって発  
熱とか痛みがあればその原因  
を調べ対処すべきであり、熱や  
痛みを解熱剤や鎮痛剤でごま  
かしても根本の治療とはなり  
ません。またウイルス感染では  
発熱する事によりウイルスの  
増殖を抑える働きもあります。  
動物に病原菌を感染させ、発熱  
した後で、解熱剤を与えた群と  
与えなかった群で比較すると、  
解熱剤を与えなかった群の方  
が治りが早かったとの報告も  
あります。例えば足を骨折して  
痛みがある時に痛み止めを飲  
んで痛みが治まったからとい  
って骨折が治った事にはなり  
ません。原因もなく突然発熱や  
痛みが出てきた場合、発熱や痛  
みの原因を調べる事が重要で、

それを薬でごまかすのは百害  
あって一利なしです。ですから  
ワクチン注射後に熱があるの  
はただの反応であり、原因がワ  
クチンによるものである事が  
分かっているのであれば解熱  
剤を飲むのは意味のない事  
です。ただし、高齢者や小児では  
発熱による脱水で全身状態が  
悪くなることもあるので解熱  
剤を必要とする事もあります  
し、健康成人でも翌日に大事な  
仕事を控えて体調を整える必要  
がある人では解熱剤の副作用  
との兼ね合いを考慮して使用し  
てもよろしいです。ただワクチ  
ン後の発熱は1、2日で改善し  
ますが1週間以上続く場合は  
他の病気の可能性もあります  
ので病院を受診してください。  
一方、インフルエンザウイルス  
はこの3年間流行していなか  
ったので、抗体もかなり低下し  
ており、この冬大流行する可能  
性もあります。コロナ対策で疲  
れたかもしれないが、マスク  
着用、手洗いがいを徹底し  
て十分注意をしてください。



# PURE SMILE

LADY DENTAL CLINIC

診療時間のご案内 ※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)



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

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

www.pure-smile.jp

### 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

OHMICHI INTERNAL MEDICINE AND RESPIRATORY

院長 医学博士 大道 光秀  
(ケルプグループ顧問医)

### 〈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

# 呼吸筋の主役「横隔膜」と運動能力は関係する?!

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



膜は膜でも横隔膜は骨格筋の1つです。意識していません(不随意)、自分の意志でも(随意)動かすことが可能です。これは横隔膜が自律神経系と運動神経系の2つの神経系の支配を受けていることにより、横隔膜が収縮する(腹部の方へ下がる)と空気が肺の中へ流れ込み、横隔膜が弛緩する(胸の方へ上がる)と空気が肺から押し出されます。横隔膜は呼吸筋として非常に重要な役割を担っています。

さて、この横隔膜ですが、実は走ったり、素早く動いたりする運動能力とも密接に関

連していることが示唆されています。横隔膜は股関節の動きに影響を及ぼしているようです。股関節の動きに關与する重要な筋肉に大腰筋があります。この筋は、体幹の奥で大腿骨と骨盤・脊柱をつないでおり、上半身と下半身を連結している数少ない筋肉です。この大腰筋がスムーズに動くことで、走ったり、素早く動いたりすることが可能となります。

一方、横隔膜がリラクセスすると、横隔膜は上方へ位置

スポーツ選手が試合で過度に緊張すると横隔膜が収縮してしまい腹部の方向に下がることで、内臓を押し下げたままになります。そうすると、大腰筋に過度な圧迫が生じ、大腰筋がうまく機能しなくなり、また、横隔膜と大腰筋は筋膜で連結しており、横隔膜の緊張は直接的にも大腰筋に影響を与えます。大腰筋がうまく使えなくなると、太ももの前側にある大腿四頭筋にも緊張が生じます。大腿四頭筋は走ったり、素早く動いたりする時にはブレーキになる筋肉です。ブレーキになる筋肉が緊張してしまつては、高い運動能力の発揮は期待できませんね。身体の重心も下がり、動きが重い印象になります。

