

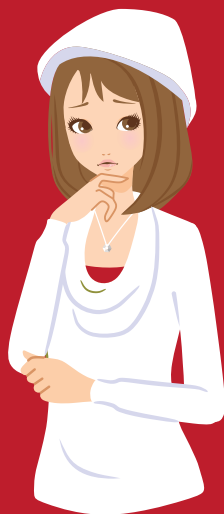
蘇せいシリーズ
大好評!

詳しくは
P8へ

2017
12月号

疲れ目が
気になる方に

わたしの
こと…?



健康に役に立つ
情報を毎月お届け

健康ニュース 12月号 vol. 136

自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ

「健康ニュース」も136号を迎えることができ、みなさまから支えられていることをしみじみ実感しております。先日、生まれてはじめて風邪というものをひいてしまいました。正直、こんなに辛いものとは…(笑)。まだまだ寒い日が続きますが、みなさまもお体にお気をつけて。元気で新しい年を迎えましょう!



携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

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。

たるみ 【トラブル編】

●目のまわり[眼輪筋]

まぶたのたるみ・シワの原因に

●あご[オトガイ筋]

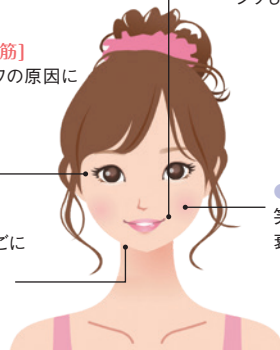
おとろえると二重あごに
なりやすい

●口のまわり[口輪筋]

口がへくの字になり、
シワも入りやすい

●頬[大頬骨筋]

笑うときに使う筋肉、
衰えると頬がたるむ



たるみの原因は筋肉のおとろえ

老けて見える最大の原因は「たるみ」です! 胃腸が弱いと栄養吸収が十分に行われず、全身の筋肉が弱りがち。内臓下垂をおこすと、顔の筋肉も弱まってしまいます。そこで、美容液よりも胃腸強化ですね。また、たるみは水分代謝を担当する五臓の腎とも関係があります。腎が弱くなると、身体の水分を保てなくなり、肌のうるおい・ハリを失うことになるので要注意です!



次回より新シリーズがスタートします!

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。

健康ニュースvol.136 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 HP: <http://str.animate.jp>

漢方 アニメイト 検索

疲れ目が 気になる方に

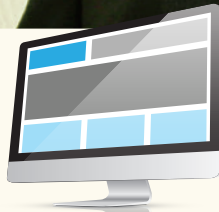
長時間パソコンや携帯の画面を見ていたり、新聞を読んだりしているとき、目が疲れたなと感じることはありませんか。目がかすんだり、充血することもありますが、その他にも、肩凝り、頭痛、吐き気など、全身症状が伴うことがあります。とてもツライものです。

目の疲れやすい方は、肝を強化すると良いのです。目はあまり関係が無いように感じるかもしれませんが、東洋医学では、肝は目と深く関わりがあります。肝は気の流れと血の量をコントロールし全身に行き渡らせたり、蔵血機能で正しく働かせることによって正しく血を配分しています。この肝が元気な状態であると、全身症状とともに、疲れ目やかすみ目の症状も改善されます。

ほうれん草やチーズ、レバーやうなぎは、肝のはたらきを高めます。アサリは目の疲れをとり、充血の改善を助けるでしょう。普段の食事に少しずつ採り入れて、緩和させていきましょう。

パソコンの疲れ目 対策あれこれ

普段お使いのパソコンは、どんな場所にありますか？
少しの工夫で、疲れにくく快適に。



1.姿勢

画面に近づきすぎず、視線は画面へ下向きになるように高さを調整。

2.部屋の明るさ

部屋が明るすぎると光が画面に映りこみ、目のピントがずれてしまいます

3.ディスプレイの明るさ

普段手元にある白い紙と同じくらいの白さになるように輝度を調節しましょう。

4.エアコン

エアコンの送風口や、窓から入ってくる風が正面にある場合には、目が乾いてしまいます。

5.休憩をとりながら

長時間同じ作業を続けることは、目にはよくありません。目のピント機能が、常に一定の距離を見続けていると、低下していくためです。

目のかすみ

頭痛

吐き気



初心者のための 東洋医学

原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的な考え方をやさしく、健康について理解を深めていきます。

