

自分の体は自分でケア。こころとからだの健康を考える生活マガジン。

そ

【蘇せい】

せ



アニメイトのHPはこちら

い



呼吸を制して
健康の達人を
目指す

10月号
vol.206

アニメイトが提案する
健康づくり
今月のレシピ
「唐辛子ご飯」
今月のコラム
体調不良の原因と対処法
今月のTOPICS
お客様の体験談
今月のテーマ商品
プラチナフォトン®ブランケット

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

シリコン
ヘアブラシ
プレゼント!

2023年10月20日
消印有効



そせい

【蘇せい】

10月号
vol.206

vol.206

発行(株)アニメイト

東京都江東区亀戸1-32-8

TEL:03-3636-2994

HP:https://s-animat.jp

掲載

全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。



今月の商品ラインナップ

(株)アニメイトの取扱商品の中から
皆様のお役に立つアイテムをご紹介します。

詳細は中面のページにて!

4種類の鉱石を独自の配合でブレンドした
「神鉱石」を着るベスト

運動 神鉱石プレミアムイオンベスト

POINT!

- ① 神鉱石がマイナスイオンを放出
- ② ベスト全体で36粒の神鉱石を使用
- ③ 背中、肩のシートも遠赤外線とマイナスイオンを常時放出

名称: 神鉱石プレミアムイオンベスト
原材料名: オリジナル鉱石、ポリエステル、ナイロン、ポリウレタン
サイズ: S、M、L、LL



遠赤外線×マイナスイオンの
Wパワーで足元をポカポカに!

足湯ソックス

POINT!

- ① 発熱+吸湿+放湿で温かさをキープ
- ② 特許生地ナノミックスで免疫サポート
- ③ マイナスイオンでホルミシス効果も

名称: 足湯ソックス
素材: アクリル40%、機能性繊維eks 25%、綿17%、ナイロン・ポリエステル8%、ポリウレタン2%(ナノミックス使用)
サイズ: フリー(着用サイズ24-26) カラー: オフホワイト



「抗血栓性」特許取得のプラチナフォトン®繊維使用
光医学から誕生した「理想」を超えた究極の寝具

プラチナフォトン®ブランケット

POINT!

- ① 「抗血栓性」特許取得の繊維を使用
- ② 光医学から誕生した究極の寝具
- ③ 洗ってもダレない両面パイル織仕立て

名称: プラチナフォトン®ブランケット
原材料名: ポリエステル(プラチナフォトン®繊維) 50%、綿50%
サイズ: 140×200cm



天然由来の植物をベースにした
健康サプリメント

スーパー STG

POINT!

- ① 微量ミネラルサポート
- ② 疲労感&睡眠ケア
- ③ 免疫サポート

名称: 植物発酵エキス加工食品
内容量: 57.5g (250mg×230粒)
保存方法: 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。

こんな方に
おすすめ!

- ・健康が気になる方に
- ・健康を維持したい方に



あなたの体験談募集中です!

『そせい』に掲載する体験談を募集いたします。採用された方には**体験談の関連商品をプレゼント!**同封のハガキに必要な事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードもご一緒にどうぞ♪
※掲載の際は事前にご連絡をいたします。



関連商品
プレゼント!

※写真はイメージです。

アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)には英語で「蘇生・生命を与える、活気づける」という意味があります。我々の使命は、現在社会的に最も重視されている環境問題から、自分自身の健康を守るために、また来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、一つの解決策を提供することです。今回は呼吸について考えていきましょう。



私たちが無意識に行う呼吸は、健康において重要な役割を果たしています。

二酸化炭素排出 そして酸素供給

呼吸は体内にたまった二酸化炭素を排出する役割を担っています。二酸化炭素は細胞の代謝によって生成される廃棄物であり、正常なレベルを維持する必要があります。効率的な呼吸によって二酸化炭素が適切に排出されることで、酸塩基バランスが維持され、体内の正常な機能が促進されます。

そして息を吸うことによって酸素を取り入れ、体内の細胞に供給します。酸素は細胞の代謝に必要であり、エネルギー生成や組織の機能維持に欠かせません。十分な酸素供給がないと体の機能が低下し、疲労感や集中力の低下などの問題が生じる可能性があります。

