

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>

謹んで
初春のお慶びを申し上げます

令和7年 年頭所感

F・E・ヨガライフ協会
ケルプグループ

会長 福士 高光

地球沸騰化

国連のグテールレス事務総長が世界で起きている異常気象を受けて「地球温暖化の時代は終わった」と発言、いまは「地球沸騰化」と表現しました。国連はこれまで数十年間一貫して、非常に高い確率で「地球は温暖化している」「地球温暖化の背景には人為的な温室効果ガスがある」と主張して、それを裏付ける科学的データも示してきました。国際会議も開かれ、各国の政府は京都議定書やパリ協定といった気候変動対策のための国際条約を成立させてきました。

日本で「地球温暖化」と呼ばれる環境問題は、国際的には「気候変動」と呼ばれることが多いのですが、地球が温暖化するとどうなるか、専門家によると、単に暑い日が増えるだけでなく豪雪や豪雨、異常熱波や寒波なども引き起こすということです。

少年のころ聞いた話を思い出しています

私はいま、少年のころ(80年ほど前)私の家に大人の人が何人か

集まって、ストーブを囲み、焼酎

を飲みながら、こんな話をしていたことを覚えています。「このままでいくとそのうち大阪や東京などで海に沈んでしまうところがあるらしい、とか、赤道直下に雪が降るらしい、そのうち世界の人口は一時増えるが、そのあと人口が少なくなってしまうらしい、といった信じられないような話をびっくりしながら聞いていたのを思い出しています。」(私は駄賃をもらって焼酎を買いに三石の駅前の店まで、使いに行ったものです。)

いま世界の各地でこれまで考えられなかったような大きな災害が連続しています。台風、豪雨、早魘、山火事、地震、津波、どれ一つ取り上げてみただ事ではありませんが、私たちの健康生活に直接かかわる食料問題もそうです。

人口と食料問題

いま日本と欧州の国々は人口が急減し、その対策に大わらわですが、アジア・アフリカでは逆に急増しています。第2次世界大戦直後の1950年には30億人にも

満たなかった世界の人口は、今では80億人近くに迫っています。人口が増えると、当然のことですが食料問題が起きます。みんなが知恵を絞って当面の食料危機は何とか回避していますが、長くは続きません。限界があります。

私たち日本人の主食であるコメも、気候変動の影響を受けます。日本はご承知のように自給率が低いので、その影響は大きくなります。コメだけではなく小麦、大豆、油脂類、果物、砂糖、乳製品、肉類、魚介類などがあります。日本の商社が海外から輸入してきたものを、日本の政府が、それを購入して、政府の統制価額で国内の食品メーカーに販売しています。そのため私たちは食料品を安定した価額で買っているわけです。

しかし、政府が商社から買入れた食料品を、国民が安定した価額で買うとしても、そもそも食料が調達できなくなったら、つまり日本の国内に食品が流通しなくなったり、輸入価額が想像を超えて高騰するような事態が起こったらどうなるのでしょうか。

ロシアがウクライナに侵攻してから、食料品の一部が流通しなくなったり、価額の変動が著しく、入手しにくくなったものも結構あります。いま、アフリカ中部のスーダン、イラン、イラク、イスラエル問題など、世界のあちこちで争いが続いています。

(次頁へつづく)

ヨガとF&E酵素 未来へつなぐ架け橋



新年おめでとございます

F・E・ヨガライフ協会

会長 福士 高光
理事 長 上山祐雅子
理事 大坪麻實子
参与 工藤由美子



本年もF&E酵素で健康生活



株式会社ケルプ研究所

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。



「私はそれである」

――全てがいっぱいに満ちて――

吉田 つとむ

i-sha-upanishad (イーシャ・ウパニシャッド)
から冒頭の bija-mantra (種子マントラ)の祈り:

aum,
puurnam adah,
puurnam idam,
puurnaat puurnam udayate,
puurnasya puurnam aadaaya puurnam
evaava-shishyate.
aum, shaanti (h), shaanti (h), shaanti(h).
オーム
彼方(あそこ)も全ていっぱい満ち
此処(こゝ)も全ていっぱい満ち
全体よりいっぱい満ちた全体が現れ出る
いっぱい満ちた全体から全体を取り去ってもいっ
ぱいに満ちた全体性のみが残る
オーム、シャーンテイ、シャーンテイ、シャ
ーンテイヒ

adas(ア)は彼方、彼岸であり姿形のないもの、究極の絶対的な存在、存在の隠れた見えないもので、真実・真理、神、涅槃などと呼ばれているものです。一方、idam(イ)は此処、現象世界、顕現した姿形のあるもので、私たちの日常世界です。「あそこ」は「私」という存在の中心、「こゝ」は私たちの表面に現れたものです。この両者ともいっぱいの全体であり、両者で一つの全体性を成しています。