「未病」を知ろう

「未病」という言葉があります。肩こりが続く、疲れが取れない、といった些細な不調が、その後に来る病気の合図になっている場合が多々あります。放置していると症状が悪化し、病氣と認識した時には治療に時間がかかってしまうこともあるでしょう。このように、明らかな病気の症状が現れるより前に見える前兆のような不調を「未病」といいます。そしてこの状態を西洋医学で認識するのは難しく、検査をしても異常が見つからない場合もあります。東洋医学では、検査結果や数値データだけでなく、気血水や臓腑のバランスを見て、正常な状態へ近づかための指導をしてもらえます。

第12回



そして、未病の時に生活習慣を改め、健康を損なうものを体に入れないように気をつけることが、なにより病気を防ぐ水際作戦となります。健康ニュースでは、さまざまな未病から、元気な自分を取り戻すための知恵を少しずつご紹介してきました。東洋医学は日々の生活が治療の現場です。正しい知識を身につけ、自分の体と対話し続けることで、活力ある生活を送ることができましょう。さらに詳しく知りたい方は、是非お近くの診療所、漢方薬局、または裏表紙に記載の代理店までお問い合わせください。親切丁寧なアドバイスがあなたをまつていきます。

五行説と五臓六腑の関係

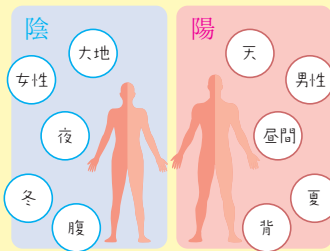


「疲れ目」は どういう捉え方？

今回のテーマの「疲れ目」は、単に目の症状だけでなく、頭痛や肩こり、吐き気など、全身的な症状に発展する可能性があります。

五臓の「肝」と「腎」が弱ってくると、目が疲れてくるとされています。「肝」は「血」を蓄えるところ、また先に学んだ「気」「血」「水」は「精」というエネルギー源を元に働くことができますが、「精」を蓄えるのが「腎」です。この二つの臓器を強化することで、疲れた目を回復へ導くことができます。前者にはニンジン・ホウレンソウなど、後者にはハトムギやマイモ・アサリなどが良いとされています。特に「腎」の不調は老化を招きますので、普段から気を使ってあげると良いですね。

陰陽の例示



気

あらゆるものを構成している基本の単位

水

からだの中にある血以外の水分

血

全身に栄養を運ぶ

12月は腎の月

漢方では、膀胱の働きは「腎」の調節によって行うものだと考えています。この腎の機能が衰えている状態を「腎虚」といい、例えば「トイレが近くなる」「突然の尿意が起きる」「咳をただけで漏れてしまった」などの症状が起こる過活動膀胱のような水に関するトラブルは腎虚を治療する必要があります。

西洋医学の治療では、膀胱に関係する神経をブロックして尿意を起させないようにします。しかし、漢方では膀胱や尿道周囲の機能や自律神経の改善、泌尿器全体の老化を予防するなど、身体へのトータルのアプローチを取るため根本的な治療が行えます。

腎系に良い食材

黒豆・黒ゴマ・そばの実・ひじき・ごぼう
昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材



エムエフシー
株式会社
Cooking
Book
P.12 掲載



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターで
つくる!!

