

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

—第 458 号—

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

〜卒業生レポート〜

2024年度のインストラクター養成コースが、4月から開講されます。ヨガの世界に興味のある方、体の仕組みや健康の在り方について考えたい方にむけた、2年間の学びの時間です。今回は2023年度に卒業されインストラクターとしてデビューされた方のレポートをご紹介します。

インストラクター養成コース第16期生 T・Mさん

ヨガライフスクールの体験レッスンに参加したのは25〜26歳の時でした。

ヨガの事は全然分からなかったのですが、身体を動かして楽しく参加できました。当時、友人と何か趣味を見つけないかと色々なジャンルの体験に通っていたのですが、ヨガライフスクールの体験で何より衝撃だったのは、私よりも10歳も20歳も年上の方やそれ以上に年配の方々が、私よりも軽やかに気持ちよさそうにヨガのレッスンを受けていること。

さらには体力もあってしっかりレッスンを付いてきていること。私の仕事はデスクワークではないですし、他の方よりは体力がある方なのではないかと思っていたのが、勘違いだと思うほどでした。ヨガって凄い！ヨガを続けてやってみたい！そんなきっかけでヨガを始めました。

【ヨガについて】

ヨガを続けていくうちに、私が感じた大きな身体の変化は5つあります。

1つ目は体力がアップした事です。私は体を動かすことは好きなのですが、自発的に筋トレやランニングをするのは苦手なタイプ。就職後は、体力が落ちる一方でした。ヨガを続けていくうちに筋肉が締まり体型が変化してきて、軽やかに身体を動かせるようになりました。

2つ目は平熱が上がった事です。私の平熱は、35・8〜36・0℃でした。冬になると身体の末端が冷え、足が特に冷たいと感じていました。ヨガを始めてからは、少し動いただけでも温まる身体になり、食後はからだポカポカして代謝が良くなったと思います。平熱は、36・5〜36・9℃くらいになりました。

3つ目はぐっすり眠れるようになった事です。私の仕事は時差勤務というのがあり、食事の時間や寝る時間が不規則でした。そのため、疲れているはずなのに眠れなかったり、寝てもスッキリ起きられなかったりしていました。

（次頁へつづく）

4月開講！2024年度インストラクターコース受講生募集

ヨガライフでヨガを学んでみませんか。

ヨガをするだけでは物足りない、ヨガのコト、体のコト、もっと知りたい。

ヨガ初心者だけど、インストラクターを目指したい。

『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。

コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、医師、鍼灸師など、各分野の専門家。

2024年4月からスタートする『4級コース』では、インストラクターとして身につけておきたい専門知識と体づくりに、1年をかけます。1年を通じて一人一人の成長をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。

そして2年目の『3級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、現場に向けた資格取得を目指します。

無料説明会 3月9日（土）8F スタジオ

13:00〜（1時間位）要予約

※個別相談随時受付しております。お気軽にお問合せください。

ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル3F・8F

TEL. 011-222-0012

Fax. 011-251-2335

(前頁より)

ヨガを始めてからは、夜のレッスンに出ているのもありますが、適度な疲労感で寝付きも良くなり、ぐっすり眠れるようになりました。しつかり睡眠が取れるようになって、朝もスッキリ起きられる日が増えました。

4つ目は肩こりやむくみが解消した事です。日常生活や仕事では、同じ姿勢を続けることがあり、大きく身体を動かす事も少ないので、肩こりやむくみを感じていました。ヨガを始めてからは、普段は動かさない所もしつかりほぐれて、血液循環が良くなったからか、不調が解消されていくのを感じています。

5つ目は呼吸でリラクセスできるようになってきました。ヨガでポーズをとる時は呼吸に合わせて動きます。吐く呼吸をしつかり意識することで、リラクセス効果があると教わってからは、焦ってしまった時や落ち着きたい時に、ゆっくりと鼻呼吸をするようになりました。特にマタニティヨガでの呼吸は、出産の時や子育て中に役に立ったと思います。

