

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
10月号

健康ニュース

vol.122

「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

ダイエット



芸術の秋、読書の秋、い
えいえ、実際は食欲の秋一
択！ という方は実は多
いのではないのでしょうか
(笑)。秋は過ごしやすい気
候と、夏に冷たい飲み物な
どで疲弊した内臓の調子
が戻り、体調も自然とよ
くなります。なにより多
くの食物が収穫期を迎え
るため、どの食材もおいし
いですよね。

まずはその状況を感じ
謝したいですね。
ところが食べるとどう
しても気になつてしまうの
が体重。歳を重ねることに
一度増えた体重を戻すこ
との難しさがわかります。

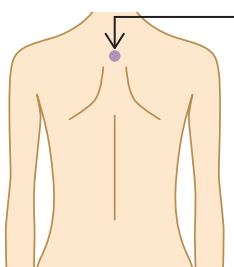
せん。その代わり、五臓の
はたらき、そして気血・
水のバランスを整えること
で、体質が改善され、適正
な体重に近づける手助け
になります。

そもそも太っててなにがわるいの？

開き直り時には大事、というのはい理あります。理想の自分になつていないことでストレスが増え、心身ともに疲弊して、健康を害してしまう場合もあります。しかし、肥満は一般的には高血圧症、高脂血症、糖尿病のなりやすいとされ、生活習慣病として将来死に至る可能性が危険視されています。なにより、衣服が入らなくなり、食費がかさみ、ダイエットに出費がかさむのでは、割に合いませんよね？

ツボ
で健康 按摩
万能のツボ
（身柱）を刺激する

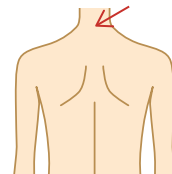
背中の肩甲骨と肩甲骨の間にある身柱というツボは万能のツボとされています。指先でマッサージするのが基本ですが、ボディブラシを使ってマッサージするのも効果があります。自律神経失調症、虚弱体質、肩こり、神経過敏、抜け毛などに効果があります。



身柱

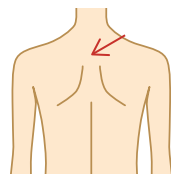
全身にエネルギーを送る通路を経脈と言います。経脈は頭頂から背中を通り尾てい骨までを、身柱は万能のツボとされます。

身柱の上手な見つけ方



1

首を少し前に曲げると首の付け根あたりに突起があります。突起を人差し指でさわります。



2

人差し指をまっすぐ下に下ろして3つ目の突起が身柱です。

美人のカルテ

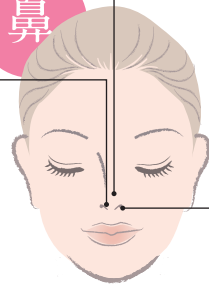
自分のからだをチェックしてみましょう。顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。必要なのは鏡だけ。今日から試してみましょう。

鼻はからだの空気清浄フィルターです。

●鼻水で体温がわかる
●色で風邪の対処法は違う

- からだに熱があると、鼻水は濃くなり、からだ冷えて薄くなります。
- 鼻、ノドからウイルスや細菌が侵入する場合は、粘膜が赤く腫れて、痛みや熱が出ます。
- 一方は、毛穴からカゼが侵入した場合は、ゾクゾクとした寒気が起こし、水のように薄い鼻水、くしゃみが出ます。

鼻



- 鼻が大きい、小さい
●呼吸器の強さを示す
- 大きい人は発達しており、構造的、機能的に働きがよいと言われています。
- 小さい人は、弱い傾向があります。
- 鼻に吹き出物ができた
●呼吸器のトラブル

鼻は「肺」の窓口です。鼻毛がホコリや細菌をキャッチして体内に入るのを防ぎ、ゴミがたまると、ときどき鼻水で洗い流し、からだを守っています。東洋医学では、「鼻は呼吸器」といわれ、フィルターのような役割を果たしています。酸素をからだに取り入れるために大切な器官です。鼻づまりなどの症状を放置することは、からだを酸欠状態にさらすこと。からだのみならず、脳の働きも鈍化させます。スムーズに呼吸できることが大切です。



