

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>

ヨガとF&E酵素

ヨガライフスクールインサッポロ 私たちができること



ヨガライフスクールインサッポロでは、真の健康は正しい食、適宜の運動、そして明るい心によって自分自身で築きあげるもの、そのお手伝いをするのが私たちの使命と考えています。

「健康」で居続けることは、とても意味のあること。将来のライフプランを考えながら、日々の食生活や健康に向きあうことは、性別や年齢に関係のないことだと思います。

「もう歳だから」
「膝や肩・腰が痛くて」
「身体が硬くて」

「体力がなくて」etc...
大丈夫です。ぜひお越しください。ヨガ教室のタイムスケジュールには、どなたでもご参加できる一般クラスのほか、お悩みやライフステージに合わせた特殊クラスを設けています。

メデイカルクラス：故障がある場合でも補助的に椅子・ボルスター・毛布などを使い、無理なく動いていたください。筋力や体力の維持・回復にも役立ちます。

リラクスクラス：リラクスクスが一番の目的なので、毛布やボルスター等を使って力を抜くことを練習していきます。体力的に心配な方も安心のクラスです。

アロマリラクスクラス：リラクスクス効果の高いアロマの香りに包まれて行うクラスです。あまり力を入れて頑張ることはせず、深い呼吸を繰り返していきます。家事やお仕事の疲れ、ストレス解消などにお役立てください。

マタニティクラス：妊娠中のマイナートラブルの予防や緩和に。マタニティヨガで習得する呼吸法は分娩時の呼吸をスムーズにし陣痛を和らげるのに効果的といわれ、ヨガポーズで身体のパランスを整え骨盤周辺を柔軟にして安産になりやすい身体へと導いていきます。

産後ヨガクラス：お子様と一緒に参加できます。出産によってゆるんでしまった骨盤や筋肉を引き締め回復させる動きを中心に、育児中特有のトラブル、肩こりや腰痛、腱鞘炎などを緩和、予防していきます。

一般クラス：老若男女、どなたでもご参加していただけます。ご自分の体調に合わせて無理のない範囲で動いていきましょう。

今回は、ヨガを続けながら、お二人の妊娠・出産を経て、現在は、一般クラス、産後ヨガクラスを担当している猪狩先生に、ご自身の体験も含めてお聞きしました。

【猪狩先生談】

ヨガを始めたのは25歳頃、F&E酵素も同時に毎日50〜100CC飲用を始めていました。第一子を妊娠、出産したのは29歳の時でした。

ヨガを続けながら、妊娠、出産を迎えましたので、一般のヨガクラスからマタニティヨガ、産後ヨガまで、インストラクターでありながら、生徒の立場でヨガをさせていたことになりました。最初にお伝えしたいのは、妊娠前からヨガに取り組む重要性です。

お母さんの心と体の健康は、スムーズで安全なお産のため、産後の母体の回復のため、そしてそのすべてが赤ちゃんのためになることだと思います。

安産に導くヨガで大切にしたいことは、呼吸法、下半身の強化、股関節や肩甲骨の柔軟性、F&E酵素です。

呼吸法：マタニティクラスで練習する呼吸は、陣痛の痛みを逃す時にとでも役立ちます。また一般クラスでの深い呼吸は、下半身の強化、筋力アップ、柔軟性、血流アップ、姿勢改善などのすべてに関わってきますが、このことは、妊娠前や産後にも必要です。妊娠中や産後は、思うようからだを動かさない時があります。妊娠前からのヨガの継続が大事になってくると思います。

下半身の強化：赤ちゃんを支えるためには、下半身の強化はかせません。早産の可能性を低減するためにも、骨盤底筋の機能を高めたいと思います。骨盤底筋とあわせて、太もも内側にある内転筋、背中の筋肉の多裂筋やお腹の筋肉の腹横筋、横隔膜。深い呼吸もこれらの機能を高めてくれます。このことは、出産の際に陰が裂けるのを最小限におさえられるはずですよ。

柔軟性：筋力と柔軟性を同時に上げることができると、ヨガのいいところですよ。柔軟性があると出産時の体位をとりやすく、いきみの際のコントロールにもつながります。股関節を動かすことは上半身、特に肩甲骨にも影響を与えます。妊娠中は腰痛やむくみ対策になりますし、産後は肩こり解消や腱鞘炎予防などに役立ちます。

(次ページへつづく)

(前ページより)

