

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>

体の仕組みを知ると毎日が変わる！

理学療法士／整体院 Citron 院長 米田 由紀

こんにちは、理学療法士の米田由紀です。今年の9月から毎月第1・第3木曜日に8階で行っている新感覚ボディワーク【体の講座】がスタートして3ヶ月がたちました。これは簡単に言うとう自分の体の一番楽な動かし方や姿勢を学ぶ【運動学習】です。

今日は「どんな内容か気になる」という方に向けて、体の講座ではどんなことをしているのか？をお伝えしたいと思います。

その前にまず皆さんに一つ質問です。

皆さんは長年続いている痛みがある、外反母趾など関節の変形がある、特定のアーサナでやりくさがある、など自分の体の気になることはありますか？

何もない！という方は、ほばいないのではないのでしょうか。十分な運動習慣がある人でも、痛みや癖は誰しも抱えています。では、それがなぜ起こるのか理由を知っている方はどのくらいいるでしょう？痛みに対して湿布を貼るなど対処法は思いついても、その理由は？と聞かれると困りますよね。つまり自分の体について学ぶことで、諦めていた長年の症状だけでなく、自分にとっては当たり前

過ぎて気づけなかった不調まで整えることができます。自分にはまだまだ伸び代がある！と可能性にワクワクしますよ！

講座テーマは毎回変わるので、予定表を見て気になる講座のみ参加することもできれば、ずっと続けて参加されている方もいます。自分にとって無縁と思っていたテーマが実は非常に有効だった。と言うこともあります。

例えば股関節のテーマでは、

- ①まず皆さんの中で気になることを伺います。それを拾いながら
- ②なぜ痛みや詰まりが起こるのか？股関節の形や動きの仕組みを解説します。
- ③イメージができたなら実際に動きや姿勢を様々な方法で確認し、自分と他の人の体を分析します。(個々の違いを見るだけでも発見がたくさん！)
- ④動きの連動と運動学習を促す股関節のワークを40分ほど行います。(今まで自分に無かった感覚が+されてその場で動きが変化するので面白いです！)
- ⑤最後に③で行ったチェックを行い、気づきのシェアや質問タイム

をして終わりです。

参加された方からは、「自分の体の癖を知ってどうして右足が疲れるのかわかった!」「骨盤を動かした後ずっと痛かった首がすごく楽になってびっくりした」など感想をいただいています。自分の体が変わるって面白いですよ！

会員の方だけでなく、一般の方もご参加いただけます。ご自身のお体についてもっと知りたい方や、不調でお悩みのご友人やご親戚がいらつしやいましたら、ぜひお声がけください。また、ヨガの先生方のご参加も大歓迎です。皆さまにとって、体についての学びがさらに身近なものになりますように。

(終)

●12月講座テーマ

12/5

冬本番！足とお尻の集中強化！

12/19

1年間の自分を労わるマッサージュ

※バスタオルをご持参ください



ヨガライフスクールインサッポロ特別講座

2024/9/5(木)～START

人生を変える体の学び講座

新感覚ボディワークで体をリセットしよう

毎月第1・第3木曜日 13:30～15:00

会場:8Fスタジオ

受講料:1回 5,500円(税込)

定員:10～12名※各日によって変動します。

完全予約制:ご予約は、011-222-0012

ヨガライフスクール
インサッポロへ

札幌市中央区南1条西2丁目
第五藤井ビル3F・8F

※ヨガレッスンではありません。

体の講座について
はこちら→



Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



運動はやっぱり大切

村田 和香

心も体も良い状態、健康であるためには、運動は大切です。運動の効果は広いです。

たとえば、善玉コレステロールを増やし、心拍数を下げ、血圧も下げます。運動すると骨密度も増加します。筋肉は柔軟性が高まり、耐久性や成長を促進します。血液に酸素が多く取り入れられ、呼吸の安定や肺活量にも良いです。便秘の解消も期待できます。免疫機能も強化され、感染症の予防にもつながります。さらに、認知機能や注意力も高まり、ストレスレベルを下げることも。お肌にも良いです。運動は良いことだらけ、効果テキメンです。