W杯での森保ジャパンの活躍、見事でした。前半はじつと相手の攻撃に耐え(しかも緊張気味)、後半、見違えるような動きで短時間の間に逆転。日本チームのこの戦い方、横隔膜の緊張・弛緩という視点でみると面白いかもしれせん。ドイツ・スペインという強豪国との対戦では相手をリスペクトするあまり過度な緊張があつたように見えます。その緊張が横隔膜を押し下げることになり、体は思うように動かくなりません。失点もしてしまいました。ただ、後半は点をとらねばという開き直りの意識や攻撃的な選手の投入などにより、緊張もほぐれ横隔膜も上方へ移動。この

ことが見事な走りや素早い動きに繋がり、逆転につながつたのではないかと考えられます。人間の筋肉、特に自律神経系と運動神経系に支配されている横隔膜は、意識の影響を強く受けます。高い運動能力を発揮するために横隔膜を緊張させずにリラクセスさせる術をスポーツ選手はもつと学んでもよいかもしれません。ヨガの実践はその一助になる可能性がありますね。最近、大学アスリートが対象ではありますが、12週間のヨガ実践より運動能力が改善したという研究報告がありました。今後、この分野の研究には注目していきたいと思ひます。



## 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)



# 笑顔あふれる生活



オリエント歯科  
バーチャルヘルスコーナー

## 安井 覚

私たちの生活を一変させた新型コロナウイルス感染から3年が経ちました。昨年11月には北海道でも再び感染者が増加し、この原稿を認めている12月上旬現在は幸い減少傾向にあります。その他都府県では感染拡大が予想され、まだまだ予断を許さない状態が続きます。早く落ち着いて欲しいものだと思います。

食べ物を消化・吸収する器官”というイメージかもしれませんが、腸が免疫の働きにおいても中心的な役割を果たす器官であることが明らかになってきました。私たちの免疫力のおよそ70%が腸でつくられているそうです(腸に生息する免疫細胞のうち約50%が小腸に、約20%が大腸に存在すると考えられています。また、それぞれ70%、10%の計80%という報告もあります)。つまり、人体において最大の免疫器官が腸なのです。

まずは、小腸。小腸は十二指腸、空腸、回腸と分けられます。小腸は、食べ物を最終的に消化して吸収する、消化管で中心的な役割をもつ臓器です。小腸の内側には輪状のひだがあり、ひだの表面は絨毛と呼ばれる小さな出っばりです。絨毛による面積は広げるとテニスコート1面分になり、この絨毛が栄養吸収細胞を持ち、栄養素を吸収するのです。小腸で多くの免疫の働きを担っているのが、回腸にある「パイエル板」という組織です。「パイエル板」は小腸の絨毛の間に存在するリンパ小節が集合した腸管特有の免疫組織で、病原菌をそのまま細胞内に取り込み、退治します。これ

を、腸管粘膜免疫と言います。続いて、大腸。大腸には体内における細菌のうち約9割が棲み、その数はおよそ1000〜1000兆個、種類は1000〜1000種類、重さにして約1〜2キログラムにもおよぶとされています。腸内にはさまざまな細菌が菌種ごとに塊を形成して存在しており、その形態がお花畑(フローラ)のように見えることから「腸内フローラ」という名前がついています。医学的には「腸内細菌叢」と呼ばれます。腸内の細菌は大きく分けると、体に良い働きをする「善玉菌」・体に悪い働きをする「悪玉菌」・そのどちらでもない「日和見菌」の3種があり、2:1:7が理想のバランスだといえます。

脳と腸は、常に情報を交換し合い、互いに影響を及ぼし合う関係にあるそうです。この関係を「脳腸相関」といいますが、近年、脳腸相関に腸にすみつく腸内細菌が関与していることが分かってきました。そして、現在では、脳腸相関という概念は「脳腸微生物相関」という新しい概念に進化してきています。

糞便は1/3〜1/2が腸内細菌で、残りは消化されない食物繊維や腸の粘膜が脱落した上皮細胞と細菌が作り出した様々な物質です。如何にこの腸内細菌が多いのか、腸粘膜が新陳代謝しているかを知ることが出来ます。