ウパニシャッドの時代は後世に見られたような苦行や修行で人間本来の自然な感情や欲望を抑圧・禁欲する放棄や出家で人間の生を否定する思想にはまだ汚されてなく、自然と一体となりおおらかに生を謳歌し肯定する様相がありました。

ヴェーダーンタ学派が隆盛のころ不二元論(advaita-vada)が中心に説かれ、それは真に実在するものは brahman(ブラフマン)、梵、絶対的存在、大宇宙)のみであり、私たちの身体や思考をも含め神羅万象は maya(マヤー、幻想、妄想)にすぎないとしています。唯心的精神論でしょう。一方唯物論者はその対極をなし、物質のみが実在し、意識はその付帯現象(epiphenomenon)にすぎないとしています。

ウパニシャッドはこの両者を抱合するようなもので、究極の絶対的存在=ブラフマン(brahman)は

すべてを超越したものであり、個々に内在するものでもあるとされています。一つを選択し他者を排斥するような選択性はありませ

ん。「いっぱいの全体から全体を取り去ってもいっぱいに満ちた全体性のみが残る」現代の私たちの精神構造は物質的な拝金主義に侵されているようです。夫婦関係を含む男女の関係性においても、相手が他の人に恋愛感情を抱いたり、「浮気など」をされると、「嫉妬」し、「傷つき、損害」を主張し、「補償問題」となります。相手が浮気をする對自己する愛情が減り損害を受けることになるのでしょうか。相手を自分の所有物とみなし、支配する感情があるのでしょうか。「嫉妬」、「所有欲」、「支配欲」には真の愛も自由も存在せず、「愛」も死滅してしまいます。「愛情」と称し欲望の対象を取引するビジネスに陥っているようです。ウパニシャッドにおける愛や全体性はいくら注いでも減ることはなくいっぱい満ちていると説きます。

ウパニシャッド以降の何千年もの間、ヨーガや精神世界に於いても苦行や禁欲が推奨され、人間の自然な感情や欲望が抑圧される風潮となり、「欲望」、「怒り」、「貪欲」を抑制、捨離し「放棄、隠遁、出家」などの逃避思想に汚染されることとなります。強大な権力を持

つ国や部族が武力で人々を支配・抑圧する残酷な社会の中でこのような思想が生まれてきたのでしょうか。

ヨーガに生きる私たちにとりヨーガの源流を五千年程前のハラッパやモヘンジョダロの豊かな文化に求めます。その中心を成したドラヴィダ民族は北方からの異民族に襲撃され南方に逃げ、南インドにはその文化が今も多く残っているようです。人々は自然や八百万の神々と共に生き、生を謳歌し肯定する豊かな文化の中に。

苦行などに汚染され、抑圧された精神性やヨーガはやがてインドと共に滅亡しますがそれが欧米に渡り新しく再生され、蘇ったものの中に私たちはいます。ネオ・ヴェーダーンタや現代のヨーガです。これはインダス文明やウパニシャッドの中にあつた本質的な精神性やヨーガを現代に蘇らせ新しく創造する試みとも思えます。



ヨーガよもやま話

「ヨーガと仏教」

石飛 道子



インド哲学の研究から仏教の方に興味が行って来て、それと同時にいろいろなことに気づいてきました。特に、最近あることに気づきました。ヨーガ学派で有名な「八支則のヨーガ」がどこから来たのか自分の中で自然と見えてきたのです。

『ヨーガ・ストトラ』は、みなさんもご存じの通り、パタンジャリという人が著したとされています。パタンジャリは2世紀の人とされますが、『ヨーガ・ストトラ』が今日の形になったのは、およそ4-5世紀の頃だと、みなさんもお聞きにな

っているでしょう。

なぜ、『ヨーガ・ストトラ』が編纂されるのにこんなに時間がかったのでしょうか。私はこれまで研究してきて、『ヨーガ・ストトラ』の編纂には、仏教がかかわってきているのではないかとひそかに思っていました。明確な証拠といえるものはないのですが、インドの哲学はどの学派をとつても仏教の影がつきまとうのです。『ヨーガ・ストトラ』も例外ではありません。

実は、ブツダがはじめて「大念処経」という経典を説いたのが、クルという国のカンマーサツダンマという町であった、と読んで、ひらめくことがあります。クルという国は、北インドにあり、あの有名な『マハーバータ』を生んだ地でもあるのです。『マハーバータ』の中に収められる『バガヴァッドギーター』は、クリシュナ神とアルジュナ王子との対話を描いた名品です。アルジュナ王子は、戦い前夜、親族との戦を思つて葛藤するのですが、クリシュナ神(ヴィシュヌの化身)が、知識のヨーガ、行為のヨーガ、信愛のヨーガを説いて戦うように、と励まします。