い、ブドウの房のような形をしています。空気が二つの房の中に入り、酸素が取り込まれます。

多く吐き、深く吸うことが 呼吸筋を鍛える

呼吸はできるだけ多く吐き、また深く吸うことを心がけ、呼吸筋が衰えたり硬くなったりしないようにすることが大切です。腹式呼吸のように意識して呼吸をすることは健康でいるために非常に有効です。しかし常時腹式呼吸をするわけにはいかないので、時間を決めて行うと良いでしょう。

息を止めることで 血液をサラサラにする

息を吸いきったところで息を止めれば肺胞が膨らみ、萎縮した肺を蘇らせることができます。そればかりではなく肺胞が膨らむことで、肺胞の壁に刺激が与えられ、プロスタサイクリン(プロスタ

す。この呼吸運動が地球上に大きな影響を与えています。

人体は小自然ともいわれます。呼吸運動によって内臓がマッサージされるような状態になり、生理活動が促進されるなど良い効果を生んでいます。細かい毛細血管のすみずみまで血液を行き渡らせることは心臓の力だけでは足りません。特に、肝臓や肺の末梢神経まで血液が循環するのは、この呼吸運動がもたらすマッサージ効果によるところが大きいのです。

加齢とともに衰え 硬くなる呼吸筋

横隔膜を含む呼吸に関係する筋肉のことを呼吸筋といいます。加齢とともに呼吸筋は衰え、硬くなつていきます。すると呼吸運動も十分な力を発揮できなくなり、末梢神経までの血液循環も不十分になります。

肺の気管支の末端は肺胞とい

※セルフメディケーションとは

self(=自分自身) medication(=投薬)という意味で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

免疫システムのサポート

呼吸は免疫システムの一部であり、体内の有害な物質や病原体を排除するのに役立ちます。正常な呼吸パターンによって、鼻や気道の粘膜が適切に機能し、外部からの侵入物を防ぎます。

また、深い呼吸や意識的な呼吸法には、リラクゼーションや**マインドフルネス**(※)を促進する効果があります。集中力やストレス管理、精神的な安定に寄与し、心身の健康をサポートします。

※仏教の経典で使われているパリー語の「サンマサティ」漢語では正念のサティの英訳。過去や未来ではなく、今自分の周りで起きていることに注意を集めること。

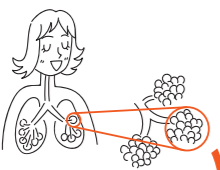
呼吸は マッサージ効果がある

呼吸には、大きく分けて腹式と胸式の2つがあります。前者は深い呼吸、後者は浅い呼吸です。ここでは深い呼吸の腹式呼吸についてお話しします。

呼吸することで横隔膜が上下に動き、その動きによって肺が収縮・拡張します。地球上の自然界でも、季節における寒暖差や気候の変化によって膨張と収縮が起きている。それはあたかも自然界が呼吸運動をしているかのよう

血液サラサラのしくみ

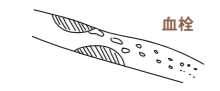
1 深い呼吸で肺胞を膨らませると...



2 プロスタサイクリンが分泌される



3 血栓が溶かされる



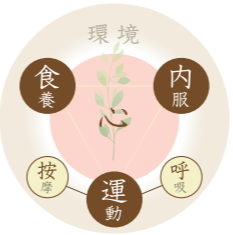
ランディングI²ともいう)という物質が分泌されます。この物質には血栓を溶かす作用があり、血液をサラサラにしてくれます。

呼吸は自らを変えていくこと

呼吸について次のように言われています。

- ・息は自分の状態(自らの心と書く)
- ・呼吸はその自分を変えていく

無意識に行っている呼吸ですが、意識して行うことで、今の自分を変え、新しい自分へと進化するきっかけとなることもあります。姿勢を正して(力まないようにして)ゆっくり息を吐き、吸います。初心者は、仰向けに寝て、吸う時にへその後ろを持ち上げる感じで始める(丹田呼吸法)と良いでしょう。腹式呼吸が自然に身につきます。



吐く時には足裏にある足心(そくしん)手のひらにある労宮(ろうきやう)から「気」が出ていくイメージで、吸う時にはへその下にある丹田に意識を集中させて行くと、全身に(気が)流れていきます。

就寝前、1日の自分を反省し、この呼吸法を行ってみてはいかがでしょうか。きつとよく眠れるはず。瞑想や座禅は、仏教、道教などの宗教に取り入れられ、「平和」「自然との調和」「人の心」の真実に近づくための手法として知られています。そして瞑想や座禅は、呼吸法とは切っても切れない

