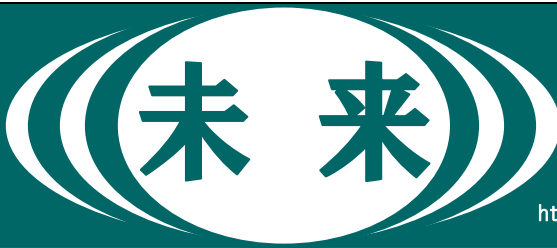


正しい食と適宜の運動、そして明るい心こそが真の健康を築きあげます。F・E・ヨガライフ協会は、からだの中からF&E、外からはヨガで、そのお手伝いをさせていただきます。



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>

理学療法士が解説

なぜゆるむ？・体で感じる【骨盤底筋群】講座！

7月22日、ヨガインストラクター養成コース『解剖学』が行われました。長年、札幌・すがた医院の整形外科医、金子一成先生にご講義いただいたのですが、この日は先生のお計らいで理学療法士による特別授業が盛り込まれました。

理学療法士の米田由紀先生による、『骨盤底筋群講座』です。

金子先生はご講義の際、医療現場でリハビリテーションが担う役割の重要性を折に触れてお話くださっていて、この度、ヨガ指導者を目指す受講生に学ぶ機会となればと札幌・すがた医院で骨盤底リハビリを担当される米田先生をご推薦くださいました。

当日は実技を十分に行えるようヨガスクールのスタジオをメイン会場にしてオンラインとのハイブリッドで開催。養成コース受講生だけではなく、現役インストラクターやヨガの生徒さんなど多くの方が参加され、盛況裡に終了しました。

内容を講師の米田先生がご報告くださいましたのでご紹介いたします。また、金子先生からも、リハビリテーションについてご寄稿いただきましたので、併せてお読みください。

みなさんはなぜ骨盤底筋群が大切だと思いますか？

その骨盤底筋群はしっかりと引き上げられますか？

初めまして、理学療法士の米田由紀です。ヨガライフスクールの解剖学の授業を担当する整形外科の金子先生の病院にて、骨盤底リハビリを提供しています。自宅では整体院を営んでおり、尿もれに関する講座を各地で開催しています。

ただき7月22日ヨガライフスクールさんにて骨盤底筋群講座を開講いたしました！
内容は、骨盤底を含む体と動きの解説、骨盤底筋群はなぜ弱くなるのか？機能を高めるには何が必要なのか？の解説、そして実際に力が入るかどうかを腹部エコーを使ってチェックしました。

数名のヨガインストラクターの卵に向けた講座、と聞いておりましたが・・・会場に入ってみると大量のイスがズバリ！なんと30名以上が受講されました。それも半数以上が一般の方。関心の高さが伺えます。

理学療法士による解剖学の特別講座、ということなので「体で感じる解剖学」をテーマに構成しました。文字通り体を動かしながら、「動き方」に意識を向けて体を知っていたできました。自分の体で経験することこそが、一番深い学びになると思うからです。

ここで講座のメインとなった部分をお伝えします。骨盤底筋群の機能を高めること、その鍵を握っているのが【体の力み】です。え、

力みってどういうこと？ですよ。骨盤底筋群は体幹の一部ですが、この「体幹」。一般的に鍛えて強くした方がいいというイメージかもしれませんが、果たしてそうでしょうか？

私の経験上、良い体とはいかに力を抜いて楽に動けるか、だと考えます。それを可能とするのが体幹です。つまり余分な力みがある以上、骨盤底筋群にも良い力は入らないのです。

ではなぜ力んでしまうの？という力みって何？ここを紐解いていきました。

(次頁へつづく)

かかりつけ理学療法士

腰痛×骨盤底の整体院
citron

加齢と老化は違います

動きを変えて、
痛みなく芯から引き上げる体へ

施術をご希望の方へ

当院は予約制です。
公式LINEかお電話より、
ご予約をお願いいたします。



理学療法士のいる整体院 citron(シトロン)

北海道札幌市手稲区星置2条6丁目
TEL 070-8587-1630
定休日 土日祝



講師 米田由紀 先生

32歳2児の母、理学療法士
 ・札幌市手稲区で自宅整体院を経営
 ・病院にて骨盤底リハビリを提供
 ・ヘルスケア職向け体の講座
 ・一般向け尿もれ改善講座を開講
 現在、札幌市後援のもと尿もれに関する事業を構築中。
 趣味:多肉植物



Instagram: @yuki_citron.sapporo
 HP「腰痛×骨盤底の整体院 citron」で検索

(前頁より)
 参加者からは「うわー本当だ!」「やだー!笑」「できない!知らなかった!」「こんな驚きの声と笑いが聞こえました。そうなんです。体の力みって、自分じゃ気づけないんです。だって無意識に入るものだから。《重要》力みとは、自分の体の足りないところを補ってこれているものなのです。だからこそなぜ力むのか?を体の動きを通して見つけていくのです。面白いんですよ、自分の体の発掘作業!

