

美しさチエック！ 外出前に顔のチエックを！

美人のカルテ



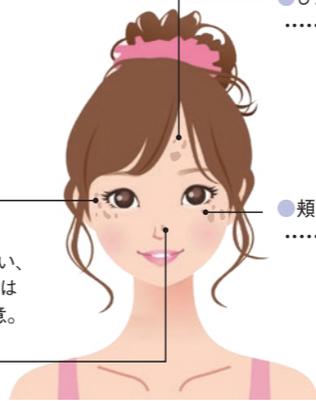
自分のからだをチエックしてみよう。顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。必要なのは鏡だけ。今日から試してみましよう。

シミの原因は

紫外線・老化・血行障害です。

●ひたい
……紫外線を受けやすく、50才以降でしやすい場所。肝臓が弱り、腎機能も低下しているとでやすい。

●頬
……紫外線を受けやすく、50才以降でしやすい場所。肉類や甘いものの食べ過ぎでできる可能性。



●こめかみ
……肝・腎不調の影響を受けやすい、とくに頬骨まわりは婦人科系に注意。

●鼻
……紫外線を受けやすく、そばかすができやすい場所。

シミがでやすい体質があるのをご存知ですか？ 歳をとると、皮膚の新陳代謝が低下するため、色素が沈着しやすくなります。血行不良や血液の質が低下してしまい、血液が老廃物でよどみ、流れが悪くなってシミにつながるのです。そう、肝臓が弱っている方は、シミがでやすいのです。シミ対策には、肝臓が最も働く時間帯（午前1時～3時）の前、深夜0時までには寝ることが近道。そして、血行促進・肝腎強化することが大切です。



食養 運動 内服 心

モセーイ

8月号 vol.156

健康ニューズvol.156 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://st-animat.jp>

漢方 アニメイト 採集

夏バテと戦おう



8月号 vol.156

モセーイ

【蘇せい】

漢方の魅力！

夏の疲れからからだを守る

新商品「サクラ咲く」
ボディケアマットエポリユーシオン」登場！
スタミナレシピ2選
即効性あり！基本の3つのツボ
美姿勢をキープするストレッチ
外出前に顔のチエックを！
魅力永続！男の美学

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

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で5名さまに
食べるモモルデシ
ゴーヤダイス50g
プレゼント！



2019年8月20日
消印有効

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。

アニメイトが提案する健康づくり

家族の幸福は健康から。

セルフメディケーションの普及を通して家族の幸福を実現する。

アニメイト(Animate)とは英語です。和訳すると【蘇生・生命を与える、活気づける】という意味があります。食養・内服・運動を柱として元気な体を実現するための様々なアイデアをご提供するとともに、現在社会的に最も重視されている環境問題に取り組み、身近なところから自分自身の健康を守ること、未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させることに向けて、一つの解決策を提供することを目標にまいります。

近年、様々なウイルスが世間を騒がせております。
アニメイトでは、最新の感染対策についても考えています。

健康について詳しく知りたい方はアニメイトのWEBサイトへ



夏バテと戦おう！

Self Medication

アニメイトのご提案する「漢方自然療法」は、「食養」「内服」「運動」「心」の4つの要素を柱としています。健康を維持するため、様々なアプローチがありますので、ご自身にあった方法をためてみてはいかがでしょうか。



夏は食欲が落ちる、とにかく冷たいものばかりとりたくなる、からだの疲れが溜まっている気がするなど、毎年夏になると同じような状態になる方もいらっしゃるでしょう。近年は猛暑の影響もあつて、より様々な夏の疲れがあらわれやすいかもしれません。

東洋医学では、「気」「血」「水」がからだを構成する基本的な要素とされています。この3つが正常に支えられると健康な状態といえます。もし、どれか一つでもはたらきが乱れると、バランスが崩れ、からだの調子が悪くなることもあります。食欲不振は「気」の低下を招きます。また、大量の汗は「気」と「血」が消耗します。夏バテは、夏の終わりにあらわれやすいのですが、夏真っ盛りの今から対策と予防を心がけましょう。

苦瓜(ゴーヤ)やスイカなどの夏定番の食材は、暑さや湿度からからだを守り、熱を冷ましてこもった水分を排出します。香菜(パクチー)やブロッコリーは、胃腸を整え食欲を戻し、牛肉は食欲や体力を強めるのによいでしょう。夏の疲れを溜めずに、乗り越えましょう！

まとめると…

「気」「血」「水」を整える

・対策と予防を心がける

脳トレしてみよう！

10分以内に解けたら脳年齢30歳!?

