

家族の幸福は健康から。
セルフメディケーションを通して
家族の幸福を実現する。

2016
9月号

健康ニュース

vol. 121

「セルフメディケーションのすすめ」

セルフメディケーションとは、日々の健康管理をしっかり行い、自らを疾病から遠ざけようとする事です。それを実践するために、アニメイトは食養・内服・あん摩・運動・呼吸法の五つを体系化した「漢方自然療法」を提唱いたしました。この情報紙を通して、わかりやすくご紹介していきたいと思っています。

発行 株式会社アニメイト
東京都江東区亀戸1-32-8
TEL: 03-3636-2994
FAX: 03-3636-2992
HP: <http://st-animate.jp> 一部 30円

食養

夏バテ

夏も後半戦、とはいえまだまだ暑い日が続きます。「夏負け」と呼ばれることのある「夏バテ」は、高温多湿の夏に体が対応できなくなることから様々な不調を引き起こすことを指しますが、一般的にはなんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの不調がよく知られていますよ。

特に屋外から、キンキンに冷えた室内に戻ったりすると、急激な温度差で体力を消耗し、夏バテの原因になります。また、オフィスやお店などで冷房の効きすぎた空間に長時間いると、自律神経がうまく働かなくなり、胃腸の不調や食欲不振を招きます。

疲労や倦怠感「気」の不足している状態です。「気」が不足すると内臓にも影響を及ぼし、食欲不振につながっていきます。先に述べた冷房のかけすぎで、自律神経の不調から消化器の機能も低下し、体に必要なエネルギーやビタミンの不足を招くことがあります。

甘い飲み物に注意!

糖分の多い飲み物は疲労回復に効果がありますが、飲み過ぎると食欲不振になってしまいます。かといって、大量に水だけ飲むと血液の塩分が薄れてしまい、これまた疲れを感じやすくなってしまいます。水分補給の際には塩分も一緒に摂りましょう。最も手軽なのはスポーツ飲料水ですが、「人工的な味がどうも…」という方には、ミネラルウォーターにレモンを加えてみると、さっぱりして飲みやすくなるのでおすすめです。

ツボで健康

冷えに効くツボを刺激する

至陰は、肝臓の働きに関係が深い、冷え性の特効ツボです。体(特に下半身)の保温を心掛けながら、このツボを指圧して腎気を補い、冷え性を改善しましょう。



押し方

足の小指全体をもみほぐしてから、ツボを刺激しましょう。指先を親指と人差し指ではさみ、5回押しして離し、7回押しして離し、5回押しして離す。(3~5分繰り返す)

押し方



押し方

内くるぶしの頂点からアキレス腱に向かって、足底と平行になぞりましょう。大きなくぼみで指が止まるところが太谿です。

押し方

両手の親指の腹を重ねて、左右ともに5回押しして離し、7回押しして離し、5回押しして離す。(これを3~5分繰り返す)



美人のカルテ

肌

【アレルギー編】

- 目の周り
眉毛
…目の下にシワが寄ることがある。かきすぎなどが原因で眉毛が抜けることも
- 首
…首の横シワ部分に顕著にあらわれる
- ひたい・目・頬
…かゆみが出やすく、皮膚が赤黒くなったり、硬くなったりする

自分のからだをチェックしてみましょう。顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。必要なのは鏡だけ。今日から試してみましょ。

かゆみは抵抗力を身につける過程。健康になるとアレルギー症状は改善します。

アトピーはほとんどの方が改善すると言われています。かゆみがあると、人のからだはかゆみを治そうと努力します。その努力の結果、かゆみや炎症を抑えるステロイドを分泌する副腎の機能が刺激され、みずからの力で治っていくのです。東洋医学では、肺に含まれるのは、鼻、ノド、気管、気管支などの気道、肺胞、及び皮膚です。皮膚は直接、空気に触れてウイルスや細菌、異物からからだを守っているという意味では、肺と同じ働きをしているのです。アレルギーの発症を抑えるには、肺を強くさせ皮膚の免疫力UP、胃腸の働きをよくして丈夫な皮膚粘膜をつくれるようにしましょう。