関係にあります。

使わないために備える

武術の「武」とは、「戈を止める」と書きます。武術とは戦うことではなく、戦いを止めるために備えること。そのために体を鍛え、覚悟を持つことが必要です。今の時代に当てる必要ならば、生命を全うするために日々呼吸を整え、終活に備える、ということでしょう。呼吸は私たちの健康に深く関連しているのです。

アニメイトのSDGs

12 つくる責任 つかう責任

達成度 ★★★★★☆

アニメイトでは季節に合った食材を摂取することを勧めています。自然と調和した暮らし方は無駄なゴミを出さず、自然の循環に沿ったライフスタイルを実現します。

アニメイトの顧問より

運命好転の極意とは

私たちの生命の根源である心臓の鼓動や呼吸は、一定のリズムで繰り返されています。それらがバランスを保って、深くゆっくりと繰り返されれば、その人の運命には非常に良い影響が与えられます。

宇宙のリズムと共振する

宇宙にも運行リズムがあり、心臓の鼓動や呼吸はそのリズムと共振しています。古代のバラモンの行者やラマ教の高僧たちは、心を静める深く長い独自の腹式呼吸を使って、宇宙との同調を目指しました。

運命の周期や流れというものは誰にも同じく平等であり、その周期や流れに乗ることができれば自ずと運命は好転していきます。ところが、目の前の出来事にとらわれ、心臓の鼓動や呼

吸が乱れてしまうと、その周期から逸脱してしまうのです。

運命好転の鍵は体の状態にある

運命好転には体が良い状態であることが不可欠。心臓の鼓動と呼吸が整っていることは、その証です。

体を良い状態に保つ秘訣は、季節と心身を調和させることです。そのために、旬のものを食べて、暑い季節は涼を求め、寒い季節は暖を取る。四季を暮らしに取り入れて、当たり前の生活をすれば良いのです。しかしながら地球温暖化

など、近年の自然環境の変化に、人間の体は追いついていくことができなくなっています。

体の状態を知り積極的に整える

自らの体の状態を知り、体を整える手段を選択して取り組むことが大切となります。

アニメイトは、食養・内服・運動に加え、環境・心を整えるセルフメディケーションの実践を提唱しています。これらを積極的に取り入れ、体を整えれば、それは宇宙の運行リズムと共振することに繋がるのです。



円心五法研究所所長
寒河江 秀行先生

プロフィール
1962年神奈川県生まれ。「足操術」の考案者である父・寒河江徹よりヨガ・仙道・食養・整体・精神統一法を学ぶ。1996年にNPO法人日本フットセラピスト協会を設立。「心と体の元気を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

お客様の声

話を聞いてもらうと、全身の緊張がほぐれて硬い表情も笑顔へと変わっていました。精神の平安も得ることができたのです。

会場：東京都江東区亀戸1-32-8
イワナビル6F
TEL:0120-073-880
(平日10:00~16:00)

完全予約制
予約制の相談(無料)を行っています。健康面、美容面、温活、妊活や終活のことなどのご相談を承ります。(担当:真大)

ローズカフェ
毎週水木開催!



本気でリンパを流したかったら、
ストレッチのほうが効く。



硬く縮んだ筋肉を
ストレッチで伸ばすこ
とで、リンパ管が広
がり、リンパがドッと流
れます。



**むくまないように、
脚をよくさする。**



リンパは、皮膚のす
ぐ下から筋肉の奥へ流
れているため、本気でリ
ンパを流すには、さす
るのではなく、筋肉を
伸縮させるストレッチ
が有効。

リンパのこと、誤解していませんか？

リンパには、老廃物や有害物質を回収し、浄化する働きもあります。リンパの流れが滞って老廃物がたまると、体が疲れやすく、自律神経のバランスが崩れてストレスを感じやすくなります。
また、運動不足などでリンパの流れが滞ると、感情をコントロールするセロトニンというホルモンの分泌が低下して、気持ちが不安定になることも。

運動

につながる



体調不良の原因と対処法

リンパが滞るとこんなにタイヘン！④

体調不良からメンタル不調まで、リンパの滞りはさまざまなトラブルの原因に。ここで紹介する症状に思い当たる人は、リンパが滞っているかもしれません。

ストレスを感じやすくなる。

【POINT】
リンパの働き

- ①浅いリンパは**美容**に、深いリンパは**健康**につながる
- ②**リンパジェル**を使ってリンパを流すのが効果的!