おなじみナンプレは、二時記憶や推測能力を要求されます。ぜひ、トライしてみてください。

【遊び方】あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。★正解は5ページ。

			6	3	7		1	
				8	5	3	7	
8	3				4		6	
4	5	1		6	8	7	3	2
			4		1		9	6
6		2	5				8	1
	2					1	5	8
5				1	9	6		3
1	3						4	

大好評!

健康相談カフェ

予約制の相談会を行なっています。ご自身やご家族の健康について、なんでもお話しください。

「健康相談カフェ」

完全予約制

無料

会場:東京都江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F
TEL:03-3636-2994(担当:呉大(ごだい))

健康についての勉強会開催予定

アニメイトでは健康についての勉強会を定期的に開催しています。ご自身やご家族の健康について、少し違った角度で知識を深めたい方はどなたさまでも参加できますので、ご連絡の上、お越しください。

10/3(木)
13:30~15:00

「至福の遠赤外線調理器
スーパーラジエントヒーター
『FG-800』が新登場」

会場:江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F TEL:03-3636-2994(担当:宮本)



漢方の魅力!

熱中症対策中心で、夏の冷え性対策がおろそかに?!



監修 趙康明先生
 ちよう こうめい 先生
 医療法人社団蘭松会理事長
 蘭松医院院長
 日本内科学会認定
 総合内科専門医

冷房冷えや冷たい食べ物の摂り過ぎによる内臓冷えは夏こそ要注意!でも、今年は熱中症対策が中心でひよとして忘れていたかも...夏場の冷えを放っておくと、秋口にだるい、疲れやすい、食欲不振などの秋バテ症状が出ます。注意をしないと寒い時期の冷え性の悪化につながりますから「養生法」を活用してください。

まとめると...
 ・夏バテタイプに合わせた対策を!

夏バテは2つのタイプがあります

寒湿困脾タイプ

梅雨から食欲が低下し、夏の間中、体調不良・体がだるい・胃腸が弱い・夏せする・足がむくむ、などの症状が出るタイプです。

主な原因としては、暑くなって冷たいものをとりすぎてしまう→消化機能の低下→体内の水分の停滞→水分が熱を吸収→暑さに負けて冷たいものが欲しくなる、というながれで、消化器系が弱ってしまうことにあります。湿の邪が入り込み、消化吸収の能力が通常より落ちるため、体調をくずしてしまいます。

食の対策

腹八分目。消化のよい食事を心がけて、あずき・とうがん・ハトムギ・スイカ・白菜・とうもろこしなど、余分な水分の排出を助ける食材を摂りましょう。

気陰両虚タイプ

夏の間は元気なのですが、秋に疲れが出てしまい、息切れ・倦怠感・皮膚の乾燥・かぜを引きやすい、などの症状が出るタイプです。

夏の暑い時期にがんばりすぎて、暑さによる気の消耗が激しく倒れてしまうのがこのタイプ。夏の間、元気な時こそ、油断してはいけません。体に熱をため込まないように、汗をかいたらこまめに水分を補給し、栄養のバランスに気をつけましょう。

食の対策

気や陰液※を補う作用のあるじゃがいも・しいたけ・しいも・なつめ、陰液を補って熱を冷ます作用のあるスイカ・はちみつなどの食材を選びましょう。

※陰液とは：代表的なもの血液、精液、リンパ液、汗、髄液、涙、尿、唾液、浮腫など

すぐ試せる!

夏の対策・基本のツボはこれ!

東洋医学では、「経絡」と「ツボ」という代表的な考え方があります。

「経絡」とは、「気」と「血」が流れる通路です。五臓六腑や筋肉組織、皮膚などをつなげる連絡網となっています。目的の臓腑とつながっている経路を刺激すると、「気」や「血」が勢良く流れ出し、臓腑に届きます。「血」の停滞が解消され、不調の改善へとつながっていくのです。「経絡」のうち、からだの中を縦に走らせたものが、「経脈」です。「経脈」のすぐ上を刺激すると、刺激が伝わりやすい部分があります。それが「ツボ」です。ツボの数は、現在WHO(世界保健機関)が中心となり361個と認定されています。また、位置においても世界基準が定められています。

基本の3つのツボ

復溜
 内くるぶしの後方のくぼみから、親指幅2本分上にある。アキレス腱の前側

からだの熱を冷まします。

合谷
 親指の骨と人差し指の骨のあいだのくぼみ

「気」を補い、胃腸を整えます。

足三里
 膝のお皿から指4本分下の位置

胃酸を出し、消化を助け、食欲を回復します。

脳トレ(P3)の正解

2	4	5	6	3	7	8	1	9
9	1	6	2	8	5	3	7	4
8	3	7	1	9	4	2	6	5
4	5	1	9	6	8	7	3	2
3	7	8	4	2	1	5	9	6
6	9	2	5	7	3	4	8	1
7	2	9	3	4	6	1	5	8
5	8	4	7	1	9	6	2	3
1	6	3	8	5	2	9	4	7

足つぼマッサージ勉強会開催予定

みんなが知りたい足つぼマッサージ!
 自分の身体からのメッセージを受けとりませんか?