その足りない部分が自分のものになったとき、体はいとも簡単に変化します。「あれ?さつきと全然違う!楽!」それを経験できたとき、自分の可能性にとってもワクワクします!まだまだ体は変わるんだ!と。そのときのキラキラした笑顔が大好きで、それが見たくて日々



患者さんと向き合っています。なのでこの日は一気に数十名の素敵な表情が見れて、私は最高に楽しかったです!(笑)
 終わりに、私が考える骨盤底筋群のケアは、ただお股を締めれば良いわけではありません。力まず楽に動く体があって、その先に良い骨盤底筋群ができてい、とても自然なことです。ぜひ、機会があれば一緒にやってみましょう。「体で感じる解剖学」骨盤底講座でした!

リハビリテーション

札幌・すがた医院

整形外科

金子一成



わたしの経歴ですが、公的病院で整形外科医として手術治療を主体にしていた頃、リハビリについての知識はなく、手術した部位の関節の可動域や筋力回復が主眼でした。

腰痛に対しての運動療法について導入を進めた頃、婦人科の骨盤体操、泌尿器科の尿もれ体操などのパンフレットが、いずれも同じような運動であることに気づいていました。

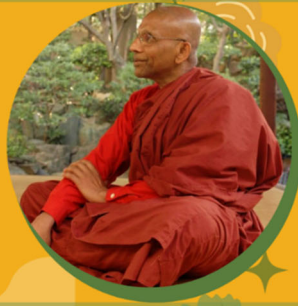
そんなこんな状態で、現在のクリニックに転職。脳神経内科・整形外科の患者さんの診療、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・柔道整復師の総勢20数名と、電子カルテを共有しながらのリハビリテーションの現場に入り、患者さんの身体機能全体の評価から始まり、身体機能向上を主眼に介入してゆくことを目のあたりにして、患者さんを診る視点が大きく広がりました。

クが手助けとなるでしょう。多くの患者さんから、的確なリハビリへの賞賛を受けている米田さんを大いに推薦させていただきます。

(終)

アルボムツレ・スマナサーラ 長老 札幌講演会

主催：札幌ダンマサークル



2023年9月16日(土) 9:30 開演

参加費：無料

会場：札幌 エルプラザホール3階

連絡先：080-5830-7563

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ
心・からだ



脳の若返り

村田 和香

若返りについて多くの研究が行われています。もちろん、まだマウスを使った段階です。老いたマウスに若いマウスの血液を輸血すると、老いた脳の能力を回復させるといったカリフォルニア大学の研究があります。オーストラリア・クイーンズランド脳研究所では、若返りに影響する血小板第4因子(PF4)が運動によって放出され、これにより脳の認知機能を改善することが確認されています。どちらもマウスの結果ではありますが、遠くない将来に「若返り」は夢の世界のことではなくなりそうです。

今、私たちにできるのは、運動することです。運動は心身の健康に良いことが知られています。運動すると体は疲れますが、爽快な気分や頭がすっきり、なんて経験は皆さんお持ちのことと思います。体の疲れは休むと取れますが、脳の疲れは休んでもとれません。体を動かしていない時も脳は動いているからです。見た目に脳の疲れはわかりません。頭がすっきりしているときと、何も考えられないというときのギャップが大きければ、疲れは見えま

す。ですが、多くの場合は気づかずに仕事を続けることを繰り返すので、疲労が大きくなるのです。脳を休めるためには、考えなくともすむこと、無意識にできることをすると良いです。たとえば、歯を磨くことやシャワーを浴びることは、次に何をしようかと考えることなしに続けられることです。ランニングなどの運動も良いです。右足の次は左足を上げるなんて考えずに自然に体を動かすことができますよ。そういう繰り返しを黙々とするので、もう少し涼しくなってきたら、もう少し涼しくなってきたら、私の私のお勧めは、

草むしりとか落ち葉掃除です。目の前の雑草を黙々とむしる。目の前の落ち葉を淡々と片づける。これらは、何も考えずにできますし、終わった後は結果が見えます。「あー、きれいななった。おまけに運動になった。」こう感じる事ができると、最高です。お試しあれ。



群馬大学理学部長・教授
シオンバース大学リハビリテーション学部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

ヨガライフスクール

9月営業のお知らせ

9/18(月)敬老の日

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

夜のレッスン・オンラインレッスンは休講となります。

9/23(土)秋分の日

通常営業

ヨガライフスクールインサッポロ
TEL 011-222-0012
FAX 011-251-2335

北海道酵素数量限定発売

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。2023ボトルができあがりました。あわせて2021年から熟成を続けているビンテージボトルも販売いたします。

