

正しい食と適度の運動、そして明るい心こそが眞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、その手伝いをさせていただきます。

未来

—第481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>

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

日常が戻った今、考ること
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。

長かったコロナ禍も収束したと考えてよいのだろうと思いません。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。

石の上にも3年という諺は少し主旨在が違いますが、変化が3年に及べば定着し習慣や常識になると、いうこともあります。

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。

私たちコロナ禍の数年間、どうふるまつ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つた

と思います。

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」として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いますので、「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

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。

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る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きました。

コロナ後遺症という厄介な症状指摘もあります。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イルスの専門家もいらっしゃいます。

(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 上山祐雅子
理事 大坪麻實子
理事 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)
国の予防接種健康新規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、新型コロナワイルスワクチンに関する審査が2021年8月から実施され、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、一層見えにくものとなっています。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つた解決だったと思いますが、だとしたらもう少し早くできなかつたのか、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、この間に事業に至った事業者、解雇・転職などで、人生が大きく狂つた方は少なくありません。私たちも

（前ページより）
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。

私たちでできること

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には、ファイルのかかる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が、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も多いのではないかでしょうか。

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。

が問われることになります。

人間は間違いを犯す

コロナ禍への対応もマクロ

バラン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

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

ようを得るのか、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

つきます。

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つたかも知れません。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

ますので、コロナ禍で私たちがおかけ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願

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、少しづつ体の凝りや不調を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

「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」であると観照した。シャーリップトロよこの世では色（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。シャーリップトロ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
ギマニガマ

veda, bhagavad gita)

パタンジヤリの「ヨーガスートラ」の翻訳や解説は日本に於いても著名な佛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す。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

般若波羅密多心經 — aum tat sat

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（眞実）」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「不可思議で謎の呪文」となっている。

(覚知) かの成り、光 (tejas) かの成り、欲望 (kaama) かの無欲 (akaama) かの成り、怒 (akrodha) かの離分 (krodha) から成り、怒 (akrodha) かの成り、德 (dharma) かの無徳 (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)、タツト (それ)、サット (真実) がプラフマンを指し示す三つの指標 (nirdesha) である。

「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って思考することも停止します。彼らは言語や思考を超え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っているのでしょうか？

古今の聖仙、見者、覚者たちは共通して「眞実、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」、「薰風」、「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。



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・ストラ』のこの一文を読んで驚愕しました。こんなに最初に説かれているなんて、なんておかしな本なの



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)

だろうと思つたのです。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。もつたいぶつて大事なことは最後の方にもつてこないと、皆さん、本を読んでくれないでしよう。作者のパタンジヤリ氏は、なんて太つ腹なんでしょう本当に『ヨーガ・スートラ』を読んでもらいたいのかしらと思つたのです。

しかし、この一文、よく考え

そもそも心の作用を止滅する
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。
ん。

る(ニローダ)ことなんて、出来るのでしょうか。ただ思つた通り、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。きっと、ぐつすり寝ているときは、心の作用はないかも知れないな、と思つたあなた。あまいです！

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、と言つています。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、つてね。

」うして、どんなことが書い

正ヨリカとは心作用の止滅である」

未来編集部

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。

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す。本の冒頭に答えが書いてある本なんて誰が読むの、と思ったわたしがバカだった。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す。こういうわけで、わたしたちは『ヨーガ・ストラ』を読んでいくことになるのです。

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

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)

アイアンガーヨガの創始者、B·K·S·アイアンガーブラハム。彼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の生徒や信奉者がいるとされています。

師が遺した『ヨガの樹』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、穫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ワークshop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

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）が、医療機值上げでしょう）が、医療機

癒しの森内科・消化器内科クリニック

院長 小井戸一光



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



関の経営を圧迫しております
しかししながら、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
公立大学病院の65%、開業ク
リニックの50%は收支が赤
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、のつけから暗いお話しとなってしまいまして、申し訳ございません。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っしゃるもの事実であります。