ヨガを続けてみて、自分の変化を感じられる嬉しさがあることと、身体を気持ちよく楽しく動かすことができることが、

長く続けられる秘訣なのではないかと感じています。

【F&E酵素について】

F&E酵素は、ヨガのレッスン後に提供してもらおう酵素ジュースを飲んだのが初めてでした。初めは味が苦手で、進んで飲みたいとあまり思わなかったのですが、ヨガのレッスン時に、F&E酵素を飲み続けると嗜好が変化してくるという話を聞いたのがきっかけとなって、家でも飲むようになりました。

時差通勤のために、食事時間はバラバラ。食事にあまり興味もなかったので、お腹が空けば何でも良いので食べるという、ただただお腹を満たすためだけの食事をする毎日でした。そのせいか、偏頭痛や立ちくらみや貧血、むくみ、便秘などの不調を感じ始めていました。そんな食生活を変えたいなと漠然と思っていた時に、F&E酵素の事やF&E酵素断食の事を知りました。F&E酵素を飲み始めて感じた大きな変化は3つです。

1つ目は便秘が解消しました。お腹を満たすだけの食事にはなっていませんでした。ヨガのレッスン後に頂くF&E酵素の他に、夜に50cc飲む様になると、便秘

が解消されていくのを感じました。何日間も出なくて平気だった私が、快便になっていく変化を感じる事が出来ました。便秘が解消されると、身体の軽さや身体の調子が良いのがわかるようになりました。

2つ目は嗜好の変化です。初めは苦勞して飲んでいたF&E酵素も、徐々に嫌だとは思わなくなり、習慣的に飲めるようになりました。また、野菜や味噌汁を好んで飲しがらうようになってきました。今まではあまり好きではなかった種類の野菜や果物も食べられるようになったり、洋食よりも和食を好むようになりました。ヨガを始めてみて、自分の身体を作っている食べ物に気を遣うようになったことも大きな変化だったと思います。

3つ目は免疫力アップです。職業柄、免疫力は強く風邪をあまり引かない方だと思えます。それでも、風邪っぽいなと思う時や身体が怠い時はいつもより多めにF&E酵素を飲む様に心掛けています。そのおかげで、体調を大きく崩す事もなくなり、さらに免疫力がアップしたように感じています。

現在7歳と3歳の2人の子供達には、生後6ヶ月くらいの頃から、F&E酵素を水で薄めて毎日欠かさず飲ませていま

す。初めは薄めたものを少量から、今では水分補給として、いつでもこまめに飲めるようにしています。子供たちは、酵素の味も大好きで他の人には驚かれることもあります。上の子は、1歳位の時に貧血と言われて、鉄剤を飲んでいました。鉄剤を飲むと便が硬くなり、便秘になると言われましたが、F&E酵素を飲んでみると、全く便秘になる事はなく毎日快便でした。よく食べる子だったこともありますが、1日に1〜2回は必ず便が出ています。

2人とも1歳頃から保育園へ入園しています。入園して1年間は保育園から風邪や感染症をもらい熱もよく出していました。でも、それ以降は熱をほとんど出さない強い身体になりました。熱を出しても、夜にぐっすり寝れば下がることが多いです。大人の私たちは、酵素に様々な先入観がありますが、子ども達は酵素の効果を期待して飲んでいくわけではなく美味しいジュース感覚で飲んでくれています。便秘知らずで元気な子ども達の様子を見てみると、F&E酵素の効果だと実感しています。