F&E酵素…みなさんに飲んでいただきたたいF&E酵素ですが、あえて妊婦さんへお伝えするとしたら、つわり軽減や、体調管理に。また出産時には、飲むことでお産をスムーズにしてくれると思います。

これは、ヨガライフスクールインサッポロの理事長である上山先生や、私が妊娠中マタニティヨガでお世話になった助産師さんにも勧められていました。

妊娠前は、緑ラベルで健康なからだづくりを。妊娠中は、緑ラベルと青ラベルで、つわり軽減と体調管理を。私の場合は、出産は人生の中でもかなり大きなイベントですから、入院時は奮発して緑ラベルと鳳を抱えていきました。

結果は鳳は大正解でした！後陣痛も会陰の痛みも、とても軽く、産後の回復も早かったと感じています。

赤ちゃんのお世話で寝不足が続く産後も、F&E酵素に助けられました。飲むと飲まないとは大違いでした。夜中の授乳や朝起きる時が本当に楽になります。

F&E酵素を飲んでいて本当に良かったです。

まだまだお伝えしたいこと

はありますが、また次の機会にお話ししたいと思います。

今回お伝えしたことは、どれも一度や二度ヨガをしたくらいでは、得ることができないものです。継続が大事だと思います。

そして、妊娠している女性だけでなく、自分のため、大切な家族やパートナーのため、老若男女どなたにも必要なことではないでしょうか？

ヨガでの呼吸、からだの動かし方、F&E酵素が必ず役に立つはず。

みなさん、ヨガをはじめましょう！お待ちしております！



人間は『食べ物
の化身』である
— 良い食
べ物はからだを養い、
心を豊かにしてくれ
ます。

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
ケルプWEBショップにて販売中
お問合せは **011-222-0012** へ

ヨガライフスクールインサッポロ

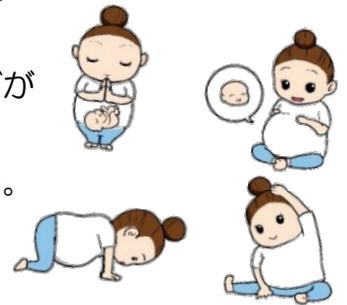
4月～

マタニティクラス・産後ヨガが
合同のクラスになります。

詳細は、お問合せください。

011-222-0012

担当 須合・猪狩



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、理学療法士、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。

※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

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



春、睡眠におそわれる

村田 和香

春になると、いつもより眠くなることはありませんか。「春眠暁を覚えず」です。春は日中の気温差が大きい時です。私たちの身体は、この気温の変化に対応するため、体温調節を行う自律神経が活発になります。自律神経には身体を活動させる交感神経と、休息させる副交感神経があります。寒暖差にあわせ、この2つの神経が頻繁に切り替わり、多くのエネルギーを使います。そのため、疲れを感じて休息が必要になるのです。また、日中忙しく働いた身体は、夜でも興奮状態が続きます。これが日中の眠気につながる理由です。

新たなスタートで、環境が変わる人もいるでしょう。楽しい半面、新しい生活リズムに慣れようと頑張ることも増えるでしょう。自律神経が乱れやすく、睡眠の質の低下や身体の疲労感などで、日中に眠気を感じやすくなるのです。

日照時間の変化により、体内時計が新しいリズムに追いつけないことがあります。その結果、睡眠の質の低下や、日中の

眠気につながります。

春の眠気は、日常生活のちょっとした工夫で予防できます。自分にあつた方法を見つけてください。たとえば、寝る前に睡眠環境を整えることが大切です。冬用の布団から春用に変えることをお勧めします。寝室の照明を暖かい色にし、スマートフォンやパソコンを早めに切り上げることもリラックスした状態を作りやすくなります。デジタルデトックスは効果的です。

朝起きて、20分前後に光を浴びること、窓際で過ごすだけでも十分です。夜遅い食事は見直しましょう。消化に時間のかかるものは避けること。牛乳や大豆製品は自然な眠気を促すのに有効です。

ストレッツや深呼吸で、気分をリフレッシュし、目覚めをすっきりさせることも大切です。笑うことも、脳がリラックスし脳の働きが活発になります。脳血流量もよくなり、記憶力や集中力もアップするのでおすすめです。

群馬パース大学リハビリテーション学部部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

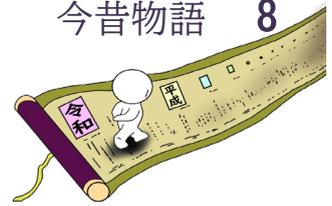
人生はいつの時期も、悩み苦しみ、それでいて、夢を見ることができるもの



第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ
村田 和香 著
価格 1,650 円(税込)

