

正しい食と適宜の運動、  
そして明るいき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8年 年頭所感

謹んで  
初春のお慶びを申し上げます

株式会社ケルプ研究所

代表取締役 福士 宗光

長かったコロナ禍も収束したと  
考えてよいのだらうと思います。  
しかし、以前と同じ日常が戻った  
訳ではありません。  
もはや昔のことのように思われ  
る方もいらっしゃるかも知れませ  
んが、数年前までのことを少し思  
い返してみたいと思います。

日常が戻った今、考えること

日本における新型コロナウイルス  
最初の感染確認は2020年1  
月16日とされています。今から6  
年前のことになります。

日本政府による明確な収束宣言  
は今も発出されていませんが、感  
染症法上の位置づけを季節性イン  
フルエンザと同等の「5類」とし  
た2023年5月8日がひとつの  
区切りとされています。

この間、約3年3か月。現在も  
継続してマスクを日常とされる方  
もいらっしゃるのです。「コロナ  
禍」を何年間とみるのかは議論が  
必要かも知れませんが、かつての  
スペイン風邪は2年で終息したと  
いわれていますから、むしろ長か

った訳です。今の先進医療をもっ  
てしても変異を伴うウィルスによ  
るパンデミックには抗しがたいと  
いうことでしょうか。

石の上にも3年という諺は少し  
主旨が違いますが、変化が3年に  
及べば定着し習慣や常識になると  
いうこともあるかと思っています。  
逆にいいますと、これからどれだ  
け辛抱してもコロナ前に戻らない  
ことがあるということです。

私たちはコロナ禍の数年間、ど  
うふるまってきたのでしょうか。

コロナ禍による変化

コロナ禍は、私たちの健康のみ  
ならず、社会経済活動にも様々な  
変化をもたらしましたが、これら  
には良い変化と悪い変化があった  
と思います。

私が思う良い変化は、ひとつは  
体調管理の面です。かつて、特に  
昭和世代には風邪ぐらいで仕事を  
休めないという風潮もあったよう  
に思いますが、今は(周囲の人に  
うつさないようにする必要も共  
有されているので)早めに休息し  
て早期回復を考えるのが一般的に

なったのではないのでしょうか。

また、オンラインによるミーテ  
ィングが定着して、例えば東京と  
札幌で、あるいは海外とでも気軽  
に打ち合わせができる環境ができ  
たのも便利な良い変化だと思いま  
す。

爪痕

悪い変化として、変化が定着し  
たというより爪痕というべきかも  
知れませんが、ひとつは長かった  
マスク生活の影響です。

もともと、医療や食品製造など  
の現場では仕事中にマスクをする  
場面があった訳ですが、それが四  
六時中となると、呼吸が浅くなる、  
マスクの中が不衛生になる、表情  
が見えない等々の問題が生じま  
す。

成長過程にある子供たちが相手  
の本当の顔を知らない、表情で相  
手の感情を推し量ることができな  
い状況が長く続いたことは、その  
後の成長にも影響を与えかねない  
として懸念されています。

加えて、家に閉じこもり人と会  
わない期間が長かったことで、特  
に高齢者の身体機能や認知機能の  
低下という問題も起こりました。

コロナ後遺症という厄介な症状  
が、他の感染症と比較しますとど  
うやら大規模に続いているという  
指摘もあります。また、新型コロナ  
ワクチン接種に起因する後遺症  
を指摘する医師やウィルスの専門  
家もいらっしやいます。

(次ページへ)

## 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

謹賀新年



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

（前ページより）

国の予防接種健康被害救済制度は迅速救済が目的のためワクチンとの厳密な因果関係は不明ですが、新型コロナウイルススワクチンに関する審査が2021年8月から実施されて以降、昨年3月までに計9031件の健康被害が認定され、うち死亡事例は998件ということです。

感染者数がごく少ない頃から日々報道されたのと比べますと、後遺症に悩む方たちの姿が伝えられる機会は少なく、パンデミックが収束した現在、一層見えにくいものとなつていきます。まだ解明されていないことも多いようなので、研究そのものに国としての取り組みを継続すること、その結果を踏まえて支援を継続、あるいは充実する必要があるでしょう。

### 顧みる

5類移行は、ウイルスの弱毒化をふまえ感染拡大と社会経済活動とのバランスをとりながら収束を図った解決だったと思います。だとしたらもう少し早くできなかったのか、という思いもつります。他の国と比較してコロナ禍が長期間に渡りましたので、この間に廃業に至った事業者、解雇・転職などで、人生が大きく狂った方は少なくありません。私たちも

そのことを忘れてしまわないようにしなくてはなりません。私たちにできること

コロナ禍中、一部メディアには煽るような伝え方が散見されました。SNSは大手メディアとは違った観点から情報を得ることもできる一方、不確かであったり、フェイク情報が混在しています。専門家が個人の責任において発信するものは、フィルターのかからない注目に値するものも少なくありませんが、誰が、どういう立場で発信しているのか、自分の責任で受け取らなくてはなりません。