アニメイトのジェルは金が入り!



健康管理士
ヒーリングセラピープロフェッサー
呉大 ともみ

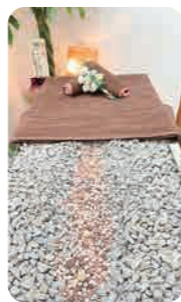
CFCグループ

コスメティックサロン GODAI

東京都江東区亀戸5-21-17-2F

「MR2スキンケアシリーズ」とエステは、ともに大変ご好評いただいています。また、岩盤浴ベッドでリンパセラピーを導入し、サロンGODAIでホッと一息つける素敵な空間をご用意しております。

tel. 03(5875)2365



LINE登録をして
500円で体験しよう!



SALONGODAI2365
Instagramはこちら↑

食養

につながる



唐辛子ご飯



作り方

- ① 白米3合を水洗いし、30分ほど水に浸しておく。
 - ② 白米を炊飯鍋に移し、その中にちりめんじゃこ、みりん、鷹の爪を入れる。水は3合の目盛りが隠れるまで入れる。
 - ③ ラジエントヒーターにセット後、火力を「強」にして沸騰させる。その後、火力を「3」にしてタイマーを8分にセットする。タイマーが切れたら5分程度蒸らす。
- ※お茶碗によそうときは鷹の爪は取り出してください。取り出した後の鷹の爪は乾燥させたらまた使用できます。

材料(4人前)

- ・白米..... 3合
- ・ちりめんじゃこ..... 100g
- ・みりん..... 大さじ3
- ・鷹の爪..... 10本程度

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・炊飯鍋

POINT

体を温めるカプサイシンは
寒い季節の代謝もサポート

寒い冬に立ち向かうための体づくりには
唐辛子はカプサイシン、βカロテン、ビタミンC・Eなどの栄養素が豊富です。抗酸化作用や血行促進作用、発汗作用が期待でき、風邪の予防にも役立つといわれています。

遠赤外線調理器具
スーパーラジエントヒーターで
つくりました



スーパーラジエントヒーター FG-800

お問い合わせは取扱店または
(株)アニメイトまで!

プラチナフトン® ブランケット

疲れがすっきり！
目覚めが気持ちよく
元気に過ごせるように



お客様の
体験談



喜びの声続々！
あなたの体験談も
募集中です！

花粉症が気にならなくなり 風邪を引きにくくなった

私は、ある年から突然、鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどの花粉症の症状に悩まされるようになりました。花粉の時期になると仕事の集中力が落ち、気分がすぐれない毎日でした。

そんな時に、母親からプラチナフトンを教わったのです。実は、以前の母親はそれほど体力がある方ではないのにハードな仕事をしていたので、疲れて休みの日は1日中寝ているような状態でした。ところが友人からプラチナフトンを紹介されて使い始めたところ、体のだるさが取れて休みの日も元気に過ごせるようになったようでした。

それで私も使い始めることにしたのですが、それからは花粉の時期になっても花粉症の症状が気にならなくなりました。また定期的に引いていた風邪も、引きにくくなったようです。



千葉県 I・E様

疲れが取れて 朝の目覚めがさわやかに

はじめてプラチナフトンに出会った頃、甲状腺機能亢進症で疲れやすい日々が続いていました。飲食店経営の疲れも重なって、いつも体がだるく目覚めも悪い状態だったと思います。

そんな時、知人からプラチナフトンブランケットを紹介されて使ってみたところ、あれほど疲れやすかった体が疲れを感じにくくなり、朝もすっきりと気持ちよく目覚めるようになりました。それから「これは、すごい」と思ってプラチナフトンブランケットを本格的に使い始め、親戚などにも勧めています。まわりからも、とても喜ばれています。



大分県 K・S様

そせい 編集部発 今月の TOPICS

アニメイトのイベントや会社での出来事などをレポートします。



朝礼を社員の教育の場に

「活力朝礼」は、毎朝の朝礼を社員の教育の場として活用することを目的としています。朝礼を単なる挨拶や朝の顔合わせで終わらせず、職場の活性につながる時間にするために「爽やかな笑顔・元気で大きな声・美しい姿勢・機敏な動作」を心がけています。