ヨガライフ 今昔物語 8



F・E・E ヨガライフ協会理事長
上山祐雅子

山ロビル(南3西1丁目)4階。自分のヨガ教室(現ヨガライフスクールインサッポロ)を創業した日、私の所持金はポケットの中の200円でした。

札幌市の講座と自分の教室をかけもちながら、子育てもするわけですから無我夢中でした。2人の息子を授かりましたが、今振り返ると、子育てはお姑さんに頼りつきりだったと思います。

先日、息子たちにそのことを詫言ると、「母さんはお金の心配を見せずに育ててくれたよ、感謝してる」と言ってくれました。

パートナーも勤めていた仕事を辞めて静岡県三島の道場へ入門し、共にヨガ講師として活動をスタートさせました。ヨガをした方はいくらもいましたから、札幌市の各区

や、江別や石狩などの近隣の市でもヨガサークルを開設していききました。

札幌市のカルチャースクールのヨガもどんどん広がっていききましたから、ヨガサークルのお仲間が自然にヨガ指導員となり、また新しいヨガサークルを開設していく、そんな時代でした。

その頃からの指導員が、現在も皆さんの前でヨガをお伝えしているし、後進のインストラクター養成にも関わってくださっています。

その指導員の方々にも、当時のお話をお聞きしたいものです。私が忘れていたことをきくと覚えていることと思います。いつかこのコラム内に登場していただきましょう。

私が三島の沖ヨガ道場から帰ってきた時に通っていた、手稲の内観道場の先生に「酵素」を扱っている黒川さんという方を紹介されました。

これが福士高光先生、「F&E酵素」との出会いのきっかけとなりました。



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回付き～	
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
TEL 011-232-0506 <http://e-moxia.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

230とカラダに やさしい 鍼灸治療

230

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

春の養生

冬の寒さが少しずつゆるみ、暖かいなと思える日が増えてきました。春の気配に気持ちも少しずつ晴れやかになりますね。生活や仕事、学業などの身の回りの環境が変わる方も多い季節です。

東洋医学で、春は「肝」が働く季節です。「肝」は臓器としての「肝臓」というだけではなく、体のエネルギーの供給源、気を巡らせる発電機的な位置づけになります。「肝」がうまく

く働くとやる気が湧き、気分は高揚します。しかし高まり過ぎれば怒りとなります。肝火上炎といって精神や体調を損なうまでの不調となることもありまます。また、たまったエネルギーを発散できないと肝気鬱結といって体内でストレスとたまってしまいます。大切なのは、「適度に」エネルギーを産生、循環させて、それを発散させてゆく「春の活動のリズム」を作ることです。



太衝 (たいしょう)

たとえば、意識的に深呼吸をしたり、少し深い呼吸を心がける。ヨガをされている皆さまはもう春の養生のひとつをクリアしているといえますね。

「肝」が担当するカラダの中の液体は「涙」です。最近、涙を流すことがありますか？ 悲しい涙でも、くやしい涙でも、感動の涙でもかまいません。涙とともに「肝」にたまったストレス、怒りが流されていくそうです。つらいことや悲しいことを体験するのはちよつと困りますが感動的な本を読んだり映画を観たりして「涙活」するのはいかがでしょうか？

さて、せっかくだからツボも活用して「肝」の働きをととのえましょう。「肝」をととのえる代表的なツボは「太衝」です。入浴後のフットケアのときなど押してあげてください。

ヨガライフスクールインサッポロ 祝日営業のお知らせ 3/20(金) 春分の日

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

※受付は17:00までです
お問合せや、商品の発送など
お気をつけください

～お便り募集中～



ヨガのこと、酵素のこと、体験談やご意見をお寄せください
メールやお手紙など形式は問いません

【未来編集部】

お待たせいたしました!!

『2食だけ酵素の会』

今年も開催しま〜す♪

とき 2026/4/29(水)
じかん 12:30~16:00 (予定)
ところ ヨガライフスクールインサッポロ

ヨガ1レッスン
F&E 酵素 100ml×2
お水 500ml×2

要予約

ヨガや酵素が初めての方も

お気軽に参加していただけます♪

お問合せ・お申込み: ヨガライフスクールインサッポロ
011-222-0012