メディアの在り方や私たちの意識についても顧みる必要があると思うのです。

### 丸投げしない

医療や社会経済体制となりますと、一個人にできることは限られますが、目に見えないウイルスを相手にしたコロナ禍を経て、いわゆる自然治癒力や免疫力の大切さを意識した方多いのではないのでしょうか。正しい食や適宜の運動、明るい心の持ち方：むしろ一人ひとりの日常にこそできることもあります。

がんの統合医療を実践されてきた癒しの森内科・消化器内科クリニックの小井戸一光先生は「自分の命を医者に丸投げ

してはいけない」とおっしゃっています。専門家の意見やアドバイスは欠かすことができませんが、生活習慣が元になつていえるものは、その生活習慣を変えることが根治につながる道だからです。

自身の健康を主体的に考えることの大切さを私たちがあらためて認識できたのだとしたら、コロナ禍による意味のある変化に付け加えて良いかも知れません。

そして情報をどこから、どのように得るのか、という問題はSNSが普及し、生成AIが急速に進化するであろうこれから、より一層大切なテーマになつてきます。

### 主体的に

新しい政党が国会で議席を伸ばし、日本初の女性総理・女性財務大臣が誕生し、長く続いた自民党と公明党の連立も解消となりました。近年になつた新しい政治が動き出し、先進国の中で唯一長期間経済が停滞した失われた30年から抜け出そうとする試みに期待が集まっています。

このような動きもSNSを通じた情報の拡散なくしては起こらなかったように思います。私たち一人ひとりも誰からどのように情報を得て、それをもとにどう考えるのか、主体性

が問われることとなります。人間は間違いを犯す

コロナ禍への対応もマクロ経済政策も間違つてはいけないうことはないので間違いはあったはず。未知のウイルスによるパンデミックのような重大で緊急性のある問題では、急ぐあまり行き過ぎてしまうこともあるでしょう。

政治や行政も、過ちがあつたのだとしたら勇気をもつて認め、是正して欲しいと思います。私たちもコロナ禍の中でもつとこうすべきだったということがあれば、今後に生かさなくてはなりません。

長すぎたコロナ禍や失われた30年という話題は、年頭に相応しくなかったかも知れませんが、ただ、より良い未来を描くためには、もし良くない点があれば顧みる必要があります。夜明け前が一番暗いといひますので、コロナ禍で私たちがおかれてきた状況がより良い未来のための産みの苦しみであつたと思える、今年が新たなスタートの一年になればと思います。

まずは自分自身や身近な大切な人たちの健康を主体的に考えることを日常とするよう、心がけていきたいと思っています。

## ヨガライフスクールインサッポロ 発寒南クラス



担当インストラクターより

ヨガの初心者さん、体の硬い方でも安心して参加できるクラスです。深い呼吸をしながら身体を動かして、少しずつ体の凝りや不調と一緒に改善していきましょう！

毎週金曜日 10:00~11:30

1回1,500円(税込)

ご参加は随時、単発での受講が可能です。初めての方は、まずは、お電話やメールでお知らせください！

会場：癒しの森内科・消化器内科クリニック

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 ヨガライフスクールインサッポロ

011-222-0012

info@yogalife-school.jp

aaryaavalokiteshvaro bodhisattvo gambhiraam  
 prajnaapaaramitaam caaryaam caramamaano vyavalokayati sma  
 panca skandhaas asataash ca svabhaava-shunyaam pashyati sma.  
 iha shaariputra ruupam shuunyam shuunyaiva  
 ruupam . . . . .  
 evam eva vedanaa-samjnaa-sammskaara-vijnaanam. iha  
 shaariputra sarvadharmah  
 shuunyaalakshanaa . . . . .  
 gate gate paaragate paara-samgate bodhi svahaa.

「自在を見る(自己を知る)聖なる菩薩が深い般若波羅蜜多(最高の知恵)の瞑想修行をしていた時、人の五つの要素(色・受・想・行・識)は実在しないものと見極め、その本性は「空」とであると観照した。シャーリプトラよこの世では色(姿形、肉体)は「空」であり、「空性」こそが色(姿形、肉体)である。 . . . . .  
 これと同様に受(感受すること)・想(想起)・行(諸行、浄化、意志、潜在作用)・識(認識すること)も「空」である。シャーリプトラよこの世では一切諸法(全ての事物)は「空性」の相をもつ。 . . . . .  
 (この最高の知恵の核心となるマントラは不可思議で神秘的な):  
 ガテー、ガテー、パーラガテー、パーラサンガテー、ボーディー ス  
 ヴァーハー」