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肅々と行つ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。

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。

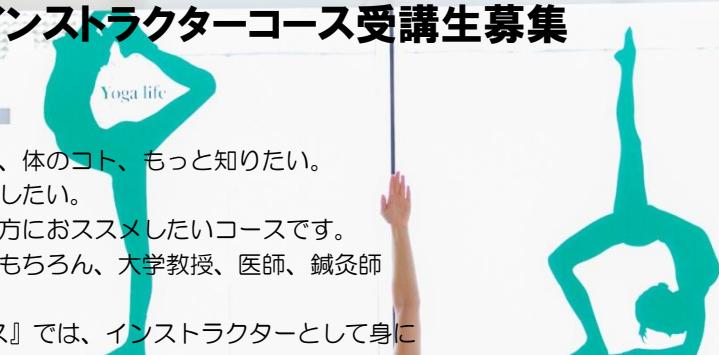
『インストラクター養成コース』は そんな方におススメしたいコースです

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

コースの講師陣は、コカインストラクターはじめ、入学教授、医師、歯科医師など、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隨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

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F

東京 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

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ます。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、坂道や急な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、いろいろな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く(COPDも冠動脈疾患も喫煙が悪影響を与えているので)、循環器疾患を持ついる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(きゆうせいぞうあく)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、入院が必要になつたり、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はCOPDの有り悪くなり、咳や痰、労作で「慢性閉塞性肺疾患」と訳されますが、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、労作で



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

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ます。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、坂道や急な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、いろいろな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く(COPDも冠動脈疾患も喫煙が悪影響を与えているので)、循環器疾患を持ついる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(きゆうせいぞうあく)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、入院が必要になつたり、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はCOPDの有り悪くなり、咳や痰、労作で「慢性閉塞性肺疾患」と訳されますが、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、労作で「慢性閉塞性肺疾患」とも言えます。初期には咳や痰、坂道や急な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、いろいろな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く(COPDも冠動脈疾患も喫煙が悪影響を与えているので)、循環器疾患を持ついる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(きゆうせいぞうあく)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、入院が必要になつたり、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はCOPDの有り悪くなり、咳や痰、労作で「慢性閉塞性肺疾患」と訳されますが、その特徴は喫煙などの影響で気道の空気の流れが慢

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ます。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、坂道や急な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、いろいろな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く(COPDも冠動脈疾患も喫煙が悪影響を与えているので)、循環器疾患を持ついる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(きゆうせいぞうあく)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、入院が必要になつたり、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はCOPDの有り悪くなり、咳や痰、労作で「慢性閉塞性肺疾患」と訳されますが、その特徴は喫煙などの影響で気道の空気の流れが慢

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ます。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、坂道や急な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、いろいろな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く(COPDも冠動脈疾患も喫煙が悪影響を与えているので)、循環器疾患を持ついる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(きゆうせいぞうあく)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、入院が必要になつたり、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はCOPDの有り悪くなり、咳や痰、労作で「慢性閉塞性肺疾患」と訳されますが、その特徴は喫煙などの影響で気道の空気の流れが慢

り、注意が必要です。そしてCKDの患者さんは動脈硬化、狭窄などの循環器疾患をおこしやすく、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。

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

ておりります。
・発熱患者様に対して受診歴の有無に問わらず、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)



ヨガレッスン実施の 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 運動生理解説

藤女子大学教授

木本 理可

育大学札幌校教授



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ケースターの先生方にお願いしました。それ以降、ヨガライフスクールの先生方に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、気持ちが落ち着き、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、学生から寄せられたため、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が、とても好評です。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から手厚く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。

「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つたものの、心身のストレス反応については多くの項目で有意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