さて、「腸活」って、耳にしたことはありませんか。この「腸活」とは「腸内フローラ」を整えることにほかならず、いくつかのポイントがあります。まずは腸にとって、良くないものを出来るだけさけるということ。例えば、精製糖、小麦(グルテン)、穀物(グレイン)、乳糖(ラクトース)、トランス脂肪酸、加工食品、添加物など。全て排除するのは困難ですが、過剰に摂取することに気を付けたら、できるだけ避けることは可能ではないでしょうか。

そして、理想的な「腸内フローラ」を整えるには、善玉菌を摂るのが良いといわれています。また、善玉菌のエサとなるものと合わせて摂ることで、より効果を期待できます。身体に良い善玉菌を含むものを「プロバイオティクス」、その善玉菌の栄養源となるものを「プレバイオティクス」、そして両方を合わせて摂ることを「シンバイオティクス」と呼びます。「プロバイオティクス」としては、乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が挙げられます。食品としては、ヨーグルト、ぬか漬、納豆、キム



チ、味噌、チーズなどになります。「プレバイオティクス」の代表は玉ねぎ、ゴボウ、ネギ、ニンニク、バナナなど(オリゴ糖食品)やコンニャク、ワカメ、オクラなど(水溶性食物繊維食品)です。ビタミン、ミネラル、酵素、忘れずに、体に良い食品を適量摂るだけでなく、食べない時間(ファステイング)も作る。また、寝る2時間前は食べないなども大切です。

さあ、今年も笑顔あふれる生活を送れるよう、丈夫な体、免疫力のある体をつくるために、このような食生活、適度な運動、十分な睡眠、ストレスの管理を行っていきましょう!

明けましておめでとございます。

# ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

192

うさぎ・月・宇宙

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子



子供の頃、十五夜さんの飾りつけをしながら祖母がお月さんではうさぎがお餅をついているんだよ、と話してくれました。たしかに、月の白っぽいところと黒っぽいところがうさぎが餅をついているシルエツトに見えました。日本の子供たちが一回は耳にしているこのお話はインドの仏教説話集「ジャータカ」に収められています。お話が起源となっています。そして日本では平安時代末期に成立した説話集「今昔物語」に取り入れられ、三獣行菩薩道兎焼身語の説話となり私たちに、おむね次のように伝わっています。

昔々うさぎとさるときつねが「自分たちが獣の姿なのは何故だろう?」「前世で何か悪いことをしたのでないだろうか?」「せめて今からは人の役に立つことをしよう!」と話合っていました。それを聞いた帝釈天が老人の姿に変え3匹の前に現れます。お腹が空いて動けない老人が何か食べるものを恵んでくださいと3匹に

頼みます。さるは果物を採ってきました。狐は魚を採ってきました。うさぎは何も食べ物を採って来ることができませんでした。うさぎは「私を食べてください」と焚き火に身を投げました。これを見た老人は帝釈天の姿に戻り「お前たちの気持ちはいくわかった。それにしてもうさぎにはかわいそうなことをした。月の中に永遠に姿を残してやろう。」というお話でした。

私自身も成長するにつれ、月は生物が住める環境ではなく、うさぎがいけないということは当たり前となりました。けれど晴れ渡った夜空に浮かぶ満月にはいつも魅了されています。私にとってそんな情緒的でロマンティックだった月が1969年7月20日、アポロ11号が月面着陸し人類が初めて月面に降り立ったことで現実的、科学的なものになりました。その後、アポロ計画では1972年に中止されるまで12人の人類が月面に降り立っています。そして、いま再び米航空宇宙局

(NASA)は国際プロジェクトとして2025年以降に月面に人類を送り、その後ゲートウェイ(月周回有人拠点)計画などを通じて月面拠点を建設、月での人類の持続的な活動をめざすアルテミス計画が進んでいます。