## 般若波羅密多心経 - aum tat sat

吉田 つとむ



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。

「般若心経」を通して仏教では「最高の知恵(真実)」を表現する為に「全てを否定する方法」で表した。そしてその核心を表そうとすると不可思議で謎の呪文となっている。

これに対しヴェーダ、ウパニシャッドから源泉の流れを汲み西洋の科学的な知見で昇華された現代のヴェーダーンタや現代ヨーガでは「全てを肯定する方法」を採っている。

tat tvam asi (貴方はそれである: chandogya upanishad, saama veda) 、 prajnaanam brahma (ブラフマンは覚知、覚醒である: aitreya upanishad, rig veda) 、 ayam aatmaa brahma (「の」自己、アートマンはブラフマンである: maandukya upanishad, atharva veda) 、 aham brahma asmi (私はブラフマンである: brihad-aaranyaka upanishad, yajur veda) 、 aum tat sat (オーム、それが真実である: yajur veda, saama veda, bhagavad gita)

ヴェーダーンタが伝えるところによると「ブラフマン(梵、宇宙、絶対存在)は全てのものから成る」と説いている。「五つの元素(地・水・火・風・虚空)から成り、プラーナから成り、vi jnaana(識)と prajnaana

(覚知)から成り、光 (tejas) と闇 (atejas) から成り、欲望 (kaama) と無欲 (akamaa) から成り、怒り (krodha) と離念怒 (akrodha) から成り、徳 (dharma) と悪徳 (adharma) から成り、森羅万象宇宙に存在する全てのものから成る。そしてオーム(聖音)、タット(それ)、サット(真実)がブラフマンを指し示す三つの指標 (nirvesha) である。」

これら両者、「般若心経」の「空観」による「否定する方法」で指し示しているものとヴェーダーンタに於いてブラフマンが二元相対を超え、全てを抱合する「肯定する方法」で指示しているものは正反対の方法で畢竟同じものを示しているのではない。但し、「否定」することは禁欲や苦行、人の自然な感情を抑制・抑圧することにつながり、「肯定」することは生を喜び共有・合歓することにつながる。

パタンジャリの「ヨーガスートラ」の翻訳や解説は日本に於いても著名な仏教学者から一般人まで多数の人々によりなされてきましたが、その内容は玉石混淆と思われまふ。冒頭の有名な「心の働きを止滅する」ということについて、「その境

地」に達していない学者たちも文献や情報を元に華麗な語句や言葉、論説で解説しています。しかし「心の働きを止滅」すれば言葉や言語を使つて思考することも停止します。彼らは言語や思考を超越したものを言葉による解釈や説明で伝えることが出来ると思つていいのでしょうか?

古今の聖仙、見者、覚者たちは共通して「真実、それ、最高の知恵」は言葉では伝えられないことを知り、謎のマントラや「それ」などあえて曖昧な方向性で伝えてきました。

私たち現代のヨーギンはそれを「存在」、「薫風」、「宇宙の波動」を通して伝えられ、また自らもそれを伝え共有し合歓しようとしています。





# ヨーガ よもやま話

「ヨーガとは心作用の  
止滅である」  
(またまた続き)



『ヨーガ・スートラ』第一章第二偈（1・2と記す）の「ヨーガとは心作用の止滅である」について、しつこいと言われるかもしれないませんが、もう少し説明してみたいと思います。なぜなら、この一文が『ヨーガ・スートラ』の核心だからなのです。

つまり、この一文が述べている境地を達成できたなら、ヨーガは完成したと言えるのです。実際、わたしは『ヨーガ・スートラ』のこの一文を読んで驚愕しました。こんな大事な文が、こんなに最初に説かれているなんて、なんておかしい本なの

だろうと思ったのです。ふつうの場合、こんな大事な核心は本の最後の方に置かれるでしょう。もったいぶって大事なことは最後の方にもってこないで、皆さん、本を読んでくれないでしよう。作者のボタンジヤリ氏は、なんて太っ腹なんだろう。本当に『ヨーガ・スートラ』を読んでもらいたいのかしらと思ったのです。

しかし、この一文、よく考えるとそんなに簡単なことが書かれているわけではありませ

ん。そもそも心の作用を止滅する（ニローダ）ことなんて、出来るのでしょうか。ただ思ったり、考えたり、感じたりしないようにする、なんてことではないのです。きつと、ぐっすり寝ているときは、心の作用はないかもしれないな、と思ったあな

た。あまいです！

『ヨーガ・スートラ』1・10に「眠り」を定義して、「無の観念を対象とする（心の）作用が眠りである」と言われるからです。眠っているときも、心の作用はあるんですよ、と言っています。ここで、気づいたでしょう。実践の書『ヨーガ・スートラ』は、誰でも読める簡単なことを書いた本じゃないんだ、ってね。

こうして、どんなことが書い

てあるのか知りたくなつたあなたは、読んで実践して行くしかないことを知るので。本の冒頭に答えが書いてある本なんて誰が読むの、と思ったわがしがバカだった。本当にヨーガの意味を知りたいなら、読んで書いてあるとおりにやってみるしかないことを知るので。こういうわけで、わたしたちは『ヨーガ・スートラ』を読んでいくことになるのです。