『マハーバータ』の英雄クリシュナは、ヤーダヴァ族に属し、部族の精神的な指導者であ

つたと言われています。かれはクシャトリア(王族・戦士)階級のために新しい宗教を打ち立てたようですが内容は伝わっていません。後にクリシュナは神とされていきました。

一方、仏教の方を考えましょう。ブツダのいた当時のインドは、ガンジス河中流域を中心として発展して来ており、東にマダガスカル、その西にコーサラ国などの大国が栄えていました。そこから考えますと、クルという国は、それら大国よりはるか北西に位置し、ほとんど辺境といつてもいいところです。

現代の仏教の側からしますと、身体・感受・心・法の四つにかかわる非常に重要な「念処経」をなぜそんな辺境の地で説いたのか、ということになります。仏教の行きわたる国々の人々に説く方が有意義ではないのかと思われるかもしれませんが、私の想像ですが、「仏法を求められたから」ということではなかったのかと思つています。つまり、説法のご縁があったのではないのでしょうか。ブツダは頼まれたら断りません。宗派を超えて人々に法を説きます。当時のクルの人々の哲学や宗教に関する深い関心や理解が、ブツダの法を求めた、ということではないかと思つています。

「念処経」の教えは、後に仏教の比丘(出家修行者)たちにとつても大事な教えとなりました。一乗道とよばれ、普遍的な教えとしてどの宗派にもかわる内容であると知られています。

『ヨーガ・ストトラ』の作者パタンジャリは、「念処経」の教えをアレンジして、自分たちの思想にあわせ変更していったと思います。最初に身体を整えるヤマ(禁戒)とニヤマ(勸戒)を定め、次にアーサナ(坐り方)を定め、それから呼吸を整える方法を定めました。ブライナーヤマ(調気)です。そして呼吸が整ったところで心に向かう道を整備しました。プラティヤハーハラ(制感)によつて、外界との接触を断つて心をしつかりと確立するのです。ここまでは、準備段階なので、『ヨーガ・ストトラ』第2章のクリヤー・ヨーガで説かれます。それから本番です。第3章では、ダーラナー(総持)・ディヤーナ(禅定)・サマーディ(三昧)と進んで一気にも目的の境地に近づくのです。

ラージャ・ヨーガだけではない、ハタ・ヨーガの時代になつても仏教との関わりは深く、特に密教との関連性がささやかに見て行くこととなります。我(アートマン)を説くヨー

ガ学派と、無我(アナートマン)の教えである仏教は、このように対立する要素もありながら、縄をなうように二つの宗教はつかず離れず、今日に至っているのです。インド精神の懐の深さを感じずにはいられません。

インストラクター養成コース 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。

ようこそヨーガの世界へ

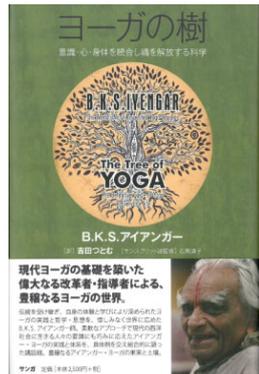
『ヨーガの樹』

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)

お求めはヨガライフスクールインサッポロ迄

TEL 011-222-0012



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



頃に比べて重症化する患者さんは少なくなっているかもしれませんが、65歳以上の高齢者、あるいは心疾患や腎疾患、糖尿病などの基礎疾患をもっている患者さんには、今なおコロナは恐ろしい感染症です。このことを私たちは忘れてはいけないと思います。

コロナ感染を予防するため

に、勿論ワクチンは有効な手立てです。しかし、その前に忘れていけないのは私たちが本来持っている、体の免疫力を高める努力です。体に無理な負担をかけない、十分な睡眠を取る、寒い時期には体を温める、適度な運動をする等々、私たちに免疫力を高める手立ては沢山あります。

その中で、ヨガも大切な手立ての一つだと思います。食事療法(マゴワヤサシイの実践)とともにヨガも生活の中に取り入れることで、免疫力を高めることができるでしょう。

今年も自分が持っている免疫力を最大に高めることで、どうぞお元気でこの1年をお過ごしください。

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

さて、2019年暮れに中国でコロナ感染がはじめて認められてから、もうかれこれ5年になります。このコロナ感染を、あるいは多くの日本人が忘れてかけている、と言って言い過ぎであれば、あまり深刻に考える人は少なくなっているようです。

癒しの森 内科 消化器内科 クリニック

診療時間
Practice time

当クリニックは15歳以上の方が対象です。

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

※日曜日、祝祭日、第2・4土曜日、水曜日7時は休診とさせていただきます。
胃カメラ検査は月～土曜日まで毎日行っております。
大腸カメラ検査は月～金曜日まで毎日行っております。
※内視鏡検査・CT検査は予約制となっております。
▲一階、二階、第五の月曜日の17:10~18:40は「がん検診施設等」となります。

■受付時間

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



お問合せ・電話予約
Reservation&Contact



011-668-1184

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

長引く咳と感染症



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7年の新年を健やかに迎えにいられたこととお慶び申し上げます。

令和5年の5月8日に新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置づけが5類感染症に移行し、4年間に及ぶ厳密な感染対策がゆるめられた事や、しばらく感染の流行がなく抗体の保有が下がっていた事などから、昨年の秋からマイコプラズマ感染症が流行しています。