9/4(水) 13:30~
 会場:江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F
 TEL:03-3636-2994(担当:宮本)



新潟県
健康の館 店主

五十嵐 哲夫 様(42歳)

今月ご紹介するお客様は、新潟県在住の五十嵐 哲夫様です。愛飲していただいている商品について詳しくお話を伺いました！



「油」や「肉」の多い食事に変わり、腎臓と肝臓が悲鳴を

あげました。ちょうどその頃に、林進徳先生の脈診会に参加しました。こちらからは何も伝えていないのに、林先生は数秒で「肝臓」のことを言い当てて、大変驚いた記憶があります。

自分の体の状態に
合わせて、
サプリメントを選ぶ

「蘇せいシリーズ」も
ご愛飲いただいているのです

自分の体の状態に
合わせて、
サプリメントを選ぶ

「蘇せいシリーズ」も
ご愛飲いただいているのです



えびとニラの卵炒め

つくりかた

- ①えびは皮をむいて、背中から背ワタを取り除く。そして酒少々(分量外)をふる。
- ②ニラは長さ4cmに切る。ニンニクは薄切りにする。
- ③フライパンに半分くらいのごま油を熱し、火力は強で割りほぐした卵を入れて半熟の炒め卵を作り、いったん取り出す。残りのごま油、ニンニクを入れて熱し、えびを加えて炒め、えびの色が変わったら、ニラも加えて炒め、ニラの色が変わったら火を止める。
- ④炒め卵を戻し入れ、Aを加えて全体に絡め合わせ、塩・こしょうで調える。

※早めに火を止め、えびはプリプリ、卵はふんわり仕上げます。

材料(2人前)

むきえび	8尾	こしょう	適量
にら	1/2束	ごま油	大さじ1
卵	1個	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
にんにく	1/2片	しょうゆ	小さじ1/2
塩	適量	酒	大さじ1/2

野菜スープぎょうざ

つくりかた

- ①かぼちゃはひとくち大の薄切り、にんじんは厚さ5mmに切り、えのき茸、三つ葉は食べやすい長さに切る。
- ②すき焼き鍋にだし汁と酒、三つ葉以外の野菜を入れて火力を強にセットして煮る。煮立ったら火力を2~3にかけて材料が柔らかくなるまでよく煮る。
- ③②にぎょうざを加えて4~5分(冷凍なら7~8分)煮込み、みそを煮汁で溶いて加え、みりんを入れてひと煮たちしたら、三つ葉を散らして火力スイッチを切る。

※焼物プレートを使用しなければ、おいしい焼きぎょうざも一度にたくさん作れます。

材料(2人前)

かぼちゃ	50g	酒	小さじ1
にんじん	1/4本	ぎょうざ	8個
えのき茸	1/2パック	みそ	50g
三つ葉	1わ	みりん	小さじ1
だし汁	2.5カップ		



漢方の魅力!
暑さに負けない身体づくり
スタミナレシピ

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



薬膳アドバイザー
呉犬 ともみ

夏は脾がポイント

五行とは古代中国で生まれた自然哲学の思想で「万物は木・火・土・金・水の5種類の元素から成る」という考え方です。五行では色をはじめ、森羅万象すべての要素が「木・火・土・金・水」の五つの要素にわけられ、象徴的に表されています。気軽に生活に取り入れていきましょう。

- 色:黄** 黄色は、論理性や言語能力を支配する左脳を刺激します。
- 取りたい食品** 自然の甘味が中心の物・かぼちゃ、じゃがいも、サツマイモやトウモロコシ。
- ラッキーポイント** インテリアに黄色を使って運氣UP。部屋はクリームやベージュ。トイレのカバーやスリッパに黄色を。