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。

お詫び

2025年12月号に掲載した「ヨーガよもやま話」のタイトルに字の誤りがありました。誤「ヨーガとは心作用の死滅である」

正「ヨーガとは心作用の止滅である」

訂正し、お詫び申し上げます。

未来編集部

## 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

## ようこそヨーガの世界へ

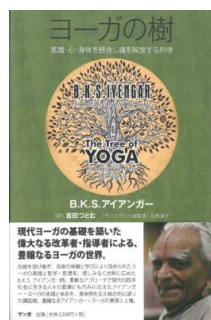
### 『ヨーガの樹』

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、穢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

# 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



関の経営を圧迫しております。しかしながら、保険診療の診療報酬は2年に1度の改定(改悪?)で、この値上げ攻勢に全く対応できておりません。最近のデータによると国立大学病院の65%、開業クリニックの50%は収支が赤字となっています。

このような状況では年初を迎えての晴れやかな気分にはなれないのが現状です。と、のっけから暗いお話しになってしまいました。この中でも、心ある医師、あるいはケルプさんやヨガライフスクールのような健康に関連した業界で患者さんや病んでいる方々を必死に支えている方々がたくさんいらつしやるのも事実です。

今年も、このようなお仲間と共に、道民の健康増進の仕事を粛々と行なってまいりたいと存じます。改めて、よろしくお願いいたします。

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い申し上げます。

さて、医療業界を取り巻く状況はコロナ流行以来、富に厳しさを増しております。具体的には来院患者数の減少、医療材料、電気代、灯油代その他物品の驚異的な値上がり(この中の一部は恐らく便乗値上げでしょう)が、医療機



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。

011-668-1184

|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ● | ● | / | ● | ● | ● |
| 14:00~17:30 | ● | ● | / | ● | ● | / |
| がん検診        | / | / | / | / | / | / |

● 診療

水曜、日曜、祝日、第2、3、4土曜日は休診です。

超音波検査、CT検査は予約制ですが、必要があれば来院時に施行することがあります。

診療時間の予約はおこなっておりませんが、診察順番は、パソコン、スマホで予約できます(当日分のみ)。詳しくはホームページのトップページをご覧ください。

「がん検診医療指導」は毎月第1、第3、第5日曜日の17:40~18:40までとなっております(予約制)。

■最終受付時間

午前の部 11:30まで  
午後の部 17:00まで



## 2026 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。

2026 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 28 日(土) ①13:00~ ②14:00~**

※上記日程以外でも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 3 F・8 F

Tel. 011-222-0012

Fax. 011-251-2335



# 慢性閉塞性肺疾患(COPD)と慢性腎臓病(CKD)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8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。

さて、最近では新型コロナウイルスやインフルエンザなどの急性感染症の流行が話題になってきていました。しかし、日本人の高齢化に伴い慢性疾患が問題となっています。今回はCOPDとCKDについて簡単にお話しします。COPD（シー・オー・ピー・ディー）は、日本語で「慢性閉塞性肺疾患」と訳されます。その特徴は喫煙などの影響で気道の空気の流れが慢性的に悪くなり、咳や痰、労作

時の息切れが出てきて、最後は呼吸困難になる病気です。以前では肺気腫や慢性気管支炎として診断されていましたが、そのような病気になってしまいう過程や終末像として、COPDという病名が普及してきました。COPDは全身病であり、動脈硬化や糖尿病などのように、肺の生活習慣病とも言えます。初期には咳や痰、坂道や急いだ時の息切れといったありふれた症状であり、気づかないうちにゆっくりと病状が進行し、病院を受診した時にはかなり悪化しているというケースが多いのです。この病気は肺だけではなく、全身に炎症が波及している全身症状が出てきます。また、狭心症、心筋梗塞などの冠動脈疾患、心不全、高血圧などの循環器疾患と合併しやすい（COPDも冠動脈疾患も喫煙が悪影響を与えているので）、循環器疾患を持っているCOPDの患者さんが感冒、インフルエンザ、コロナなどの感染にかかると急性増悪（きゅうせいざうあく）を起こして呼吸困難が悪化します。この時に循環器疾患なども付随して悪化するため、入院が必要になったり、死亡したりする割合が格段に高くなります。ですから冠動脈疾患や高血圧のある患者さんではCOPDの有

無をあらかじめチェックし、慎重な対処が必要です。一方、高血圧や糖尿病などのコントロールが不良だと、慢性腎臓病（CKD）を起こします。腎臓は血液をろ過し、体内で不要になった老廃物や毒素を取り除き、尿として排泄します。最近健診などでeGFRという項目がみられますが、これは推算糸球体濾過量（すいさんしきゅうたいろくわりょう）の略で、腎臓がどれほど血液をろ過できているかを示す指標です。このeGFRが低い人は、腎臓の働きが弱くなっている可能性が高く、血液中に老廃物や毒素が溜まっている状態にあると考えられます。このeGFRが低い人はCKDの可能性があ