ですが、改めて運動するとなると、頑張らなくてはならなかったり、苦手であったり、続かなかつたり。とにかく続かないのが問題です。さて、どういたしましょう。

人は変化を嫌う傾向が強いのです。毎日の生活パターンが変わらない、週末は出かけずに家でくつろいでいたい、外食は同じメニューで注文する、仕事で新たな方法を考えなければなら

らないことはストレス、なんてことはありませんか。もう少し考えてからにしようと思ってしまう。現状維持は安心ですが、自分の可能性をつぶしているかもしれません。運動を始める、生活の中にもどるように取り入れるのが課題です。まずは、自分の心が弱いのではなく、人は変化が恐ろしいのだということを意識することから始めると良いようです。情けないのは自分ではない、人はみんなそうなのだ。少し気持ちは楽になるはずですよ。次に、習慣化するプロセスを

考えます。運動の時間を特別とするのではなく、運動の回数を無理して増やすのではなく、普通に毎日繰り返すことにする方法です。狙いの運動は簡単であればあるほど、抵抗が少なくなる可能性があります。私は最近、職場の自分の部屋にコーヒーマシンを置くことをやめました。コーヒーマシンを飲むときは給湯室まで行く。本当にわずかなことですが、そのために椅子から立ち上がる回数が増えています。

群馬パース大学リハビリテーション学部長・教授
シオン学部長・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

1,650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

2025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。
2025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2月8日(土)①13:00~ ②14:00~

※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丁目第五藤井ビル3F・8F
Tel. 011-222-0012 Fax. 011-251-2335

たべものとからだ

四方山話(162)

ユリネ



おせち料理によく使われるようにユリネの旬は11月から2月ころ。

寒い地方で作られたもののほうが味が良いといわれ、日本では北海道産のものが多く使われています。花屋さんで売られているユリは白ユリ、ユリネとして食べられるのは小鬼ユリや姫ユリ、山ユリなどで種類が違うのです。京料理には欠かせない食材で、関西での消費が圧倒的に多い伝統野菜です。

ヤマユリは日本原産のユリです。北海道南部、本州、四国、九州の一部に分布しています。球根は扁球形で、大型のユリネです。球根の径は7から10センチで、その重さは100から120グラムです。鱗片は黄白色で先端に桃色の斑点があるのが特徴です。ユリネはほとんど風土を選ばず日本でもいたるところの山野に自生しています。

江戸時代の農学書であります「農学全書」によりまずと、白いユリは薬用に、鬼ユリを食用にしていたようです。またユリの新しいものは蒸して食べても、肉と一緒に食べてもよい。乾かしたものは粉にして餅として食べても旨い。塩ゆで湯がき、菓子としてもよいし、そのヒメユリ、テツポウユリなどを指して、苦み多く、食用にならないと記載されています。オニユリのみを食用に薦めています。

ユリネには食物繊維が多く、ゴボウに近い。一般に野菜の食物繊維は不溶性のものが多く、ユリネの場合は水溶性3・3パーセント、不溶性2・1パーセントと、水溶性の食物繊維のほうが多いという特徴があります。

ユリネに含まれるカリウムの量はサツマイモの1・5倍強。カリウムは体内でナトリウムとのバランスをとる働きがあり、血圧をあげる原因となる過剰のナトリウムの排泄を促すので、高血圧の予防や改善に良い。

漢方では、ユリネを「百合(ひやくごう)」といい、ヤマユリ、オニユリなどの多くのユリの根が滋養強壮、鎮咳、利尿、消炎、解熱などに用いられています。ユリネは糖質が27パー

セント、サツマイモに近いエネルギーがあります。また消化が良く、タンパク質やカリウム、マンガンなどのミネラル、B1、B2、B6、葉酸などのビタミンも豊富なので、胃腸の弱い人や乳幼児に適した食べ物といえます。