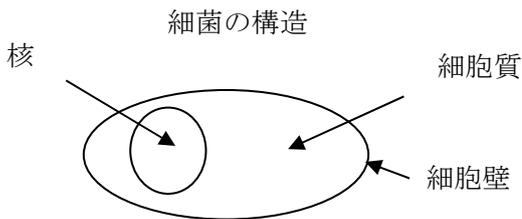
マイコプラズマは「肺炎マイコプラズマ」という病原微生物で、健康な人に肺炎を起こす代

表的な菌でしたが、肺炎を起こさなくても気管支炎のみを起こし、長引く咳の原因となることがわかってきました。一般的に感冒症状をおこす病原微生物には細菌（肺炎球菌、ぶどう球菌など）のような細胞壁を持ち、ペニシリンやセフェムなどの細胞壁をこわす抗生物質が有効な菌」とウイルス（コロナウイルス、インフルエンザウイルスなど）のように細胞壁、細胞質などをもたず通常の抗生物質が効かない微生物）があります。

それにくらべ、マイコプラズマは細胞質をもつが細胞壁を持たないため、ペニシリンやセフェムなどの細胞壁をこわす抗生物質が効かず、細胞質内の小器官をやっつけるマクロライドやテトラサイクリン、ニューキノロンなどの抗菌剤のみが有効です。そのため通常の感染症で良く使われるペニシリン、セフェムが効かないのが特徴です。潜伏期間が2〜3週間で、症状が出ない間に周りに感染させてしまっている事も問題です。また発症すると高熱と激しい咳があり、その後も3〜4週間咳が長引くこともあり、喘息や百日咳など他の咳をおこす疾患との鑑別も大変難しいです。悪いことにマイコプラズマの流行のため、マイコプラ

ズマを検出する抗原キットや血液でマイコプラズマ抗体を調べる試薬が不足しており、昨年の12月からマイコプラズマの検査ができない状態が続いています。

秋から冬はダニやハウスダストアレルギーや冷気などによる喘息の悪化による咳、インフルエンザウイルス、RSウイルス、ライノウイルスなどの感染による咳など多くの原因による咳が増えます。また喘息にマイコプラズマ感染症が加わるとひどい咳にもなります。秋から冬は咳を起こさせる原因が増えますので、インフルエンザワクチンの接種、RSウイルスワクチン（高額ですが効果は高いです）の接種、うがい、手洗いなどの励行などで十分対処していただく必要があります。



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：日曜日
※はじめにご来院される方は事前のご予約をお願いします

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）

女性の専門歯科
ピュアスマイルレディデンタルクリニック
札幌市中央区大通西3丁目11せんばビル6F 1階ト
ルコヒー

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

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	月	火	水	木	金	土	日
09:00 - 12:30	●	●	●	●	●	●	/
14:00 - 18:00	●	●	/	●	●	/	/

- 初診の方の受付は、午前受付11:30迄、午後受付17:00迄
- 再診の方の受付は、午前受付12:15迄、午後受付17:45迄
- 休診日/ 日曜・祝日

- ・当院は **原則予約制** です。お電話にてお問い合わせの上お越しください。また **土曜日は再来のみ受け付け** ております。
- ・発熱患者様に対して受診歴の有無に関わらず、受入体制を整えています。ご希望の方はお電話にてお問合せください。
- ・マイナンバーカードを保険証として使うことができます。薬剤情報、特定健診情報、その他必要な診療情報を取得・活用して診療を行います。

ご予約・お問い合わせ（診療時間内受付） TEL: 011-233-8111

〒060-0003
北海道札幌市中央区北3条西4丁目 日本生命札幌ビル3階

納得した選択

院長 副院長
整形外科 医師
解剖学 講師
すがた 医院
すがた 樽 札

インストラクター養成コース

金子一成



ウルトラマラソンランナーであった友人、80才を超えても、日々、筋トレに励んでいる超アスリートの方です。持病の糖尿病も、日々の節制でコントロールされていたのですが、急に高血糖が持続するようになり、かかりつけ医の指示でCT検査を受けた結果、危惧されたように膵臓に腫瘍が見つかり、治療の説明を受けました。即座に、彼は、つらい治療はしないで自然に任せたいと意思表示をされました。しかし、何もしないことが楽に過ぎる訳ではないと説得され、紹介された大学病院で詳しく検査を受けました。担当の医師からは「厳しい状態ではあるが、まず抗がん剤治療を続けながら、手術ができるかどうかの判断をして行

きましよう」との説明を受けました。彼から、その経過報告があり「いろいろな質問にも適切に丁寧の説明してくれたので納得しました」との電話をいただきました。ほっとしたのですが、話が続く、「治療を受ける決心をしたわけは、妻の魂に巡り会ったためです。何も治療をしないで死んだら、それは自死と同じことになり、自分の魂は妻の魂には巡り会えない世界に行ってしまうから」と、晴々と話してくれたのです。