り、注意が必要です。そしてCKDの患者さんは動脈硬化、狭心症などの循環器疾患をおこしやすいと、また腎機能が低下すると排尿トラブルや倦怠感、かゆみ、むくみなど様々な症状に悩まされ、最終的には腎不全、人工透析になってしまいます。そうならないためには、塩分を控え、糖尿病などの食事指導や服薬をきちんと守り、糖尿病、高血圧などの病気をしっかりとコントロールしなくてはなりません。最近ではCKDを改善する薬もでてきましたが、もともとの高血圧、糖尿病などの持病のコントロールを良好に保つのが大事です。このように、心臓、肺、腎臓は相互に影響を及ぼし、単独の病気だけに比べ

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

## 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)



て、2つ以上の病気が重なる場合は病気を加速度的に悪化させるので慎重な対処が必要です。

# ヨガレッスンの実施の心身ストレス反応への効果

インストラクター養成コース  
運動生理学講師

藤女子大学教授

木本 理可

北海道教育大学札幌校教授

神 林 勲



新型コロナウイルスの感染が拡大した2020年に、大学で「オンラインヨガ」の実践を行いました。その時の講師はヨガライフスクールの先生方にお願しました。それ以降、ヨガライフスクールの先生方には大学授業や研究活動に協力してもらっています。以前、「未来」に掲載した「大学授業の実践にみるオンラインヨガの有益性」という記事では、オンラインヨガの実施により、身体や姿勢、呼吸に変化が生じ、気持ち落ち着き、ストレス解消の

実感が得られたことを報告しました。最近では「対面授業でもヨガを取り入れてほしい」という声が多く、コロナ禍が落ち着いたため、コロナ禍が落ち着いた2023年からは対面授業でもヨガレッスンを実施しています。この授業は100名前後の学生が受講しています。その理由として、多様な体力・意欲の学生に配慮したレッスン内容であること、授業では複数の先生方から手厚くご指導を頂いていること等があると思います。本記事では、2023年度の対面授業で実施したヨガレッスンによる心身のストレス反応についてお伝えします。

授業では、60分間のヨガレッスンの実施前後に、心拍数の測定と心身のストレス反応に関する質問紙への記入を行い、実施後には加えてヨガを実施した感想についても記入してもらいました。なお、心身のストレス反応に関する質問紙は、職業性ストレス簡易調査票のB領域を参考に、活気、心地よさ、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴に関する24項目について、「まったくそう思わない(1点)」「あまりそう思わない(2点)」「まあまあそう思う(3点)」「とても

そう思う(4点)」の4つから最もあてはまるものを選択することで評価しています。

その結果、心拍数は実施前後で有意な変化が認められなかったものの、心身のストレス反応については多くの項目で有益な効果が認められました。具体的には、活気・心地よさに関する項目で実施後に数値が有意に増加し、ポジティブな心理的反応が高まる結果となり、イライラ感・疲労感・不安感・抑うつ感に関する項目で実施後に数値が有意に減少し、ネガティブな心理的反応が弱まる結果となりました。特に、「心地よいと感じる」と「だるい」の2項目では、実施前後での変化の幅が大きく、ヨガを行うことによる高い効果が認められました。また、身体的ストレス反応の尺度である身体愁訴に関しては、実施前の数値が比較的低かった「めまい」と「体のふしぎしが痛む」の項目では実施前後で有意な変化が認められませんでした。また、「頭痛」「肩こり」「腰痛」「目の疲れ」の項目では数値が有意に減少し、身体的な不調の改善も認められました。

また、実施後の感想では「やった後には背筋が伸びていた

り、体があたたかくなったりと効果を実感できた」「呼吸を意識することで心が落ち着き、リラックスできた」「普段は肩こりがひどく、全体的に体が重く感じることも多いが、ヨガをして体が軽くなり、頭もすっきりした」「やる前後で体の感覚が全然違い、1時間ですごく心と体への効果を実感している様子が伺え、ヨガに興味を持ち続けた」と感じた学生も多かった。スポーツ庁による「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、女性ではヨガが「今後始めてみたいスポーツ」や「この1年間に実施した種目」で上位に挙げられてい

ます。授業での実施は一度きりですが、この経験をきっかけに、健康づくりのためにヨガを継続してくれる学生が増えることを願っています。



PURE SMILE  
LADY DENTAL CLINIC

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  
TEL:011-252-6480



地下鉄南北線大通駅14番出口  
地下鉄南北線大通駅15番出口



## 歯周病と全身の健康の物語

オリエント歯科  
ヘルスケアセンター・オリエント  
歯科医師・ヘルスケアコーチ・整体師



安 井 寛

### 新たな希望の年

昨年、日本の首相が高市早苗氏に変わりました。今年は新たな希望と静かな決意と行動が芽生える年になることを願っています。私たちの健康について考えることも、その希望の一部です。

### 地球の歴史と人類の旅

地球の歴史は46億年です。その中で、36億年前に細菌が誕生しました。そして、約7万年前、私たち現生人類ホモ・サピエンスがアフリカを出て、世界中に移住し始めました。約4万年前から1万年前の氷河期に生息していた大型の草食動物、ナウマン象の遺跡が札幌市の南部にあるのをご存知でしょうか。ここから、私たちの歴史が健康にも深く関わっています。