今回のテーマ▶「舌で不調を見つける」

9月は肺の月

肺は呼吸作用によって「天空の気」を吸収し、「天の気」を生成して全身に輸送します。この天の気の一部は飲食物の精気と合体して真気(元気ともいう)となり、生命の維持作用を発揮します。したがって肺の異常は咳や呼吸困難などのほか、体力が無くなって疲れやすくなるなどの症状を現します。鼻は「天空の気」が入り出す門戸で、肺は鼻に開孔すると言われ、肺に病変があるとその症状は常に鼻に現れ、鼻づまりや嗅覚の異常を起こします。肺で吸入された「天空の気(人体の活動の上では陽気という)」は全身にめぐらされ、体全体を包むように分布して保護します。この陽気は外界の温度や体温の変化にしたがって調節作用を行います。肺の季節の五味五色は、味は辛味(からみ)、色は白です。この時期少し意識して、摂取しましょう。

肺系に良い食材

ねぎ、ニンニク、らっきょう、辛味大根
白菜、ニラ、生姜、白ごま、故障、唐辛子など



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターでつくる!!

あさりとしめじのワイン蒸し

材料(4人前)

- あさり..... 500g
- しめじ..... 1パック
- わけぎ..... 1わ
- ニンニク..... 1粒
- バター..... 大さじ1
- 白ワイン..... 大さじ4
- 塩・胡椒..... 各少々
- 醤油..... 大さじ1

作り方

- ①あさは砂出しをよく洗う。しめじは小房に分け、わけぎは5~6cmに切り、ニンニクは叩いて潰しておく。
- ②「火力」を強にセットしたすき焼き鍋にバターを熱して溶かし、ニンニクとあさを炒める。
- ③殻が半分ほど開いてきたら、しめじとわけぎを加え、白ワイン、塩、胡椒、醤油を加え、フタをして軽く熱を通して出来上がり。

社長ひと言

株式会社アニメイト社長、佐藤です。職業柄人前にも出ることも多く、見る方に不快な思いをさせないよう、多少気を遣っております(笑)。最近、弊社の商品「核酸源」をほんのちょっぴり顔に塗ってみたところ、シミが薄くなったようなのです。もともと塗るものではないので、遊び半分でしたが(臭いもしますので)、その不思議な効果に我ながらびっくりです。本当にそうなのか、もう少し続けてみて、またみなさんに経過をご報告したいと思います。

お客様体験談 前編

2016年5月14日(土)、アニメイトで開催された「代理店様の集い」の席で体験談を発表していただきました毛利敬様のお話を2回の連載にして皆様にお届けいたします。



埼玉県坂戸市 毛利 敬さん(80歳)

死の一步手前でした。 トイレで気を失って…

私はアスベスト疾患の患者です。髪の毛の太さの5千分の1という石綿の繊維を吸い込んで、その毒性によって肺がんや中皮腫などを発症します。

アスベストの繊維は体内の各部にとどまったまま、体外には排出されませんので完治することが難しく、通常は抗がん剤治療、肺や腹膜などの切除手術、放射線治療の三点セットの定番コースで行われます。5年生存率は30～50%程度だと言われているようです。三点セットが終わると、「これ以上はもうやることはありません」と退院を言い渡されます。

私もガンの予備軍として気管支炎や胸膜肥厚を発症して十数年が経ちました。治療法が確立していない病を背負わされて、様々な治療法を尋ね探して実験してきました。現在も探し求めています。

アニメイトさんとの出会いは、患者仲間にスーパーSTを食べ続けてガンが消えた人がいたのが発端でした。医師がこんなこともあるのかと不思議がっているという逸話も残されています。

治療の経緯について申し上げます。私も、早速真似をしてスーパーSTを食べはじめました。お蔭様で、有難いことに十年以上を生き延びています。実は果たして効果があるのか無いのか、確信を持ってないままに、ただ「効果がある」と信じて続けてきた、というのが実情です。

主治医は最初から私の寿命はあと5～6年位かと踏んでいたらしく、私が続けているアニメイトさんなどの民間療法には全く反応しませんでした。それが、いつの頃からか、「色々なことをやっていなければ、今頃は死んでいたであろう」と遠回しにですが、ご託宣を賜るようになりました。

当然のこととして、患者仲間にも勧めてきましたが、西洋式医療では認知されていない、化学薬品ほど早期の変化が見られない、漢方療法の認識が薄い、そして高価である、というような理由や原因から話に乗ってくる人が少ないという実情でした。

アスベストのガンや中皮腫は必ず再発しますし、「再発したらお終い」なのです。再発までの間、しばらくは社会復帰するほどの元気があって、私の言うことなどは馬耳東風の余計なお世話でした。多くは一年から二年で再発しますが、そうなると死を待つより仕方がないことになります。