清潔感、
みだしなみ編



40代
からの

男の美学

いつまでもカッコよくありたい。

「俺に限って大丈夫」などと思わず、自分で美感できなくとも、日頃からの心がけて、ダンディズムは築かれます。ぜひ今日からトライしてみましょう。

カッコイオヤジになろう ～身だしなみについて～

身だしなみを整えることで、人としての魅力がアップするのは男女共同です。ここではダンディズムを上げる男の心がけを考えてみましょう。

●まずはマイナスポイントをチェック

- NG シャツがヨレヨレになっている
- NG シャツの袖、襟元が黄ばんでいる
- NG 爪が伸びている
- NG 髪がべとついている



このあたりにチェックが入る人は、平均より下だと心得ましょう。心がけるべきは毎日お風呂に入り、体を綺麗にして綺麗な服を着る、といった基本的な部分です。ちなみに、汗が出たらすぐ拭けるようなハンカチなどを持ち歩くのも良いでしょう。

●さらに男を上げるためのチェック

- Good 良い香り
- Good 服が体にフィットしている
- Good 姿勢良く歩いている
- Good ヒゲ、眉毛の手入れをしている
- Good 良い香りがする



さて、平均から上のレベルに大事なものは「内面」です。常に「かっこよくありたい」と思う姿勢がモノをいいます。自分自身への諦めは卑屈な心の裏返しであり、前向きに生きていない、とも言えます。常に外に対して好奇心を持ち、新しい考えや自分自身を受け入れ、その上で自分をどう着飾っていくかを考える…それは自ずと歩く姿勢に表れ、自分が外からどうみられているかの意識が向上していきます。例えば自分にメガネが似合っているのかどうか、もう一度考えてみるのも良いでしょう。ネクタイの色は無難なものになっていませんか。靴は値段を優先していませんか。外見は「中身の外側」なのです。

ストレッチについて
詳しく知りたい方は

Webサイトを チェック!



Webサイトには動画もアップしています。再生しながら一緒にやってみましょう。

3 腰ほぐし

両足を肩幅に開き、両手は腰にあてます。腰を右へゆっくりまわします。上記のポーズで反対にまわします。



股関節をゆるめることで、骨盤内の臓器の活性化や血流改善に期待できる

腰を活性化することで、腎臓機能アップや腰痛の予防が期待できる

両手の平を温くなるまでこすります。

※体内浄化の出入り口は労宮ツボです。

右手は下、左手を重ね、時計回りで丹田ツボをマッサージします。

上記のポーズを手を反対に行います。

- 労宮ツボ: 手の平の真ん中あたり
- 労宮ツボの由来: 心苦勞の集まる中心という意味と言われているそうです。

今回は『便秘解消』お楽しみに!



1 リラックス

体をリラックスさせるため深呼吸しましょう。体を左右に降ってリラックスさせていきましょう。



自然治癒力

2 丹田・命門

まっすぐ立ち、肩をゆるめて、両足を肩幅に開きます。両手を拳握り、右手は前に伸ばし、左手は後ろに伸ばします。腰はやや落とし、右拳は前の丹田ツボを叩き、左拳は後ろの命門ツボを叩きます。左右の手を交替し、右下図のポーズをとります。



● 丹田ツボ: へその前下へ約3.5cm、面積はテニスボールくらい



● 命門ツボ: 第2腰椎と第3腰椎の間の凹んでいる部分
● 命門ツボの由来: 生命の門で上部中枢よりの指令、門は出入り口という意味からの名づけられたそうです。

自律神経を刺激することによるホルモンの活性化に期待できる

内臓を活性化させる、ストレスを緩和ケアに期待できる



ご好評いただいている『骨盤・股関節体操』の誌上講座の第3回です。今回の体操は、自律神経を刺激することにより、ホルモンを活性化させます。免疫力を高め、内臓機能・消化器系の活性化に期待できます。本誌面と合わせて動画でも動きをご覧いただくとスムーズに体操できると思っていますので、左上のQRコードからアクセスしてみてください。



1日5分! 美姿勢をキープする ストレッチはこれだ!

本番編 3



薬膳アドバイザー
呉大ともみ

ご自分のからだに定期的に触れることが大切です。腰痛のある方は、体に無理のないように、痛みのない範囲で続けていきましょう。

今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう!

1	A	2	B	3	4
5				6	
			7		
8	9	D		10	
	11		C		

【タテの鍵】

- 1.とても重いのに、翼で飛びます。
- 2.後ろの反対。
- 3.戸締りを忘れるなど、警戒を怠ること。
- 4.県土の約6分の1を占める琵琶湖が有名。
- 9.類猿にたくさん貯められるかわいい小動物。

【ヨコの鍵】

- 1.このクロスワードもその一つかな。
- 5.「一を上げる」「一を立てる」「一を掛ける」
- 6.インドの瞑想、心身鍛錬
- 7.陸上で最も大きい生物。
- 8.地表のそばに現れる、細かい水蒸気。
- 10.思いがけず生じた悪い出来事、不慮の事態。
- 11.ある形を模した足漕ぎ型の〇〇〇ボート。

答えは...