昔のアイヌの人たちは、山野で採取したユリネを大切に貯蔵しておき、来客の折には、ユリネ団子やユリネご飯を作つて、もてなしたという事です。

西野次朗

年末年始の休業について

12月29日(日)~1月3日(金)

休業とさせていただきます。

また年末の宅配便は込み合うことが予想されますので、F&E製品は早めのご注文をお願いします。

ヨガライフスクールインサッポロ
(株)ケルプ研究所



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	5,292 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



コレテ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	2,530 円
ハーブプリンス	2,530 円
コンディショニング	
ハーブシャンプー	2,970 円
ハーブボディソープ	2,750 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	594 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



ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

215

晩秋から初冬へ

F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

秋分が過ぎ日差しが短くなり気温が下がってくると気分が落ち込んでくると気づいたのは10数年くらい前でしょうか。これは季節性情動障害、ウインターブルー、落ち葉症候群といわれているもののように日照時間に原因があると知りました。それから11月頃に暖かくて日差しのある地方へ旅行しカラダに蓄光することになりました。

今回は九州の北部地方を旅しました。空港到着後、列車やバスを乗り継ぎます。目的は海辺の町のはずなのにバスは山の中をどんどん走ります。ずいぶん遠いんだなあと思っているとバスのアナウンスで「これから先は停留所じやなくともお声があれば停車いたしました」とアナウンスがありました。まだしばらくバスは山の中を走り、やがて海が見えてきました。当地は暖かく、日中は23℃。北海道人の私は半袖で過ごせます。ツアー旅行と異なり何から何まで自分で手配する分、時間の使い方は自由です。お気に

入りのスポットを見つけたらじっくりと見ることが出来ます。まだ花を咲かせている植物の名をスマホのアプリで調べてみたり、こんなふうに関心の日々は過ぎてゆきました。



今年、元旦から大変なことがおきました。能登はその後、豪雨にも見舞われ心が痛みます。旅行中訪れた神社に来年は平穏な1年となるようにお祈りいたしました。みなさまも今年1年ありがとうございました。

- ◆ ウインターブルーかな?と思ったら気軽にできる対策
- 屋外に出て太陽の光を浴びる
- 適度な運動を習慣づける
- 趣味などを楽しむ
- バランスのとれた食生活

ヨガライフスクールインサッポロ 発寒南クラス2月7日開講!

ヨガライフスクールインサッポロが、地下鉄東西線発寒南駅から徒歩1分の会場に『発寒南クラス』を開講します! 老若男女、運動が苦手な方でも気軽に参加できるクラスです。皆様のご参加をお待ちしております!

毎週金曜日 10:00~11:30
1回1,500円(税込)

開講に先立ち、無料体験会を開催いたします。参加ご希望の方は、下記(電話・メール)までご予約ください。

【無料体験会】
1/17(金)・1/30(金)
10:00~11:30

会場：癒しの森内科・消化器内科クリニック
3Fヒーリングスペース
札幌市西区発寒2条5丁目6-5
(地下鉄東西線発寒南駅から徒歩1分)

ご予約・お問合せ先
011-222-0012
info@yogalife-school.jp



秋冬は、空気はひんやりと乾燥し、お肌から潤いを奪います。夏の強い紫外線で疲れた肌には困った事態です。いつも通りのお手入れなのに肌に元気がない。そんな方に一。

植物性醗酵エキス配合の
コルテ・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スキンケアを終了させます。

お肌に余計なストレスを与えず、使い続けることで素肌本来の働きを取り戻します。

化粧水は3タイプ。お肌の質や季節に応じて使い分けられます。

- ローションA乾燥肌 5,280円
- ローションB脂性肌 5,060円
- ローション普通肌 4,180円
- スキンソープ 3,740円



ご注文・お問合せ
(株)ケルプ研究所
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335