まずはラジオ体操から

朝礼の冒頭でまず行うのはラジオ体操です。1日の始まりに体を適度に動かすこと、それだけで頭がスッキリして仕事に向かう気持ちが高まります。その後、「三大接客用語」の唱和や「職場の教養」の輪読、前日の実績の確認、各自の報告、当日の予定確認などを行います。

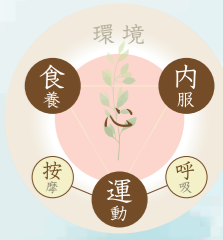


何よりもチームワーク

その他にも、姿勢や挨拶、返事など、朝礼で確認していることはたくさんあります。その中でも重要な目的は、チームワークの向上です。朝礼はスタッフが1つのテーマについて考える時間でもあり、お互いをより深く知るきっかけにもなります。

朝礼を通してチームワークを強化し、毎日の業務に取り組んでいきます。

「活力朝礼」を実施しています



今月のテーマ商品

光のエネルギーが美と健康をもたらす

プラチナフオトン® ブランケット

世界28カ国で特許を取得した
細胞と共鳴する健康素材

プラチナフオトン®は、長年にわたる光エネルギーの研究から生まれた健康素材です。人体の細胞と共鳴することでさまざまな効果が期待でき、血液が固まるのを防ぐ「抗血栓性」やカルシウムの流出を防ぐ「除電性」などが世界28カ国で特許を取得しました。それらの効果は専門機関による各種試験で立証され、スポーツウェアなどの製品にも採用されています。
このプラチナフオトン®を練りこんだ繊維を特許製法で織り上げた寝具が「プラチナフオトン®ブランケット」です。プラチナフオトン®に包まれた眠りで、毎日をより美しく健康に過ごしませんか。

プラチナフオトン®
ブランケット
3つの特徴

その1 多様な
効能・効果

光分子・遠赤外線による血行促進効果、光触媒による消臭・抗菌効果、アミノ酸のバランス改善効果、乳酸値減少効果、疲労回復効果、細胞の活性化による美肌効果など、多くの効果が期待できます。

その2 変わらない
肌触り

超極細繊維を、特許製法「両面パイル織り」で丹念に織り上げています。そのため、毛玉のないシルクタッチを超える肌触りが半永久的に持続します。

その3 高い安全性

光触媒によって繊維自体が抗菌、防カビ、防ダニ効果を持ち、羽毛や綿などの動植物繊維を使用していないことから、アレルギーの要因となるダニがつきにくい性質があります。



名称：プラチナフオトン® ブランケット
原材料名：ポリエステル(プラチナフオトン®繊維) 50%、綿50%
サイズ：140×200cm



プラチナフオトン®シリーズ
こちらもおすすめ!

心 ひざ掛け、腹巻き、帽子にも!
プラチナフオトン®マルチベアトップ

POINT!

- ①プラチナフオトン®繊維を贅沢に使用
- ②工夫次第でマルチに活用可能
- ③カラーバリエーションも豊富

名称：プラチナフオトン® マルチベアトップ
素材：ポリエステル(プラチナフオトン®繊維)97%、ポリウレタン3%
サイズ：フリー
カラー：黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑



他にも色々な
使い方が!

今月のクロスワード

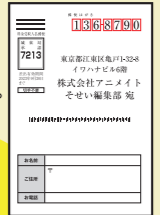
1	2	3		4
6		A		
7	B			C
8		D	5	
			9	

【タテの鍵】
1.花の色が由来の明るい紫色。
2.自分の家で作ること。
3.子供の頃よく読んでもらったのでは…?
4.青や赤などの種類がある辛い食べ物。
5.2つの棒がクロスした形。

【ヨコの鍵】
1.せせい8月号のテーマ商品、○○○○ヒーター。
5.棘がある美しい植物。
6.群馬県を代表する温泉地。
7.渦巻き形。○○○階段。
8.2つ揃って1組になっているもの。そろい。ペア。
9.とじた薄い本、書物のこと。

いざ出陣!
答えは...
A B C D

上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で気に入ったページをご記入の上、同封のハガキ(切手不要)でご送付ください。
※FAXでも受け付けています。(03-3636-2992)



クロスワードの正解者から
抽選で10名さまに
シリコンヘアブラシ
プレゼント!

2023年10月20日
消印有効
FAXは2023年10月20日までに届いたもの



より美しく健康になるため質のよい睡眠習慣を!!