次回のテーマ▶「鼻②」

10月は肺の月

五臓六腑とありますが、肺と大腸は経脈上、相互に表裏の関係にあります。もし、肺に病変が生じると大腸の異常を誘発し、しばしば便秘や下痢などの症状が発生するとされています。また、大腸がんの多くは肺に移転するとも言われ、表裏の関係を表す一つの事例ともされています。大腸は盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S字結腸、直腸、肛門から構成され、長さは1.5mほどです。食べ物が大腸に到達する頃には消化と吸収を終えた状態になっていますので、結腸はその内容物から水分を吸収して便を形成します。便には、消化吸収されないで残った食べ物の残りがすの他、腸の粘膜から脱落した上皮細胞や腸内細菌、さらに細菌が作り出した色々な物質が含まれています。直腸は便をためる器官です。便がたまり直腸の内圧が高まると、直腸の壁が引き伸ばされ、感覚神経を刺激します。その刺激が、脊髄の排便中枢に伝えられ便意をもよおします。これを排便反射と呼んでいます。

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!!

蒸しだんごの中華風

エムエフジー株式会社
COOKING BOOK
P.57 掲載

材料(4人前)

●牛挽き肉	100g	●酒	小さじ2
●豚挽き肉	200g	●醤油・生姜汁・塩・サラダ油	
●玉ねぎ	1個	●ごま油	各小さじ1
●レモンの表皮	1/2個分	●片栗粉	大さじ1強
●卵	1個	●キャベツ	4~5枚
		●カラシ酢醤油	1個

つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切り、レモンの皮は半量を千切りにして残しておき、残り半量はみじん切りにし、肉だんごに使う。
- ②Aの材料を全て合わせ、粘りができるまで手で混ぜる。キャベツは粗いせん切りにし、スキヤキ鍋に敷きつめる。(油は不用)
- ③②をスプーンですくって、形を整えながらキャベツの上に並べ、肉だんごの上に残しておいたレモンのせん切りを載せる。
- ④スキヤキ鍋をのせ[火力]を2~3にセットし、ガラス蓋をして10~15分間蒸して出来上がり。(熱いうちに、カラシ酢醤油でどうぞ。)

社長ひと言

株式会社アニメイト社長、佐藤です。今年は新商品の開発をすすめています。よりみなさまの手にとっていただきやすい商品を目指して、原料から見直し、高難度なものを完成させるため試行錯誤しています。しかし簡単なことばかりではありませんね。先日台湾より輸入された原料の成分が基準値に満たなかったため、引き取ってもらうことになりました。残念ですがここで妥協はできません。引き続きすすめてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします!

お客様体験談 後編

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。



死の一步手前でした。 トイレで気を失って…

埼玉県坂戸市 毛利 敬さん(80歳)

(前号からの続きです。)

気をつけるようにと言われていた肺炎も併発して、咳と痰に苦しめられました。

正月が過ぎて、X線とCTと血液の検査を受けた結果、肺がんと腫瘍があるようだ、と診断されました。近くの医大で診てもらっても同じ診断で、いよいよ来たかという非常事態でした。

覚悟はしていましたし歳も取っています。これまで妻には度々死ぬ話をしていました。死を受け入れる心の準備をしていたのですが、何時もは気が強い妻の顔が白くなっていました。私は珍しく気を使いながら、駄洒落やジョークを飛ばして笑いを誘ったりしました。妻の台詞は「こんなに気楽に笑っているというのは可らしいね」という感想でした。

それまでスーパーSTを一日に6粒食べていました。アニメイトさんに経過を説明して相談したら、呉大さんに「大丈夫ですよ」、ST、OT、Kを一日に40粒食べるようにアドバイスされました。大丈夫の一言は嬉しく心強い限りでしたが、概算で一日3000円を越すという、貧乏人には莫大な出費です。

かねてから勝負どころでは全力で当たることが肝要だと考えていました。病状が悪化した時には、最後の砦であるST、OT、Kをアドバイス通りに、或いはそれ以上に食べることに決めていたのです。後で聞いた話では一日40粒というのは前例がないのだそうです。