私は今年80歳になります。昨年ごろから、体力の衰えが激しく一段と強い体調不良を自覚するようになっていました。

今年の正月3日のことです。夜中にトイレに起きて、便座に寄りかかったまま意識を失くしていたようです。寒さのあまりに目を覚ましました。話には聞いていましたが、危うく一巻の終わりとなるどころでした。風呂に入って落ち着きました。(続く)

初心者のための 東洋医学 第9回

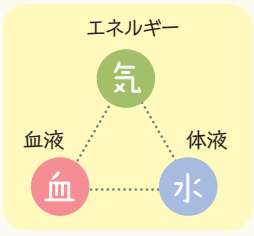


「気・血・水」の“血”って
どんなもの？



“血”は血液のことだけじゃない？

前回お話しした“気”と一緒に全身を巡っている“血”というものがああります。東洋医学でいう“血”は「血液」の事だけでなく、「全身に栄養を与えるもの」の事です。“血”は“気”と一緒に全身を循環して栄養を与えます。“血”は食事で消化・吸収して作られた「水穀の精微(すいこくのせいび)」と呼吸で取り入れた「清気(せいぎ)」と結合して“心”と関わります。



“血虚”と“瘀血”

“血”は“気”がなくては全身を上手に巡る事ができなくなります。そのためストレスや運動不足により気が滞ると、血行も悪くなり栄養不足になってしまいます。“血”が不足することを「血虚(けっきょ)」と言います。顔色が悪くなる、立ちくらみがする、手足がしびれる、脈が弱まり動悸を感じるなどの症状があらわれます。女性は月に一度、月経があるため「血虚」体質になりやすい傾向があります。不規則な食習慣や偏食、無理なダイエットは血虚になりやすくなります。また、“血”が順調に流れなくなり停滞した状態を「瘀血(おけつ)」と言い、停滞した“血”のことを「血瘀(けつお)」と言います。顔がドス黒くなったり、唇や舌が紫色になる、「血瘀」ができたところに慢性的に刺すような引きつような痛みが出ることもあります。

心当たりがある人は
試してください



“血”の不調を改善しましょう。

「血虚」の人は激しい運動を避け、血や肉になるものをゆっくり食べることがオススメ。偏食や朝食抜きはダメですよ。「瘀血」の人は適度な運動をして血行をよくしましょう。シャワーでなく、湯船にゆっくりつかって身体を温めてください。

REIKA

来月は「水(津液)」のお話です。

発売から21年目！ 漢方由来の植物性健康食品 「スーパーST」



- この様な方にお勧めです
- ストレスを強く感じる方。
 - 便秘にお悩みの方。
 - 更年期の諸症状にお悩みの方。
 - 疲れやすい方。
 - 冷え症でお悩みの方。
 - 口がよく渇く方。

日本指圧協会
推奨品
内容量:57.5g
(250mg×230粒)
■定価 18,000円(税別)
一度お試しになってください。

本の紹介

「スーパー ST」の発売以来ご協力いただいております「半蔵門心療クリニック」の平澤伸一先生(元東京厚生年金病院神経科部長)が『ストレスの人間学』を上梓しました。平成24年にブックレット「メンタルヘルスの常識」を発行された時皆様には「かつりよく」で紹介しましたが、本書は、「メンタルヘルスの常識」に治療へのアドバイスその他を大幅に加筆した本格的な指導書となっています。

【はじめに】の項から一部を紹介します。
この本では、ストレス障害(ストレス状態)の多種多様な現れ方を整理して紹介しながら、ストレス問題を追及していくと「疲労」と「孤立」の問題にいたることを、したがってストレス対策は「疲労解消」と「支援」にあること示したいと思っています。
しかし「疲労」と言っても一日二日ゆっくり過ごし十分眠れば回復するというような生理的疲労の範囲を越えたものです。生理的にも、心理的にも、自分一人の力では対処できなくなったさまざまな状態が生じています。わたしたちが直面しているのは、「疲労を回復させる」機能を失った社会とそこに生活する人々に蓄積するストレス問題です。ストレス社会とはそのような意味だと思っています。



『ストレスの人間学』(198頁)
¥1,300(税別)

※お求めはインターネットもしくはお近くの本店までお願いいたします。

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