販売期間：
9月23日～11月30日

- 「北海道酵素 2023」 720ml 4,900円(税抜)
- 「北海道酵素 2022」 720ml 5,000円(税抜)
- ※1年間エイジングしたものを限定販売
- 「北海道酵素 2021」 720ml 5,200円(税抜)
- ※2年間エイジングしたものを限定販売

※いずれも予定数に達すると期限内に終売となる場合があります

製造・販売 (株)ケルプ研究所

今年で3年目。



北海道で生まれて



120

夏の終わりから 秋へ向けて

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

札幌の夏ってこんなに暑かったでしょうか？

30℃を超える日がこんなに連続することなどなかったよ
うな気がします。

「養生」という言葉があります。私もこのコラムの中でときどき使っております。東洋医学には「未病」という考え方があり
ます。未病とは病気になるほど
ではないけれど健康でもない
状態のこと。きびしかったこの
夏、食欲がなくなったり、睡眠
がしっかりと取れなかったり、疲
れやだるさが抜けなかったり
していませんか？こんな、なん
となく不調が「未病」です。そ
んな不調に早めに気がついて
休養や食事の内容、運動習慣、
生活習慣を見直して日々を暮
らすことが「養生」といえます。

「養生」などともっともらしい言葉を使わなくても私たちの世代は小学校で、好き嫌いな
く食べる⇨バランスの良い食
事 早寝早起き⇨規則正しい
生活 外遊びもする⇨適度な
運動など生活の基本を教わっ
ていたのだなあと思います。こ
れらにあと一つ付け加えると



したらシャワーだけで済ませず湯船につかることでしょうか。暑い夏の間は湯船にお湯を張るのは室温も上がり、ちよつとしんどいことでしたがもろそろそろ湯船につかることを復活させましょう。40℃より少し低めのお湯に10〜15分程度浸かると副交感神経が優位になりリラククスし安眠にもつながります。

さて、秋は植物が熟成する実りと収穫の季節です。東洋医学の古典の「黄帝内経」では9月、10月、11月の秋の3ヶ月間を容平（ようへい）といいます。万物が成熟し容（かたち）が平定することを意味します。時代が移り変わり私たちを取り巻く環境が変わっても人間の身体は、四季の変化の影響を受けているものです。暑かった夏を頑張つて乗り越え、秋に向かうご自身のココロとカラダの声に耳をすませてみませんか？

FEEのすすめ20

ヨガライフスクールでは、身体の不調は生活のクセや食生活の偏りから生まれると考えています。ヨガで正しい姿勢を身につけながら、食生活の偏りも整えることが、健康的な美しさを保つ秘訣です。皆様はヨガとF&E酵素をお勧めして30年以上。インスタトラクターはもちろん、F&E酵素⇨愛飲の方からは、飲用の効果や症例談をいただいています。

F&E酵素は約60種類の野菜や果物、海藻などのエキスを抽出し自然発酵・長期熟成させた発酵飲料です。飲んでいただくものなのですが、火傷やキズ、打撲、炎症など、様々なトラブルに役立つと体験談が寄せられるようになりました。

そして、いつのまにか「F&E酵素は、飲んで塗る！」という定説？が出来上がりました（笑）。今回は、F&E酵素⇨愛飲の方からお聞かせいただいた、「飲んで塗る！」のお声をお伝えします。ぜひご参考になさってみてください。

Y・Sさん

本部教室

ヨガとF&E酵素は30代から続けていました。酵素を使った化粧品という事で40代の半ばから洗顔石鹸と化粧水も使いだしました。またヨガの先生の勧めでファンデーションを塗るのを止めて、代わりに日焼け止めはしっかりと塗るようにしました。

使い続けているうちに肌が綺麗になり、ヨガの生徒さんが私の肌を見て「何を使っているの？」と同じ物を買っていくこともありました。

シャンプーとリンスも使っていました。途中でコンディショニングシャンプーとリンスの組み合わせに変えました。より髪がしっとりするように思います。

ボディソープをいただいたのは最近です。体が乾燥して痒くなるのがよくあったのが改善しました。コロナ禍でマスクによる肌荒れに悩まされましたが、これは酵素だと思ひ顔に酵素を塗ると改善しました。最初はマスク荒れの部分だけ塗っていたのですが、塗った部分だけ綺麗に肌が白くなるので逆に目立ってしまいました。フェイスパック代わりに塗って丁度いいです。また酵素を塗り続けていると顔に出来ていた脂肪の塊がポロつと自然に取れるということが3回もありました。

アレルギーによる目の痒みも酵素を塗ると治まりひどくなり