実は彼は、数年前にとっても仲睦まじかった奥様をガンで亡くされています。それはそれは非常に大きな喪失で、私との会話も全く続かない有り様でした。その頃、私が読んでいた「魂の伴侶―ソウルメイト」の話をし、本も差し上げました。彼は、それからも魂や宗教に関する書物色々読んでいたのです。今回の彼の選択は、結果として、現在の医療で可能なベストの選択をしたことにはなりませんが、私は少し戸惑いも感じました。いまだ正解が見つからないような気持ちでもあります。でも、彼にとっては納得し得る決心であったでしょうし、これからの治療を受ける動機であり続けることを祈っています。私も、日頃の診療においても、

また、プライベートでも医療について選択とアドバイスをする機会がますます多くなってきた印象です。その都度、最適な選択であったか、しばし、頭の中でトグルのように迷い続けることもしばしばです。難治の病に対して、納得して治療を受け入れるというのは、その方の人生にとって大変なことなのは言うまでもないことです。今や、インターネットを筆頭に、無数の情報を得ることができる時代になっていきます。しかし、その中からの選択をする段階では、個々人の様々

な基準に委ねることとなりましよう。また、治療を進めて行く中で、その都度、選択肢もできてきましよう。こうなると、情報を共有してコーディネートしてくれる役割が肝要になるのは言うまでもありません。ここで、納得できる選択をする。ところが、その後の治療の満足度・納得度につながりましよう。医療制度の中においても、「プライマリケア医」「かかりつけ医」「セカンドオピニオン制度」「マイナンバーカードによる情報共有」「処方箋の重複投与チェック」から「移植コーディネーター」まで、様々な仕様がな

されてきています。時代の経過で、医療は次々に変遷して行きます。リアルタイムで現代の医療情報を網羅・集約する手段として、すでにAIが、その役割を担える現代になっています。AIで提示される普遍的で網羅された情報に引き続いて、個々人の要件に応じた選択肢を提示させる。いわゆる、「AIコーディネーター」が登場してくる時代は早晚、迫ってきていると夢想しています。新年の初夢かも知れません。

長く長く続けて

健康と長寿を



2025イヤール

2025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『船入潤』(ふないりまく)による貨物の積み下ろし場のこと。浮世絵の影響も受けていたという旧制中学時代、版画と出会って間もなかった1930年の作品ですが、すでに十分に魅力的。ちょうどこの頃、棟方志功との交流も始まったようです。

作者は同年、道展初入選も果たしています。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

睡眠と運動

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



東海大学札幌キャンパス
塚本 未来

睡眠は、私たちの健康の保持増進に不可欠な休養活動です。睡眠が不足すると、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加や情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下や学業成績の低下等、心身に様々な影響を及ぼすことが知られています。また、睡眠問題の慢性化は、肥満や高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなってきました。そのため、日常的に十分な睡眠を確保し、睡眠の質を高めることは、心身の健康を保持増進し、生活の質を高めていくためにもたいへん重要です。

しかしながら、日本は他国と比べて睡眠時間が短いことが知られており、令和3年のOECD(経済協力開発機構)の調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で調査対象33カ国の中で最も短いことが報告されています。また、令和5年の国民健康・栄養調査結果では、睡眠で休養がとれている者の割合は74・9%と、平成21年から有意に減少しています。さらに、平均睡眠時間が6時間未満の者の割合は、男性38・5%、女性43・6%と4割程度にのぼり、日本人、特に女性にとっては、十分な睡眠の確保は重要な健康課題となっています。

そのような中で、2024年2月、厚生労働省は「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。「成人」「子ども」「高齢者」の区分ごとに推奨事項を提示するとともに、新たな科学的知見を踏まえた参考情報を取りまとめています。成人・高齢者に向けては、食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める重要性を強調し、「子ども」に向けても、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避けることが推奨されておられ、適度な運動習慣を身

につけることが睡眠の質の改善に貢献することが示されています。

「睡眠ガイド」の中では、良質な睡眠に寄与する運動のタイプ、運動強度なども紹介されています。「ヨガ」に関しては、「妊娠中の女性では、医師に相談しながら身体に負担の少ない低〜中強度のウォーキングやマタニティスイミング、ヨガなどを1日20〜60分程度、週に1〜3回を目安に行うことで、主観的な睡眠の質が改善される」と報告されています。

「更年期の女性では、ヨガなどの運動が主観的な睡眠の質を改善させることが報告されています。」「不眠症の人は有酸素運動やヨガ・ピラティスなどの運動が、閉塞性睡眠時無呼吸がある人は有酸素運動や筋トレが有効といわれています。」との記述があります。

現在、私たちの研究グループでも、ヨガ実施がその日の睡眠に与える影響について研究を進めています。普段ヨガを行っていない成人女性を対象に、夕方に60分程度の初心者向け