「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

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

至 札幌駅
大通公園
至 すすきの駅

北洋銀行
駅前通
北海道銀行

14番出口
15番出口

三越

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 覚

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で、人類の疾病的歴史が明らかになります。

私たちの体には常在菌(マイクロバイオーム)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。

健康リスクの増加

デスマバイオームが進行すると、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倍

低体重出産のリスク..約3倍

呼吸器疾患のリスク..約2.5倍

3倍

3つの細菌が深く関与しています。

タネレラ・フオーサイセンシス(T·f菌)..嫌気性細菌で、多くの研究で確認されています。

血管内の炎症を引き起こす要因。

予防と健康管理の重要性

口腔内マイクロバイオーム

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・デンティコーラ(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、歯周病は单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ムが腸内細菌に影響を与える仕組みを解説しました。

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

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。

そして定期的な歯科受診も忘れないことが、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ょう。口腔の健康は全身の健康につながります。未来に向けて、明るい希望を持つて進んでいきましょう。

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。

ストレス管理..ストレスは免



オリエント歯科

F&E推奨
歯科医師 安井丈富・安井 覚
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ら搔き分け、私の夫がすぐさま心臓マッサージとAEDを行っていきました。まさに「命が戻る瞬間」を見た出来事でした。

冬は、心筋梗塞や致死性不整脈などによる突然死が増えやすい季節です。その大きな要因の一つが寒暖差です。寒さを感じると血管は収縮し、血圧が激に上昇します。特に暖かい室内から寒い屋外へ出た瞬間や、入浴前後などは、心臓に大きな

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」を知つておくことです。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ではなく、知つていれば誰にでもできる行動で

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。

す。怖くとも、ぜひ呼吸が止まつた人には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いる」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。

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

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、宜しくお願ひ申し上げます。

株式会社ケルプ研究所



謹賀新年

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	3800円
～逆子・安産・つわりなど～	
おうちDEおきゅう	2500円
～お灸指導とお灸30個付き～	
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 休館 (最終受付は終了の1時間前)

日赤 第3工休院 (取扱うのは終了のもの)
○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
TEL 011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>
高齢者はこの中のものとお問い合わせ下さい

院長 丁藤 由美子 / 善木 純子



「馬」というとサラブレット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。

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す。農耕馬、使役馬としてはピーラーク時の昭和 30 年代には道内に 50 万頭いたと言われています。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変わりました。

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



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
F&E 赤ラベル
F&E 青ラベル
スーパーF&E 鳳
植物工場動物用

市内および全国へ発送を承っております

TEL 044-224-1227 FAX 044-224-2227

TEL 011-221-1225 / FAX 011-251-2335

ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

228

F&E 鍼灸院

アオの話

院長 工藤 由美子

ので、からかっているのか馬小屋の前を通り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。いつもこわごわ用を足しに行つていました。

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



「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ていました。同じ頃、札幌市成當時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、札幌市成人学校というは、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人学校といたが、何時も前から受講したい方が何人と並ぶのです。そのため、百時スタートでした。そのため、朝の講座も新設したのですが、講希望の方が何百と並ぶこととなってしまいました。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

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出てきたのです。

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か月くらいあつたでしょ

うか。その間に出産し、すぐ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出てきたのです。

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か月くらいあつたでしょ

うか。その間に出産し、すぐ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。

南3条西1丁目の山口ビル(札幌に一番最初に立ったビルだそうです)の4階。もらいたい物のロッカート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月祝日営業のおしらせ

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

お気をつけてください。



ヨガライフスクールインサッポロ

TEL 011-222-0012

FAX 011-251-2335

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?

今日は、ご愛飲いただいている方々から寄せられたお声をご紹介します。

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ます。
- 疲れの時は鳳です。
- 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っています。
- 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つて治します。
- 火傷や傷に塗つて、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。
- 肌荒れ気味の時使つてます。
- 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。
- コルテ化粧水とコルテ石鹼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。
- 肌が乾燥しにくくなつた。

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。今年も皆様の健生活のお役に立てますように。

F&Eのすすめ21