子供のころからわくわくして観ていたSF映画やSF小説の世界がいよいよ現実のものとなる日もそんなに遠くないのかもしれない。そうなるペットとしてうさぎが月に棲むようになるかもしれないね。

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/>

## オリエント歯科



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



アーカイブ



(8)

「腰痛と腹筋」

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  
未来 120号(1995年12月)より

図1・2



図3・4

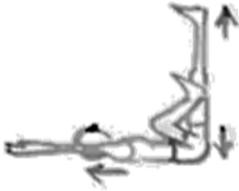


図5・6



「貴方は筋力が弱いですね。もう少し腹筋をつけないと腰痛は解消できませんよ。」  
ヨガ教室を訪れる多くの腰痛持ちの方にこのように話しますと、ほとんど、次のような返事が返ってきます。  
「そうなんです。私、全然腹筋がないんです！どうしたらよいでしょう・・・」(そんな自信を持って云わなくても良いのですが・・・)  
腹筋力に限らず体の筋力をつけたいと思う時は、よく歩き良く動く、そしていつも正しい姿勢、美しい姿勢を心がけましょう。  
な〜んだと思いますか！  
でも、毎日気をつけていますか？

ウールドウワ・プラサーリタ・パーダアサナ  
ワールドウワは「高い」、プラサーリタは「伸びた」、パーダは「足」  
(足を高く伸ばすポーズ)  
①あおむけに寝て両足を閉じて真直ぐに伸ばします。(図1)  
②息を吐きながら両手を頭の上の方に持つていき、全身よく伸ばす。この時腰は床につけるようにする(図2)  
③息を吐きながら両足を曲げ膝を胸の前に引きよせる。この時、胸がよくひらいて、のびをしまま行う。(図3)  
④息を吐きながら足を垂直に



なるように上げて伸ばす。(図4)  
ふつうに呼吸しながら30秒  
1分間保ち息を吐きながらゆっくりおろす。  
3〜4回繰り返す。  
※注  
・肩・首・顔に力が入らないように、笑って行えるくらいにしましょう。難しい方は、両手は何かにつかまっ行って行うと良いでしょう。(図5・6)  
・足が伸びない方、腰痛のひどい方は壁で練習しましょう。

発酵エキス配合 コルテF・ヘアケアシリーズ

便利なポンプ式☆

- ◆ハーブシャンプー 500g 2,530円(税込)
- ◆ハー布林ス 500g 2,530円(税込)
- ◆ハーブボディソープ 500g 2,750円(税込)
- ◆コンディショニングハーブシャンプー 500g 2,970円(税込)

ニューボトルで量も価格も  
お得になりました☆

サンプルサイズ(30g)も発売



- ◆ハーブシャンプー 30g 330円(税込)
- ◆ハー布林ス 30g 330円(税込)
- ◆ハーブボディソープ 30g 363円(税込)
- ◆コンディショニングハーブシャンプー-30g 396円(税込)



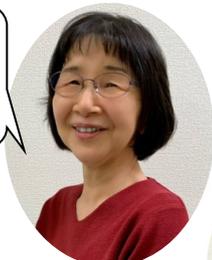
製造・販売 (株)ケルプ研究所

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

今年もみなさまと楽しくヨガをしたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。 大浦寿子



福士会長



千葉副会長



上山理事長

ココロとカラダが元気でいられるような、日常を過ごしたいです。 工藤由美子

生きている事、生かされている事に感謝し、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



新しい年を迎え、新しい気持ちで一歩ずつ歩んで参ります。今年もどうぞ宜しくお願ひ致します。 秋田谷和子

ヨガは、心身を整えます。長く続けて、良かったと思ひていただけたら、嬉しいです。今年も一緒に頑張りましょう。 土田俊雄



体が弱かった私がヨガにめぐり逢ひ、何十年が経ったことでしょか〜！ヨガに支えられて今日まで元気に過ごしてこれたことに感謝しかありません。この喜びを皆様にお伝えして、少しでもお役に立てたらいいなあ〜と思ひております。今年も充実した一年を過ごして参りましよう!! 大坪麻実子