史が健康にも深く関わっています。

### 口腔内の秘密

考古学で見つかった骨細菌のDNAを「次世代シーケンサー（DNAを構成する塩基配列を高速かつ大量に解読する装置）」を用いて調べること、人類の疾病の歴史が明らかになりつつあります。

私たちの体には常在菌（マイクロバイオーーム）が存在し、その数は人間の細胞数とほぼ同じで、DNAの数は圧倒的に多いです。口腔内には約800種類、総数で約10億から10兆個の細菌が住んでいます。歯垢1mg中には1000万個の細菌が含まれるとも言われています。舌の表面に存在するマイクロバイオーームは、食事や口腔衛生、全身の健康状態などによって影響を受けます。

### 歯周病の影響

歯周病は、歯肉縁下のマイクロバイオーームによるディスバイオーシス（バランスが崩れる）によって引き起こされる疾患です。口腔内の環境が乱れ、歯周病が発生します。特に「レッドコンプレックス」と呼ばれる3つの細菌が深く関与しています。

タネレラ・フォーサイセンシス（T・f菌）…嫌気性細菌で血管内の炎症を引き起こす要因。

ポルフィロモナス・ジンジバリス（P・g菌）…嫌気性菌で血管内の炎症を引き起こす要因。

トレポネーマ・デンティコラ（T・d菌）…スピロヘータで全身の炎症を引き起こす要因。石原和幸東京歯科大学名誉教授によると、歯周病は単一の細菌が原因ではなく、複数の細菌と体の健康状態によって引き起こされるとされています。田中康彦福岡歯科大学教授は、歯周病のマイクロバイオーームが腸内細菌に影響を与える仕組みを解明しました。

### 健康リスクの増加

ディスバイオーシスが進行すると、歯周病を持つ人は以下のような健康リスクが高まります。

肥満のリスク…約1.5～2倍  
糖尿病のリスク…約2倍  
心血管疾患のリスク…約2倍  
脳梗塞のリスク…約1.55～2倍  
呼吸器疾患のリスク…約2～3倍  
低体重出産のリスク…約3倍  
アルツハイマー型認知症のリスク…約1.5倍  
これらの数字は驚くべきもので、多くの研究で確認されています。

### 予防と健康管理の重要性

口腔内マイクロバイオーーム

を健康的に保つための意識が重要です。具体的には、以下の行動が推奨されます。

適切な食事…食物繊維が豊富な野菜や果物、全粒穀物を意識して摂取することが基本です。特にりんごやにんじんが有効です。

乳酸菌を含む発酵食品…ヨーグルトや納豆を摂取することで善玉菌を増やし、口腔環境を改善します。

高糖質の食品や加工食品を避ける…砂糖が多い食品は虫歯や歯周病のリスクを高めるため、控えることが重要です。

生活習慣の見直し…高アルコール摂取や喫煙は口腔内マイクロバイオーームに悪影響を与えるため、注意が必要です。

ストレス管理…ストレスは免疫

疫機能を低下させ、口腔内の不調を引き起こす可能性があります。

そして定期的な歯科受診も忘れずに行うことが、口腔の健康を守るために非常に重要です。

### 未来への希望

今年も健康に過ごすために、私たち一人ひとりが自分の健康を守る意識を持ち続けていきましよう。口腔の健康は全身の健康につながります。未来に向けて、明るい希望を持って進んでいきましよう。



## 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



札幌市北区北7条西6丁目1-18  
（JR 札幌駅西口から徒歩3分）



# 人が生き返る瞬間に 遭遇した話

インストラクター養成コース解剖学講師  
整体院 citron 院長  
理学療法士



米田 由紀

寒い冬の夜、駅前で一人の高齢女性が突然倒れる場面に立ち会いました。胸を押さえて膝から崩れ落ち、呼吸も脈もない状態。途方に暮れる人だかりを掻き分け、私の夫がすぐさま心臓マッサージとAEDを行うと、「さうー！」っと大きく胸が膨らんだのです。思わず拍手が！無事に救急車に搬送されていきました。まさに「目の前で命が戻る瞬間」を見た出来事でした。

負担がかかります。これを防ぐためには、首・手首・足首を冷やさない、外出前に上着を羽織る、急に動き出さず一呼吸おいて行動するなど、体温と血圧の急変を避ける工夫がとても重要です。

そしてもう一つ大切なのが、「もし目の前で人が倒れたら何をするか」を知っておくことです。倒れて反応がなければ、まず周囲に助けを求め、119番通報とAEDの手配を依頼します。その後、呼吸がなければ胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始します。強く、速く、絶え間なく押すことが命をつなぎます。救命は特別な人だけができることではなく、知っていれば誰にでもできる行動で