大豆の天ぷら



材料(4人前)

- 茹で大豆..... 1カップ
- ちりめんじゃこ..... 30g
- 芽ひじき(乾燥)..... 10g
- 青じその葉..... 10g
- とうもろこし(缶詰)..... 50g
- にんじん..... 40g
- カニかまぼこ..... 35g
- 卵..... 1個
- 水..... 1/4カップ
- 塩..... 小さじ1/2
- 小麦粉..... 70g
- 揚げ油..... 適宜

つくりかた

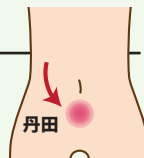
- ① 茹で大豆は粗みじん切りにし、芽ひじきは水で戻しておく。にんじん、青じそは千切りにし、カニかまぼこはほぐす。
- ② ボールに卵、水、塩、小麦粉、材料を全て入れかき混ぜる。
- ③ すき焼き鍋に油を入れ、「温度」を190にセットする。プザーがなったら②を大さじ1スプーンですくい、油に落として揚げる。
- ④ 余分な油をさきり、出来上がり。

気分爽快

副交感神経を高める

①「腹式呼吸」をする

口からゆっくり8秒吐き出す⇒鼻から3秒息を
吸い込む⇒丹田あたりに2秒とどめる



②「感謝・余裕」の心を持ち

副交感神経を高めておくには、心に余裕を持
ち、感謝の気持ちで行動することが一番です。



③「笑顔」をつくる

副交感神経を高める最も簡単な
方法が「笑い」です。ほんの少し微
笑むだけでも効果があります。

口角を上げ
れば副交感
神経も上が
ります!



IHより美味しい! 遠赤外線セラミックヒーターのご紹介

健康なお料理の 強い味方



安心・安全
・快適

美味しい!

経済的!

次世代クリーン
エネルギーが
安全、快適な
暮らしをサポート!



スーパーラジエント ヒーター FG-700

商品仕様
定格: AC100V, 1350W
大きさ: 幅295mm×奥行410mm×高さ75mm
熱板の大きさ: 直径18cm コードの長さ: 1.8m
火力調節: 弱~強(7段階)
温度調節: 約75°C~約250°C(7段階)
重さ: 約3.3kg

本体価格 138,000円(税別)

体の不調が気になるすべての方に

食事による栄養バランスの調整がなにより大事ですが、全てを完璧にコントロールするのは難しいもの。そんな時は漢方の栄養食を試してみたいかでしょうか。

蘇せい源のご紹介



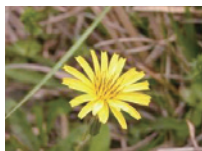
蘇せいシリーズの最初にあたる「蘇せい源」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。お通じが気になる方にお勧めします。

こんな方におすすめ

- ストレスを強く感じる方。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢によるの諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。

蘇せい源の原料植物

「蘇せい源」の原料植物は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林から採取されています。この土地は海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、土壌にはミネラルが満載です。農薬を使用していない天然の植物は、林家の厳しい品質検査でふるいにかけてられ、代々受け継がれている“低分子加工法”によって栄養食へ姿を変えます。



ジシバリ



月下美人



ノミノフスマ



ミカンの種



センタングサ

※「漢方の栄養食」…(株)アニメイトが提案する栄養をサポートする食品の呼称。

1日4~6粒を目安に、水またはお湯と一緒に飲みください。食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。 各¥12,000(税別)

天然植物の栄養食 **蘇せいシリーズ** 健康の維持にお役立てください。



わたしの体験談

イライラが落ち着いて楽になりました

立ちっぱなしの仕事で毎日が忙しくて、疲れも重なって、家に帰ると子どもの行動が気になって、イライラして怒ってばかりでした。子どもにあたって悪いな、とも思いますが、どうも気持ちが押さえられなくて、そんな毎が続いていました。

H.Tさん
女性
(40代)



スーパー STは毎日飲んでいましたが、スーパー STの他に「皇林」を夜だけ5粒飲み始めました。3日目くらいから、これまでのイライラする気分が陰をひそめて落ち着いてきて、楽になり、ちょっとしたことで怒らなくなりました。

W.Yさん
女性
(20代)