その結果でしょう、2ヶ月後に二人の医師によるX線とCTと血液検査では、ガンも腫瘍もないという診断でした。医師は気落ちした様子でしたが、素人目にも別人の肺の画像のように見えるほどでした。お蔭様で蘇り、一息つくことが出来たのです。

私は法律にはなるべくならば従いたいと思っていますので、効いたとか治ったとかではなく、秘かに「生命の蘇り」と呼んでいます。最近、辞書によってアニメイトの意味は「蘇る」ことだと知りました。

一旦は間近な現実のものとなった死を覚悟しましたが、この予想以上の見事な蘇りには驚きました。目先の、生か死かの賭けに勝ったような気分でした。4ヶ月を経過していますが、体力の蘇りを感じながら自信を深めています。この80歳の老人の衰えた生命力・自然治癒力などが短期間に蘇るのは、林先生の漢方食品の優れた「蘇りの力」による、と言わざるを得ません。

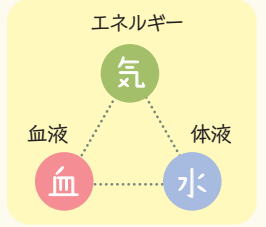
初心者のための 東洋医学 第10回



「気・血・水」の“水”って
どんなもの？

呼び名がいっぱいある“水”？

前回お話しした“血”以外の体液の事を“水”と言います。からだを循環する“水”は全身に行き渡り、使用されます。まだ使える“水”は再び循環され、使えないものは汗や尿などとして排泄されます。また、“水”には「陰液(いんえき)」や「津液(しんえき)」という別称があります。“水”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)」の液体部分から出ています。



“陰虚”と“痰湿”

栄養不足や過労により“水”が不足することを“陰虚(いんきょ)”と言います。からだのあちこちが乾き、特に喉と唇が乾きます。肌のかさつき、痒みが出たり、関節の動きが悪くなる、身体のほてり、耳鳴り、便秘などの症状が現れます。“水”の循環がうまくいかず、流れが停滞してしまうことを「痰湿(たんじつ)」と言います。湿疹やむくみ、だるさ、めまい、吐き気、水太りなどの症状が現れます。停滞した水のことを「水毒(すいどく)」とも言いますが、その中でサラサラとしたものを「飲(いん)」、悪化し、ドロドロとしたものを「痰(たん)」と言います。“飲”ができるとむくんだり下痢を起こし、“痰”はできた場所に様々なトラブルを起こします。“飲”や“痰”が出来てしまうとそこで流れがせき止められてしまい、“水”だけでなく“気”や“血”の循環にまで悪影響を及ぼします。

心当たりがある人は
試してください



“水”の不調を改善しましょう。

「陰虚」の人は夜更かし厳禁。早めに寝るようにしてください。酸味や甘味のある食材と一緒に食べることもオススメです。「痰湿」の人は余計な水分や老廃物が溜まっています。適度な運動をして余分なものを排出しましょう。 REIKA

来月は「七情」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。



創業30周年を迎えるにあたって思うこと

最近になってお付き合いの深まった(株)スマイルの高橋さまは、本業の他に障害者福祉事業所を運営しているそうです。障害者の方のための仕事を提供しているのですが、実際問題、仕事の確保や、働く障害者の賃金についてなど、決して楽ではないと伺いました。それでも働きを続けておられるとのこと、とても立派だと感銘をうけました。

CSR(Corporate Social Responsibility)「企業の社会的責任」という言葉があります。「企業が社会に対して責任を果たし、社会とともに発展していくための活動をする」ことだそうです。高橋さまは障害者福祉という形でCSRを実践されていました。

私どもの会社は、創業以来30年、大変多くの方々とご縁をもたせていただき、たくさんのお世話をいただき

ながら今日までやってまいりました。手前味噌ですが、長く続けることで、納税はもちろん、従業員の生活を守ることや、優れた商品を広くご紹介することを通して、いくばくかの社会貢献をしてこれたのではないかと思います。このたび30周年の区切りを迎え、次のステージに向かうにあたって、私どもにできる形で、CSRを実現させていただきたいと願っています。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



(株)スマイルの
障害者福祉事業所