す。怖くても、ぜひ呼吸が止まった人には1秒でも早く心臓マッサージを！

この出来事を通して強く感じたのは、「周りにいる人の行動で救える命が確かにある」ということ。そして同時に、私たち自身もいつ当事者になるかわからないという現実です。

日頃から自分の体を労わり、変化に気づくこと。いざという時に慌てず動ける知識を持つておくこと。その両方が、命を守る力になります。

ヨガは呼吸や身体感覚を育てるだけでなく、「自分の体を知る力」を高めてくれます。この冬、ぜひ体の声に耳を傾けながら、命を守る知識も一緒に深めていきましょう。

かかりつけ理学療法士

腰痛×骨盤底の整体院  
citron

三  
MENU

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がる体へ

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

# 謹賀新年



2026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『道庁雪日』をあしらいました。白い雪、赤レンガ、ポプラが池面にうつり、北海道ならではの趣を伝える作品です。

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、宜しくお願い申し上げます。

株式会社ケルプ研究所

女性に優しい はり・きょう治療

## F&amp;E 鍼灸院

施術メニュー

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| はりきょう治療                     | 4000円 |
| 美容鍼                         | 3500円 |
| 頭皮ケア                        | 3800円 |
| プレママ<br>～逆子、安産、つわりなど～       | 3800円 |
| おうちDEおきゅう<br>～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

## 〇営業時間

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）

## 〇お問合せ

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/>

※男性は二階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

# ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

228

F&amp;E 鍼灸院

アオの話

院長 工藤 由美子

明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いいたします。

昭和30年代の半ばから40年

代の初め頃にかかわった馬との  
のちいさな思い出があります。

私の母の実家は蘭越郡の昆  
布町にありました。母と一緒に  
帰省する時は国鉄に乗り昆布  
駅まで行きます。駅に着いても  
当時は路線バスやタクシーな  
どはなく、徒歩ですと実家へは  
1時間近くかかります。たいて

いは母の兄が列車の到着時間  
に合わせて馬車で迎えにきて  
くれました。母と弟はそれ  
に乗り母の実家へと行きまし  
た。冬には馬糞で迎えにきてく  
れました。

この馬はアオという名でい  
つもは農耕馬として働いてい  
ました。夜は馬小屋にいますの  
です。昔の農家ですのどイレが  
馬小屋を通り過ぎたところに  
ありました。私たちは子供で、  
しかも帰省の時にしか来ない

ので、からかっているのか馬小  
屋の前を通るたびに大きな歯  
をむき出しにしてブホオオ、ブ  
ホオオと脅して来るのです。い  
つもこわごわお用を足しに行っ  
ていました。

北海道の農業に馬が本格的  
にかかわり始めたのは日本政  
府が開拓使を設置してからの  
ようです。明治2年に開拓使が  
設けられ翌年の明治3年には  
本格的に開墾を始まりました。さ  
らに明治18年には農業用に馬  
を使い始めたということでした。  
農耕馬、使役馬としてはピーク  
時の昭和30年代には道内に50  
万頭いたと言われていました。や  
がてトラクターなど農業の機  
械化が進むにつれ農耕馬は減  
少していききました。私たちの送  
迎も昭和40年代に入るとトラ  
クターに荷車をくくりつけた  
ものになりました。

「馬」というとサラブレッド  
やばんえいの馬を思い浮かべ  
ることが多いのですが冬の寒  
さの中、鼻から白い息を力強く  
吐き、体から湯気をたてながら  
私たちを運んでくれたアオを  
思い出します。



## F&amp;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 |



## コルテ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&amp;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

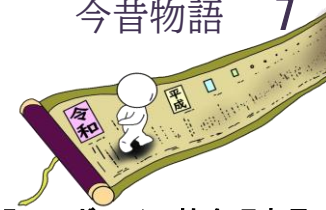
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335





## ヨガライフ 今昔物語 7

F・E・ヨガライフ協会理事長  
上山祐雅子



「沖先生から学んだことを、みなさまにお伝えする。」

この思いを胸に、札幌市西区民センターの沖ヨガサークルでヨガを教えだしました。

当時1980年代は、のちに第一次ヨガブームといわれた頃です。同じ頃、札幌市成人学校からヨガの講師にとお声もかかりました。札幌市成人学校というのは、今で言う公のカルチャースクールです。市から依頼のヨガ講座は18時スタートでしたが、何時間も前から受講したい方が何百人と並ぶのです。そのため、朝の講座も新設したのですが、そこにも早朝5〜6時から受講希望の方が何百と並ぶこととなつてしまいました。受講は抽選ですから、ヨガをやりたいのに受講できない方が多く出てしまいます。私を講師に誘ってくれた沖

ヨガ道場出身の男性は、勤めていた会社を辞めてヨガの講師に専念し、さらに2〜3箇所、ヨガサークルを増やしたほどでした。

成人学校のヨガ講座は約半年間で終了でしたが、受講生の方々に「これからもヨガを続けたい」というお声を沢山いただきました。それならば自分たちでヨガ教室を立ち上げようじゃないかという話がでてきたのです。

札幌市依頼のヨガ講座と並行して、教室を立ち上げ、その上この頃長男を身ごもつていました。出産間際まで講師を務めて、次に始まる講座まで3か月くらいあったでしょ

うか。その間に出産し、すぐに講師に復帰しましたので、受講生の皆さんには「あれっ！お腹小さくなってる！」と驚かれたものです。

南3条西1丁目の山ロビル（札幌に一番最初に立ったビルだそうです）の4階。もらい物のロッカーとじゅうたんと机一つに黒電話で教室を始めました。初回の申し込みは50人でした。ヨガライフスクールインサッポロの創業です。