3~4年前より、生理痛が酷くなり、気圧と腰痛だけでなく頭痛や吐き気にも悩まされる程になっていました。市販の鎮痛剤も服用しても気休めでした。そんな時、母が呉大さんに相談して、スーパーSTに出会いました。半信半疑でしたが、続けて飲んでみるとお腹の張りが少なくなりました。1ヶ月後の生理は我慢出来るくらいの腹痛でした。セルフチェックで見てもらい、また1ヶ月過ぎた頃には、生理痛がほとんど治っていました。良かったと思います。飲むのをやめていたら、次の生理では、また腹痛が酷くなってしまいました。その後、セルフチェックで見てもらうと、やはり、全体的に疲れていて身体が冷えているという事でした。数年の疲れがたまっている状態なので、スーパーSTは暫く続けて行こうと思います。そしてもうひとつ、生理痛だけでなく、日常の頭痛が減った事も大変嬉しく思っています。



30万本の実績

発売から22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。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢によるの諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。



【原料植物】



ジシバリ



ノミノフスマ



センタングサ



月下美人



ミカンの種

スーパー ST

¥18,000(税別)

内容量 57.5g (250mg×230粒)

■1日に6~8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒にお召し上がりください。

食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

「未病」は、古来中国から伝わる 予防医学の原点です。

「未病」という言葉は、今から約2千年前の中国の医学書「黄帝内経」に初めて見られます。この中では、病気になってからではなく、病気になる前の治療こそが重要だと書かれています。この考え方は現代医療でも取り入れられ、未病は「**予防医学の原点**」となっています。

健康を維持するには、いち早く「未病」の時期を捉え、それを改善することが大切です。

健康な体



万全の
健康管理

未病

胃腸の調子がよくない 疲れやすい
体が冷える 体がだるい
よく眠れない 疲れがとれない
食欲がない 肩こりがひどい
よくめまいをおこす

病気



ほんの少しでも不調を感じたら、
それは未病の始まりです。

最近、何となく体がだるい、疲れやすい、体が冷える、
頭痛や肩こり、めまい、不眠といった
体の不調を感じる自覚症状はありませんか？



もし、こうした体の不調を示す症状を自覚しているのに、「**健康診断の結果も悪くないし、忙しいから調子が悪いだけ**」なんて、軽く考えているとしたら、要注意。こうした自覚症状があるということは既に未病の状態です。未病の症状は人によってさまざま。少しでも調子が良くないと感じたら、それは未病の始まりです。

前回の健康ニュース(10月号)にて、お知らせ致しました様にアニメイトが提案する「健康な身体とリンパ」につきまして、販売店様より多数お問合せを頂き誠に有難うございます。今回は、「具体的なリンパとは?」という観点から「きちんと知ろう、カラダ元気」というテーマをもとにリンパの役目について御紹介いたします。

きちんと知ろう
第1回
カラダ元気

リンパと未病

リンパが注目される理由



テレビや雑誌でも当たり前のように取り上げられている『リンパ』。今では、「リンパが詰まっている」、「リンパの流れが悪い」など病状表現にまで使われるようになりました。またリンパが人間の体の中で免疫機能や排せつ機能という重要な役割を担っているということは、常識の認知となっています。これだけ私たちの生活に浸透してきた理由には、医学的認知だけでなく、ストレス社会による体調の変化に悩まされている人が多いからかもしれません。

東洋医学の病理概念として『未病』というものがあります。それは、検査を受けても異常が見られず、病気とは診断されないが、健康ともいえない状態の事でまた放置すると病気になるであろうと予測される状態のことをいいます。この状態に当てはまるという人はかなり多いのではないのでしょうか。肩こり、腰痛、不眠やむくみ、冷え、肌トラブルなど症状は様々ですが、なかなか病院では病気としての判断はつかないものです。そこで症状改善として取り入れられてきたのが、鍼灸やカイロプラクティック、マッサージ、整体、アロマセラピー、リフレクソロジーなどです。国の保険制度が日本と違うアメリカやヨーロッパなどの海外では、これら民間療法の位置づけは高く、代替医療や補完医療としても取り入れられています。国によっては、医療保険が適用なところもあります。もちろんリンパマッサージも代替医療の一つとしても考えられ、マッサージをすることで筋肉が柔らかく緩まり、リンパの流れが促進されます。身体の緊張がほぐれてくると、自発的な治癒力を蘇らせてくれたり、自立神経のバランスが整ってくるようになります。これらの作用が働けば、未病へのアプローチが出来、病気の予防としても期待できます。