昨年は骨折をしてしまい、現在休業中です。ご迷惑をお掛けしてしまい大変申し訳ありません。復旧に向けて現在リハビリ中です。明けない夜はない、と言ひ続けてはや数年ですが、今年こそ一陽來復！落ちたあとは昇るしかない！七転び…いや、絶対しません。骨折り損のくたびれ儲けとならぬように、今年も前向きに頑張りましよう。 晴山智佳子

今年は大きな口を開けて、大きな声で笑ひたいです。皆さまにとって、そんな1年になりますように。ヨガが、そのお手伝ひになれば嬉しいです。今年もよろしくお願ひいたします。 高木好子

自分の体と向き合っ、ヨガと酵素で自己管理して行きます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。 田中京子

平穩な日々を願う



2023イヤーボトル

2023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『ひまわりーING』。描画を一点限り写しとるモノタイプという技法で「ーING」に発展途上の意が込められた1993年の作品です。淡く優しく、憂いをまとうように椅子を飾るひまわりは平和希求のアイコンとなることを予感していただくような佇まい。祈りが届きますように。

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

さうまぐいっく  
なごますようい

ガ  
ヨ  
源  
朝比奈  
田中  
須合  
野呂  
太田  
江口  
猪狩

健康で

福

明けましておめでとうございます。  
皆様のお陰で、ヨガ講師及び  
整体師として、苫小牧にて開  
業する事が出来ました。  
これからも引き続き宜しく  
お願い致します。  
石川博昭

自分自身ももっとヨガを  
深く学び、レッスンにいか  
して行く様に精進して参  
ります。  
今年もどうぞよろしくお願い  
致します。  
中村朝恵

2023年は、兎にも角にも何  
事にも全力で取り組みます。  
まだまだヒヨッコですが、皆  
さまと一緒に楽しみながら、  
ヨガの学びを深めて行きた  
いと思います。今年もよろし  
くお願い致します。  
若松恵子

皆さんが気持ちよく伸  
びて、深い呼吸ができる  
ようお手伝いしていき  
ます。  
今年も宜しくお願い致  
します。  
大久保和子

明けましておめでとう  
ございます。  
今年も、ヨガを楽しむ1  
年でありますように！  
佐々木 望

今年も皆様と一緒にヨガが  
出来る事に感謝し、また皆様  
と楽しみながらヨガに携わ  
っていきたいと思います。  
今年もよろしくお願いしま  
す！  
高野綾子

うれしかった、ヨガをお仕事に。  
ささえられて、皆様の優しさに。  
ぎりぎりにいる私、無理せず精  
進。  
年を重ねて、明るく元気に励む。  
皆様、どうぞよろしくお願いい  
たします。  
池田美雪

## ヨガライフスクールインサッポロにおける新たな感染症対応について

2023年1月より、スクールにおける感染対策を下記のように変更させていただきます。

- 体調が悪い、風邪症状があるなどの場合は、レッスンに参加しないようお願いします(継続)
- 手の届く範囲で会話する場合は、マスク着用をお願いします(継続)
- 次亜塩素酸水によるヨガマットのふき取りをスタッフが行います(継続)
- インストラクター立ち位置のビニールシートの側面を廃止します(変更)
- 受付のビニールシートを廃止します(変更)
- インストラクター立ち位置から、1-2メートルにマットを敷かない(継続)
- 人数制限の廃止(変更)
- レッスン参加は予約制とします(継続)※1週間以内の予約は複数回受付ます

### [変更の理由について]

コロナ禍は丸3年を過ぎました。この間、ウィルスは変異を繰り返しつつ感染力を強め、一方で重症化率、致死率は低下し、オミクロン株になってからは季節性インフルエンザと同等、あるいはそれ以下ということがデータとして示されています。

現時点での感染症の変化と様々な情報をもとにスクールとして考えられるリスクを整理し、よりよいレッスンを行える環境を目指します。

引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※より詳しい対応の見直しについては、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、受付にてお受け取りください。