ヨガレッスンをを行うことによつて、睡眠状況(総睡眠時間、中途覚醒時間、睡眠効率など)や起床時睡眠感、自律神経系活動や心拍数などにどのような影響を与えるかを調査しています。結果の分析はこれからですが、実施後の感想をお聞きすると、「実施前よりも体も心もすっきりした」「程よい疲れで、いつもよりすぐ寝てしまった」など、睡眠に良い効果を実感されている方も多く感じます。詳しい結果については分析が進みしだい、またお伝えできればと思います。

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)・1/31(金)
10:00~11:30

※「未来」12月号広告で体験会の日付が間違っていました。
申し訳ありませんでした。

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



日米のがん対策から考える 日本の医療の未来



オリエント歯科

バーチャルヘルスコーチ

安井 寛

明けましておめでとうございませう。

最近、歳の近い芸能人や身近な人がガンで闘病していたり、亡くなったりする話を耳にすることが増えた気がします。日本では依然としてがんが死因の第一位であり、4人に1人ががんで命を落とすそうです。より効果的な対策が求められています。

第30回統合療法コンベンション(統合療法に取り組む医師や専門家が集まり、がんや難病に対する最新の治療法や予防法について発表する日本最大級の統合療法イベント。統合療法とは近代西洋医学と相補・代替療法や伝統医学等とを組み合わせて行うものです)に参加し、技術の進歩により、がんは

「不治の病」から「付き合っていく病気」へと変わってきていると感じました。

アメリカと日本のがん対策を比較しながら、これからの日本の医療のあり方を考えてみたいと思います。

アメリカでは、「治療より予防」という考え方が浸透しています。国立衛生研究所(NIH)を中心に、がんの予防から治療後のケアまでを一貫して研究・実践しており、特に予防医療の分野で大きな成果を上げています。検診を見ても、例えば、乳がん検診の受診率は80%を超え、早期発見による治療成功例が着実に増えていきます。

一方、日本は世界に誇る国民皆保険制度と高度な医療技術を持ちながら、がん検診の受診率は30・40%にとどまっています。また、地域による健康格差も課題となっており、例えば胃がんの死亡率は東北地方の日本海側で特に高いという特徴が見られます。

日本が学ぶべきポイントが3つあります。

1. 予防医療の強化…

病気になる前から治療を受けるのではなく、定期的な検診で早期発見・早期治療を目指す予防医療の考え方を、もっと普及させる必要があります。特に、

がん検診の受診率を向上させることが重要です。

2. 総合的な医療アプローチ…

アメリカでは、従来の治療法に加えて、1992年には国立衛生研究所に「代替医療部」が設置されました。この中で栄養療法(食事療法)が注目されていて、単独で行うだけでなく、他の代替療法と組み合わせるとうと同時に、心理的サポートなども含めた「統合的医療」が実践されています。がんと向き合う患者さんの身体と心の両面をサポートする、このような包括的なアプローチは日本でも取り入れる価値があります。

3. 健康教育の充実…

がん予防に関する正しい知識の普及や、健康的な生活習慣の重要性について、より積極的な啓発活動が必要です。特に若い世代への教育は、将来の健康な社会づくりの基盤となります。

日本の医療は、高度な技術と皆保険制度という強みを持っています。これらの利点を活かしながら、アメリカの予防重視の考え方を取り入れることで、より効果的ながん対策が可能になるでしょう。特に重要なのは、「治療」から「予防」へと意識を変えていくことです。定期的な検診を受けることを当たり前の習慣として、健康的な

生活習慣を身につけることで、多くのがんは予防や早期発見が可能になります。

医療は、病気になる前から受けるものではなく、健康などから自分の体と向き合い、管理していくものへと変わりつつあります。この新しい医療の形を受け入れ、実践していくことが、これからの日本の医療の発展につながるのではないのでしょうか。



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

(木曜日13:30~14:30はスタッフミーティング
を行っています)

土

9:00~12:00

※ 休診 日曜・祝日

011-746-3155



www.orient-dc.jp

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)

植物エキスペット用F&E酵素

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)

ヨガライフスクールインサッポロ

創業45周年目に添えて

ヨガライフスクールインサッポロの創業は1980年。当時札幌市の成人学校という、いわば公のカルチャースクールでヨガの講座を受け持ったのが、当スクールの創業者、上山祐雅子先生です。講座終了後、「これからヨガを続けたい」という受講生の声を受けて立ち上げたのが始まりでした。

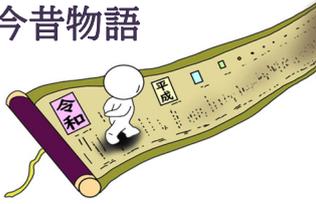
上山先生は、日本にヨガを広めた第一人者といえる沖正弘先生が静岡県に開いた沖道場で、弟子として修業し学んだ一人。