「未病」は病気が表面に出てきていないだけで、健康な状態ではありません！

✓ 未病とリンパマッサージ

この未病を早く察知し、病気を防ぐためのケアをすることで、身体がもつ本来の機能を取り戻すことができます。

まず不調を感じたら、早い段階で身体のコンドィションを整えることが、病気の予防と健康維持には大変重要です。

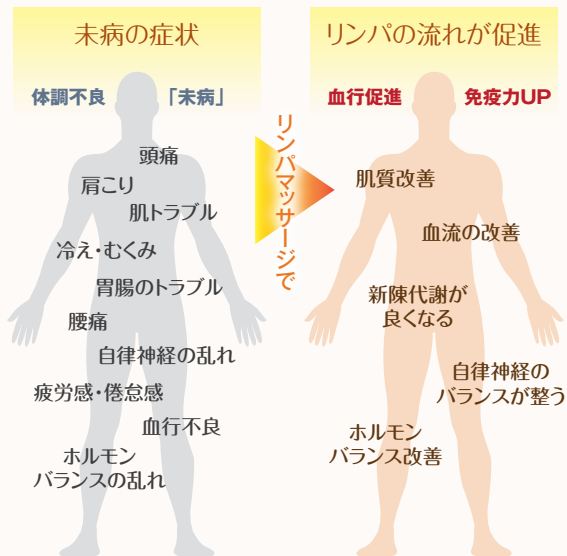
リンパマッサージは「未病」を健康状態に戻すためのお手伝いとして、ストレス、睡眠不足、疲労の蓄積によって身体に滞ったリンパの流れを良くし、老廃物の排泄を促すなどの施術を行います。

リンパマッサージは未病へのアプローチ

2つのアプローチを融合



リンパケアは病気の予防、改善などの健康効果があるとして予防医学・代替医療として注目されています。



自分の健康や体調についてアンケート調査を行いました



✓ 未病と健康

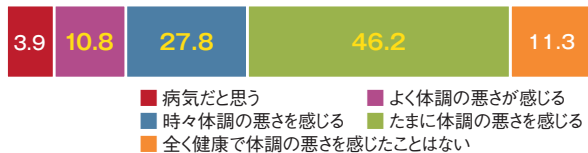
30代～50代の全国の女性約1200人に、自分の健康や体調についてどう感じているのか、アンケート調査を行いました。その結果、8割以上の女性が、何らかの不調を感じている、つまり「未病」の状態にあることがわかりました。

✓ 体調が悪い

30代～50代の女性の84.8%が病気じゃないけど、体調が悪い？

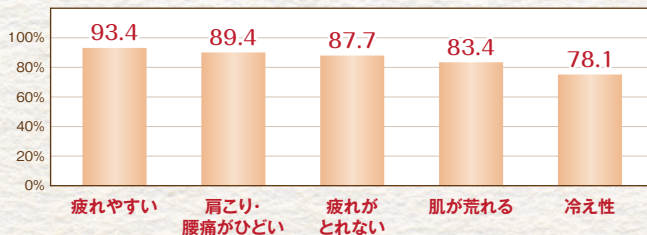
最近の体調は？

※未病の人の割合84.8%



✓ 不調と感じる症状は？

30代～50代女性の体調不良(未病)の実態



つらい症状は、血行や血流の悪化から？

30代～50代の女性の多くが何らかの不調を感じていますが、具体的にはどのような不調があるのか、よく感じる症状を聞いてみると、**最も多いのが疲れやすさ**でした。そのほか、肩こりや腰痛、疲れがとれない・体のだるさ、手足の冷えなどが挙げられています。これらの症状は、女性が30代以降に、体質の変化を実感するときの症状とも重なります。女性の分かれ道で感じる体質の変化は、主に加齢に伴う回復力の衰えや、**血行や血流の悪さがもたらす症状**としてあらわれるようです。

「Yomeishu 健康知識情報」より引用