ヨガとF&E酵素を知って、生活に取り入れられた事は、私の人生の大きな変化になった

のではないかと思っています。レッスンを講義で様々なことを教わったことで、さらにヨガやF&E酵素について知識を深める事が出来ました。

これからは、私実際に体感した事や学んだ事も含めて、ヨガやF&E酵素の素晴らしさを1人でも多くの方に届けていきたいと思っています。



☆インストラクター

養成コース担当指導員より

Mさんは2012年に本部教室に入会されました。その後、マタニティクラス・産後クラスも受講されました。

インストラクター養成コース受講生となられてからは、保育士のお仕事と、ヨガの実習、ご自身の子育てと大変だったと思いますが、養成コースの講座をお休みする事なく参加されています。

Mさんのヨガレッスンは、笑顔と優しい声に、とても癒されます。

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



幸せの三大ホルモン

村田 和香

戦争だけでなく、自然災害や事件事故が毎日のように起こっていて、ストレスを感じない日がありません。ストレスいっぱいの中で、それでも強くたくましく生きていかなければならないのは、なかなかのつらさがあります。そもそも、ストレスに強いとか、弱いとか、言いますが、その違いは何なのでしょう。

ストレスに強い人の脳では、幸せの3大ホルモンが多く分泌されています。3大ホルモンとは、セロトニン、オキシトシン、ドーパミンです。セロトニンは、今日もがんばろうというポジティブで前向きな気分にしてくれる、心と体の健康を支えるホルモンです。オキシトシンは、家族や友人、恋人などについて楽しいと感じる、つながりや愛情をもたらししてくれるものです。最後のドーパミンは目標を達成した感覚、成功や報酬の快感の得られるときに分泌されるホルモンです。

健康管理は体内時計を整えることを大切にしていきますが、その体内時計を整えるのがセロトニンです。昼夜逆転生活や不規則でバランスの悪い食生活は、セロトニン不足を招きます。セロトニンの分泌を増やすためには、朝の光を浴びることとして、ウォーキングやサイクリングなど、リズムを刻む運動をするとよいでしょう。

オキシトシンは愛情ホルモン、ストレス状態から不安や心配を緩和させてくれるホルモンです。家族やペット、パートナーとのスキンシップが効果的です。他にもマッサージなども分泌が促進されるようです。お友達と集まっておしゃべりすることも良いようです。

ドーパミンは快楽物質とも言われています。楽しいこと、達成感などが大好きです。大きな快楽をさらに得ようとするのも、ドーパミンのためです。なので、プラスに働く者の場合はよいですが、依存症になるものでもあります。

健康管理という点では、セロトニンの分泌を増やし、生活リズムを整えることがストレス対策には十分かもしれません。まずは、朝の太陽の光を浴びることです。

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

たべものことからだ

四方山話(152)

かぶ



食べものには病気を予防し健康な身体づくりに役立つさまざまな効用があります。野菜もその例にもれませんが、がん予防に緑黄色野菜が有効なことはすでに証明されていますし、中国では薬膳として野菜などの効用を生かした料理が考えられています。日本でもその影響でしようか薬膳料理が増えってきました。

「かぶ」は、春の七草では「すずな」と呼ばれ、体を温める働きがあります。みそ汁の実などで親しまれてきました。中国・明代の書物『本草綱目』（ほんぞうこうもく）では、「内臓の働きをよくし心身を軽くし：気分をさっぱりさせ、せきを止め、口の渴きをいやし、腹の痛みをやわらげる」とあります。白くて丸い根の部分に含まれる栄養素は主に消化酵素です。コマやイモなどのでんぷんの消化を助けるジアスターゼ、

でんぷんの加水分解をするアミラーゼを含みますので、昔から天然の消化剤として用いられてきました。体を温めながら消化を助け食べ過ぎや胸やけに効果があります。

葉の方には、ビタミンA、B2、C、カルシウム、鉄、食物繊維など、生活習慣病の予防に必要な栄養素がたっぷり含まれています。その栄養価は、緑黄色野菜としてはこまつな並み、アクが強いので下茹でして使うことになると思いますが、茹でてでもあまりあるビタミンCが含まれているのがかぶの特徴です。また、食物繊維が豊富なので、便秘の解消にも役立ちますし、大腸がんの予防にも効果があります。葉の特有のにおいを嫌って捨てる人もいますが、葉の部分も根とともに大