ノーマルなヨガクラスはもちろん、骨盤修正やマタニティヨガなど、先生に学ばれた「未来」読者の方も多いことと思います。現在は、インストラクター養成コースの講師を担当していただいています。とてもエネルギーが豊富なお人柄とヨガレッスンは、ヨガライフスクールにはなくてはならない存在です。時折、上山先生ご自身のヨガ人生のエピソードを、スタッフや、インストラクター養成コース受講生にお話しくださるのですが、どのお話しも大変興味深く学びのあるお話しで、かねてから機関紙「未来」への掲載をお願いしていました。

本年、創業45周年を迎えるにあたり、上山先生のヨガ人生のエピソードを連載で、ご寄稿いただけることになりました。今回は第一回目です。

ヨガライフ 今昔物語

1



F・E・ヨガライフ協会理事長
上山祐雅子

私は東京で生まれ育ちました。両親と弟と平均的な家庭で不自由さもなく暮らしていたと思います。学生時代は昭和30年代。学校帰りに友人達と、吉祥寺や六本木でお茶をしたりして毎日学生時代を謳歌していました。当時のおしゃれはチキンバスケット、今のから揚げですがとても新鮮でした。

大学卒業後は、結婚をして地方都市に2年ほど。その後札幌に移転しそれから札幌暮らしです。

23、4歳頃、専業主婦として暮らしていましたが、早産流産の繰り返しでなかなか子供に恵まれませんでした。また、疲れやすく、冷ややむくみもあり、小さい頃から運動嫌いで、自覚はなかったのですが、今思えば身体は弱かったのだと思います。慣れない土地や環境の中で、子供を授かることへの周囲からの圧力が凄く、ストレスとなっていたのかもしれない。それに伴い私の心と体は、どんな疲弊していききました。

その頃実家の母が、ヨーガとやらに通い田原先生に習っているとのことでした。とても身体の調子が良くなったと話してくれたのです。私は札幌、実家は東京と離れていましたが、母から東京へ帰ってきてきて暫くヨーガなるものをしてみないかと申し出がありました。母は、ヨーガをすれば私の身体が丈夫になると考えたのだと思います。ですが、当時の私は、ヨーガよりも実家でのんびり過ごすことに心惹かれました。心の平安を求めて帰省したのです。

実家での私は思惑通り、母に甘えて過ごしていました。そんなある日、実家の傍の本屋さんで偶然に沖正弘先生のご本が目にとまりました。確か「ヨーガが目が良くなる本」とかいうタイトルだったと思います。ベストセラーになったご本でした。私は強い近視でした。本には、目のこと以外にも、こんな病気が良くなった、あんな症状が改善したとか、「これって私のことだ」と思うくらい身体のこと色々書いてありました。この先生すごいなあ、今の私にぴったりと思った私は、読んでゆくうちに、ここだ此処しかない、ここに行きたいとの思いが強くなりました。沖先生の所にいって自分も身体を治したい！母に話すと、母は田原先生の師匠である京都の佐保田先生のアシラムをと薦められました。沖先生と佐保田先生は日本のヨーガの草分け的指導者ですが、沖先生のご本の内容で私の心はすっかり沖先生の三島(静岡県)の道場に引付けさせられていたので、三島へ電話をしたと記憶しています。道場は泊込みです。

当時昭和40年代で、今となつては記憶が定かではないのですが、一泊の金額は大変高額だった印象が残っています。でも母は「そんな身体に産んだ私の責任でもあるから」と、お金を出してくれました。(だ

から帰って来られなくなったのですけど。)母は私を心配してか、三島の道場までついてきました。三島までの新幹線の中では、二人でウナギ弁当をいただき至福の時を過ごしていました。

三島の駅からは、タクシーで道場へ向かいました。道場では「奉仕生」とか「研修生」とかいうのですが、お弟子さん方に迎えられ入門を済ませます。団体行動だからとお財布や、その他貴重品を預け、大部屋に案内されて荷物を置きました。緊張と不安もありましたが、何より気持ちが高揚していたのを覚えていきます。

母も帰り、私のヨーガ人生が始まりました。

つづく



上山裕雅子先生

2025年 蛇年 蛇年 やさしい 鍼灸治療

216

へびと金運

F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子



明けましておめでとうござい
ます。

今年(巳年)ですね。へびとい
えば15、6年前ヨガ教室主催
で夏の断食合宿をニセコ山の
家で開催したことがありま
した。五色温泉のあたりを散歩
していた時、1mくらいあるへ
びの抜け殻を見つけてました。へ
びの抜け殻をお財布に入れて
おくと金運がよくなると聞い
たことがあり3cmくらいを切
り取って持ち帰りました。文房
具屋さんでラミネートパウチ
してもらい、しばくは持ってい
ました。金運がよくなったか
は???です。