## ヨガライフスクール 1月祝日営業のお知らせ

### 1月12日（月）成人の日

3F 10:00〜11:30

8F 10:30〜12:00

3F 13:00〜14:30

8F 13:30〜14:30

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

## FEのすすめ 21

あけましておめでとうございませす。

今年は「丙午（ひのえうま）。情熱や勢いが高まり、大きな飛躍のチャンスとなる年なのだそうです。馬のように力強く前へ進んでいきたいものですね！

そのためには、健康第一（笑）。毎日の生活にF&E酵素をプラスしてみませんか？

今回は、ご愛飲いただいている方々から寄せられたお声を紹介します。

### 毎日酵素♪

- ・ 身体の疲れが取れます。
- ・ 特に疲れた時は、赤ラベル。
- ・ 体調維持に。
- ・ 便秘改善に、就寝前に飲むと翌朝きちんとお通じがあります。
- ・ 老化防止。
- ・ 大病しない。
- ・ 疲れた時、風邪気味の時は赤ラベルに助けられています。
- ・ いよいよの時は鳳です。
- ・ ぐっすり眠れる。
- ・ 毎日50cc、年に1回3〜7日の断食でアレルギーの症状が軽くなつてます。
- ・ 身体が軽くなります。
- ・ お腹の調子がいいです。

### 時々酵素♪

- ・ 赤ラベルはお酒飲んだ時には、絶対にイイ。
- ・ 口内炎には原液を塗って治します。
- ・ 火傷や傷に塗って、さらに飲むと早く治る。
- ・ 酵素断食後、生理痛がなくなつた。
- ・ 便秘の時、風邪気味の時は夜飲んで寝るとスッキリする。

### お肌にも♪

- ・ 刺激が少なく肌の回復が早くなる。
- ・ 肌荒れ気味の時使ってます。
- ・ ボディソープはカサカサの緩和かゆみ止めになりました。
- ・ アトピー性皮膚炎に薄めて酵素を塗ると落ち着いています。
- ・ コルテ化粧水とコルテ石鹸で肌の調子よくなりました。
- ・ お肌つるつるに、ツヤがでてきました。
- ・ 髪の毛がつかつるようになった。
- ・ 肌が乾燥しにくくなった。

F&E酵素は約60種類の野菜、果物、キノコ類などの植物原料のエキスを抽出、発酵・熟成した発酵食品です。今年も皆様の健康生活のお役に立てますように。



健康第一で!!  
今年もよろしくお願い  
します。  
工藤由美子

今年も無理せず無駄せず  
続ける事をモットーに精  
進して参ります。  
どうぞ宜しくお願い致し  
ます。  
秋田谷和子

子供達の手から離れたので、若い頃夢中になっていたサーフィンを再開しました。波に乗っている瞬間は時間と空間の感覚が曖昧になり、瞑想に入ったのと同じ様な状態になります。それを求めて真冬でも海に入っております。  
石川博昭

今年もヨガで健康生活を送りましょう。今年も宜しくお願い致します。  
大久保和子

ヨガで心と体を整えて、楽しい時間を過ごしたいと思えます。今年もよろしくお願い致します。  
中村朝恵

皆さんと一緒に楽しくヨガが出来ることに感謝しています。今年も明るく元気に頑張ります! どうぞよろしくお願いいたします。  
松田千尋

馬が合うと感じて頂ける様にご縁を繋いで行けるように今年も励み駆けて行きたい!  
池田美雪

会長 福士高光

理事長 上山祐雅子

「好奇心・柔軟性・誠実さ」を大切に暮らしを重ねていく所存です。今年も宜しくお願いします。  
柿崎敦子

ヨガを通じて、皆さんと会える日を楽しみにしています。冬になると、運動不足になりますので、ヨガで体を動かし、健康を目指して、皆さんと一緒に続けて行きたいと思えます。今年もよろしくお願い致します。  
土田俊雄

あけましておめでとうございます。皆さまの慌ただしい毎日の中でも、自分の為だけのヨガの時間が大切な癒しの時間になりますように。今年もよろしくお願い致します。  
高木好子

今年も宜しくお願いいたします。元気で健康な1年になりますように。  
佐々木望

2026年うま年らしく、ときには全カダッシュ、ときにはのんびりペースと一緒にヨガを楽しんでいきましょう。  
高野綾子

午年らしく軽やかに前進し、軽やかな身体づくりを皆さんとともに進められる一年にします。本年もよろしくお願い申し上げます。  
若松恵子

江口亜希子

猪狩瑛美

太田直子

源 明美

須合きよみ

田中雅子

朝比奈由佳

野呂良栄

で

健

に

なんでも  
楽しい年!  
2026

今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

ヨ  
ガ  
と  
F  
E  
で  
健  
に