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・電話番号をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキでご送付ください。

※お手数ですが切手をお貼りください。

※ファックスでも受け付けています。(03-3636-2992)

62円 1360071

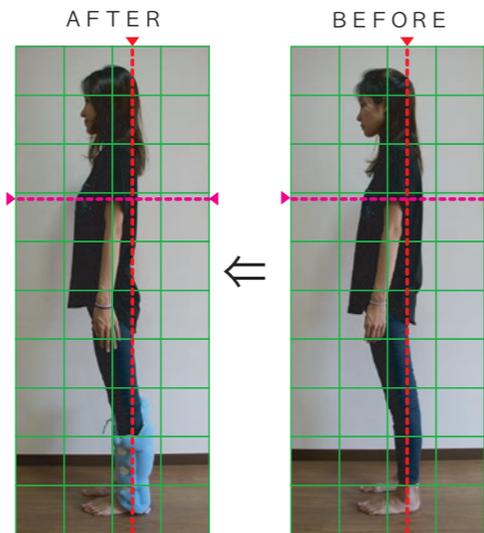
東京都江東区
亀戸1-32-8
イワハナビル6階
株式会社アニメイト
クロスワード8月号係

クロスワードの
正解者から抽選で5名さまに
食べるモルデシ
ゴーヤダイス50g
プレゼント!

2019年8月20日
消印有効

FAXは2019年8月20日に届いたもの

7月号クロスワードパズルの表記に誤りがございました。謹んでお詫び申し上げます。



整える

絶妙な隆起を生む
ステッチ

独特なステッチによって生まれる隆起により、極小発泡ビーズがまるで整体師の手の動きのように流動します。それにより、身体が解され、正しいポジションへと整えられます。

ほぐす

超極小発泡ビーズ

このマットに封入されているビーズは一般的なクッションなどにほとんど使わ

温める

輻射熱ですぐ温める

身体を解すためには、まず温めることが重要です。「サクラ咲くボディケアマットエボリューション」は、身体の輻射熱を利用して、すぐに温めます。優しい温もりで心地よく癒されます。

3つの特徴

「サクラ咲くボディケアマットエボリューション」の

「サクラ咲くボディケアマットエボリューション」は身体を「温める」「ほぐす」「整える」ということが簡単に同時に行えるマットです。名称はマットですが、動かない温めるマッサージ機と思ってしまう方が良くもありません。このマットに封入されているのは発泡ビーズですが一般的なクッションなどにほとんど使われることのない粒の小さい超極小タイプです。

高名な整体の先生から「細かく紛体が流動するマットの上に横たわると人の形が変わる。あつという間に弛緩する」というお話を頂き、そのアトバイスを元に試行錯誤を繰り返して、やっとの思いで合格を頂き完成した逸品です。極小発泡ビーズ

「何となく身体が重い」「何となく疲れた」ということはよくあることです。でもこの原因は、意外とシンプルで身体が冷えていたり、身体が少し歪んでいたりということが多いようです。この冷えや歪みをとれば血流やリンパの流れが良くなります。

身体がスツキリしない時は身体を「温めて」「ほぐす」「整える」ことが大切です。簡単に体を整体し、正体(正しい身体)になれば嬉しそうですね。

たもので温まり過ぎず自分の体温で心地よく癒されます。身体を解すためには、まず「温める」ことが最初にすべきことと、大切です。そして「ほぐす」「整える」と続きます。解すのに大切なのは「痛いのではないか?」という疑いさえもなく安心することです。心地よく穏やかな気持ちで温め、マットに身体を任せてしまえば極小発泡ビーズが流動し、整体の先生の手の動きを取り入れた絶妙な隆起によって解されます。さらにマットが勝手に身体を正しいポジションへと整えてくれるのです。

とにかく何かをするのではなく、マットに身を委ねるだけです。その結果は色々とお説明するより使用前後の画像を見て頂ければ明確だと思います。

大切なのは温めながらほぐすこと。 魔法のビーズが身体を変える。



今月のテーマ商品

サクラ咲く ボディケアマットエボリューション

※即効体感マットの紹介



サクラ咲くボディケアマット エボリューション
サイズ:長さ180×巾70(cm)

一億粒以上のビーズが細かく全身を刺激します



直径1mmの発泡ビーズがぎっしり!