なぜへびは金運・財運と関わ
りがあるのでしょうか。少し調べ
てみました。

農耕を生活の糧とした私た
ちの先祖は畑を荒らす野ネズ
ミや米を保存する米蔵に棲み
つき米を食べてしまう家ネズ
ミを捕食するアオダイショウ
をある意味では大切にしてい
たようです。また、そのアルビ
ノの白蛇は「神の使い」とみな
されて信仰の対象となってい

ます。

インドのヒンドゥー教にサ
ラスヴァティーという女神が
います。水と川と豊穡の女神で
す。

穢れをはらい、富をもたらす
として崇拝されています。その
女神が中国を経て弁財天とし
て日本に伝わりました。そして
日本にすでに祀られていた福
徳をもたらす宇賀神(姿は頭が
老人で体はへび)との神仏集合
によりその特性が拡大したよ
うです。弁財天・宇賀神・水と

のゆかり、金運、財運、へびと
いう図式が浮かんできます。
長くてよろりとしたへび
が好きという人は多くはない
でしょう。私は毒のあるへびは
恐れますが毒のないアオダイ
ショウは怖いとは思いません。
子供のころ、田舎の祖父の家
に遊びに行ったとき納屋や畑
でアオダイショウに出会うの
は日常的だったからでしょう
か。



女性に優しい 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	4000円
美容鍼	3500円
頭皮ケア	3800円
プレママ ~逆子、安産、つわりなど~	3800円
おうちDEおきゅう ~お灸指導とお灸30回付き~	2500円
温灸セラピーマッサージ(約10分)	1100円

お得な回数券や施術の組み合わせのコースがございます
詳しくはお問い合わせください

- ☑ 初回は初診カルテ作成料2000円頂戴いたします
- ☑ 初診カルテ作成料はヨガ会員さま半額、
お二人で初診来院の場合もそれぞれ半額とさせていただきます

○営業時間
平日 13:00~20:00 土曜 12:00~17:00
日・祝・第3土 休院 (最終受付は終了の1時間前)

○お問合せ
札幌市中央区南1条西2丁目 第5藤井ビル8階
TEL011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>
※男性はご紹介の方のみとさせていただきます

院長 工藤 由美子 / 荒木 純子

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



Happy New Year

ヨガの一つ一つのポーズは、正しい姿勢、位置、正しい整え方を教えてくれます。そして呼吸も深まって精神状態も整えてくれます。まさしく人生の道標ですね!!
そんなヨガに出逢えた事に感謝しながら今年も素敵な1年を送りましょうね~!!
どうぞよろしくお願い致します。 大坪麻実子



会長 福士高光



理事長 上山祐雅子

今年もよろしく
お願い致します。
工藤由美子



今年も深い呼吸
を大切にヨガを
楽しみましよう
佐々木望



一人でも多くの方にヨガに
出会えて良かったと思って
頂けるように努力して参り
ます。今年もよろしくお願い
致します。 秋田谷和子

今年こそ!素晴らしい年
となりますように!
皆様のご健康とご多
幸をお祈り申し上げます。
晴山智佳子



ヨガと出会い 40 年以
上経ちました。すべての
出会いに感謝しながら、
日々を重ねていく所存です。
柿崎敦子



ヨガのお陰で、皆さん
との出会いに感謝して
おります。
「継続は力なり」のこ
とわざがあります。今
年も皆さんと一緒に楽
しく続けていきたいと
思います。
よろしくお願い致します。
土田敏雄



ヨガと酵素で皆さまが健康
な一年になりますようお
手伝いできるよう精進いた
します。今年も宜しくお願い
いたします。 大久保和子



昨年は予期せぬ肩の骨の中に腫
瘍が出来たのではないかと
いう疑惑から、久しぶりに1週
間 F&E 酵素断食をしました。
お陰様で体調も良くなり肩
の腫瘍疑惑も解消されました。
改めて酵素断食の効果を実感
するいい機会になりました!
石川博昭



生徒の皆さんがわざわざ会
場を足運んで共有して下
さるヨガの時間は、気持ち
が引き締まる一方、とても
安らぐ大切な時間です。
ありがとうございます。
今年もよろしくお願い
いたします。 高木好子

今年も皆さんと
一緒に楽しくヨ
ガをしたいと思
います。
どうぞよろしく
お願い致します。
中村朝恵



已年の2025年、脱皮と
成長を繰り返しながら、
皆さまとともに毎日の
健康長寿を心掛けて、今
年も一年邁進して参り
たいと思います。2025
年もよろしくお願い申
上げます。
若松恵子



今年もヨガをして
笑顔で参りま
しょう。
高野綾子



皆さんと楽しくヨ
ガ出来る事に感
謝しています。今
年も笑顔と元気を
届けられるよう
に頑張ります。
よろしくお願い
します! 松田千尋



今年の干支にあやかり、
皆様といつまでもなが
くご縁を紡いでゆき
たいと願っております。
どうぞよろしくお願い
いたします。 池田美雪



ヨガと F・E で 健康
本年もどうぞよろしくお願い致します
F・E・ヨガライフ協会 インストラクター新年の抱負