切に食べるようにしたいものです。また、根、葉ともに、貧血を予防する葉酸がたくさん含まれています。

最近ではがん抑制の効果がある野菜として注目されています。根や葉に含まれている強力な抗がん物質の一種であるイソチオシアネート酸フェネチルと呼ばれる配糖体(グルコシノレート)が、100g中39〜166mgも含まれています。この配糖体はキャベツ、白菜、カリフラワー、クレソンなどに多く含まれていますが、かぶはこれらの野菜よりもさらに含有率が高いので注目されています。

おく霜の一味付けし蕪かな
一茶
西野次朗

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

1,650 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

2024年2月5日 やさしい鍼灸治療

205

ノドの不調には このツボを押そう

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

立春も近づき、気分的には春が来てほしいと思っております。現実には寒さの真っ只中です。風邪やインフルエンザはもちろんです。空気が乾燥していることでもノドの不調が起こりやすいです。今回はノドの不調にかかわるツボをご紹介します。と思います。

くぼんだところ
どのツボも5〜7秒押すこと
とを1セットとして3回を目
安に押し続けていただくと良いか
と思います。
外から帰ったらうがい手洗
いも忘れずに!!

☆ノドが腫れ唾を飲み込むと痛い

少商(しょうしょう)

親指の爪の付け根の外側

魚際(ぎよさい)

親指の付け根と手首の中間にある骨の上

☆セキが止まらない

尺沢(しゃくたく)

ひじを曲げたときでできる

しわの外側(親指側)

☆タンがからまるセキが出る

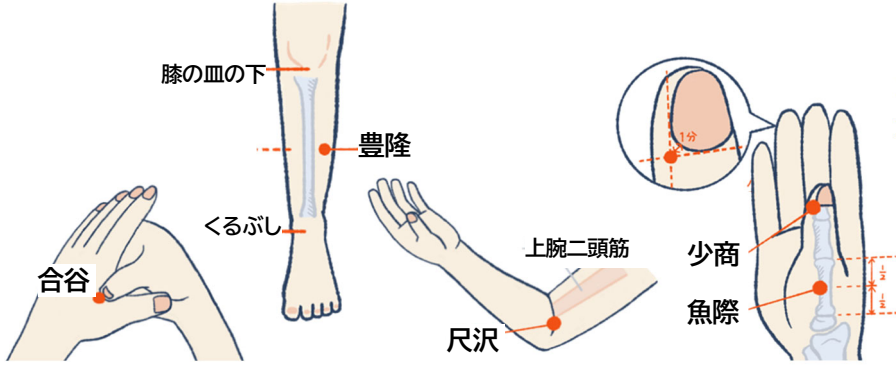
豊隆(ほうりゅう)

すねの中間からやや外側

☆ノドの不調全般にオススメ

合谷(ごうこく)

親指と人差し指の付け根の



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
頭皮ケアコース(鍼数基本24本)	3500円
頭皮+美顔	5500円
頭皮+全身	6300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、初診カルテ作成料 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/>

院長 工藤 由美子 / 荒木 純子
※男性はご紹介の方のみとさせていただきます

ヨガライフスクール 2月祝日営業のお知らせ

2月12日(月)振替休日

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

2月23日(金)天皇誕生日

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

受付窓口は17:00までです。
商品の発送やお問合せ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 FAX 011-251-2335

お詫びと訂正・未来編集部
令和6年1月発行『未来』新年号(457号)一部紙面におきまして誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
2面下段広告欄
F&E酵素緑ラベル税込価格
720ml(誤) 4,860円
50ml(誤) 540円
50ml(正) 594円
早期にお届けした一部紙面が訂正前のものでした。大変申し訳ありませんでした。今後より一層の注意を払い編集作業を行って参ります。 未来編集部