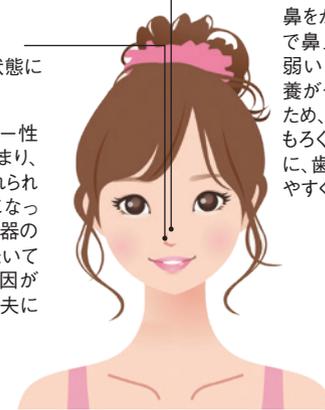


# 美しさチエック！ 外出前に顔のチエックを！ 美人のカルテ

## 鼻 【その2】

●鼻血が出やすい  
… 胃腸の弱さが原因かも

鼻をかむなどちょっとした刺激で鼻血がでることは、胃腸の弱い人に多く見られます。栄養が十分にとり入れられないため、筋肉組織が弱く、血管ももろくなりやすいのです。同時に、歯ぐきの出血、アザができてやすくなります。



●鼻が詰まっている  
… 全身が酸欠状態になるかも

蓄膿症やアレルギー性鼻炎などで鼻が詰まり、酸素がうまく取り入れられず脳が酸欠状態になってしまうのです。呼吸器の粘膜が弱いのは、たいてい胃腸の弱さの原因が多いので、胃腸を丈夫にすることも大切です。



自分のからだをチエックしてみましよう。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。

**鼻はからだの  
空気清浄機のフィルターです。**

鼻が詰まっている人は口で呼吸しがちですが、粘膜に直接、ゴミや細菌が付着し、またノドの粘膜を乾燥させて、感染症を起こしやすくなります。鼻、ノドからウイルスが浸入するカゼは、粘膜が赤く腫れて、痛みや熱が出ます。熱によって、からだの防護反応として白血球がウイルスと戦い、それらの死骸が多いためです。一方、皮膚の毛穴からカゼが浸入した場合は、ゾクゾクとした寒気を起こし、水のように薄い鼻水、くしゃみが出ます。

# サラサラ「血」<sup>けつ</sup>になろう

10月号  
vol.158

# そせい

【蘇せい】

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

漢方の魅力！  
身近な問題「認知症」

血行促進レシピ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

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
蘇せい酵素  
お試しセット(10包入り)  
プレゼント！  
2019年10月20日  
消印有効



そせい 蘇せい  
10月号 vol.158  
vol.158 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-animate.jp

漢方 アニメイト 検索

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。

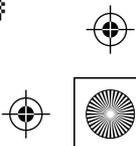
## アニメイトが提案する健康づくり

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





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

【遊び方】  
おなじみナンプレは、一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」  
おなじみナンプレは、一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。



### 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。

「つukれない」から「足りなくなる」。だから「流れなくなる」。何のことでしょう。それは「血」のことです。東洋医学では「血」の不足は「血虚」といい、貧血やめまいなどを招きます。また「血」が流れなくなるのは「血滞」といい、停滞している状態です。頭痛や肩こり、腰があらわれます。やがて「血瘀」という状態になると、顔面が紫・黒みを帯び、痛みが出やすくなります。

全身をめぐり栄養を届ける「血」は、つくって流すことが大切です。

玉ねぎ、ニンニク、らっきょうなどは血行促進を助けてくれるでしょう。特に、しょうがや黒きくらげは、からだの末端まで血を巡らせるのに良いでしょう。日頃か

らバランスの良い食事バランス＋少し気になる食材をとり入れて、元気に毎日を過ごしましょう！

まよめるよ…

「血」のめぐりを

よくする

じっくり流す！



#### 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))

大好評!

#### 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で開催しています。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。

10/8(火)  
11:00~12:00

「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!

# 誰にとっても 身近な問題「認知症」



監修 趙康明先生  
ちよう こうめい  
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

## 「認知症」ってどんな症状?

「最近、人の名前が思い出せなくて」「家を出ると『ガスコンロの火を消した?』ってすぐ心配になる」。これらは、年齢とともに誰でも起こるもの忘れです。認知症というのは、体験したこと

レビー型認知症、脳血管疾患の脳出血や脳梗塞、甲状腺ホルモン分泌低下でおこる甲状腺機能低下症などがあります。

## どうやって防げばいいの?!

アルツハイマー型認知症が進行してからは薬の効果は出ませんが、予防は皆さんの関心が高いのですが、残念ながら現実な予防法はないですね。ただし、リスクを少なくすることはできます。まず脳出血や脳梗塞などの脳血管障害にならないようにすること。やはり普段の正しい生活習慣が大切です。

## 認知症の早期発見 セルフチェックシート

- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探しものをしている
- 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった
- 話のつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ささいなことでも怒りっぽくなった
- 「この頃様子がおかしい」と周りからいわれた
- 外出時、持ち物を何度もたしかめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、嫌がる

※上記のセルフチェックシートは公益社団法人「認知症の人と家族の会」の会員の経験をまとめたもので、医学的な診断基準ではありません。いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみるとよいでしょう。

## どんな種類があるの?!

認知症って、判断力、記憶力、推理力などが低下してくることによって起こって

## まとめるよ…

正しい生活習慣を!

# すぐ試せる!!

# 脳の血流を増やす・基本のツボはこれ!

あたまをスッキリさせたい、「血」のめぐりをよくしたい時は、「ツボ」押しをされてみてはいかがでしょうか。

「手三里(てさんり)」という肘を曲げたところの下にあるツボは、「血」のめぐりをよくして、肩こりや頭痛を緩和してくれるでしょう。「労宮(ろうきゅう)」という両手のひらの真ん中あたりにあるツボは、滞っている血流を改善し、脳を活性化してくれるでしょう。おなじみの「合谷(ごうこく)」という手の親指と人差し指の間にあるツボは、血流を増やす働きがあるのでしよう。「血」の流れがスムーズになると、あたまだけでなく、全身がスッキリ軽くなるでしょう。

ツボ押しは簡単手軽にいつでも始められます。からだの不調があらわれたとき、試してみませんか。

## まとめるよ…

ツボ押しで、あたまスッキリ!

## 基本の3つのツボ

**合谷**  
親指の骨と人差し指の骨のあいだのくぼみ

血流を増やし、血圧を下げる働きを期待できます。

**労宮**  
手を握ったときに、手のひらで中指が当たるところ

血流を改善し、疲労回復や脳の活性化を促します。

**手三里**  
腕の内側、肘を曲げた時にできるシワから指3本下

血行促進、頭痛や肩こりを解消します。

## 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?

11/12(火) 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)

脳トレ(P3)の正解

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



## 千葉県 会社経営 新保 正恵 様 (50代)

今月ご紹介するお客様は、千葉県在住の新保 正恵様です。愛用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！

# 今月の お客様



## えびとしょうが天ぷら

### つくりかた

- ①えびは皮をむいて、背中からわたを取り除きます。キッチンペーパーで水を取り、ナイロン袋に入れて小麦粉を軽くまぶします。
  - ②しょうがは千切り、三つ葉を3cm切っておきます。
  - ③小麦粉と水を溶いてごろもを作ります。
  - ④お鍋の中に油を少なめに(セラミッククッカーなら5mm、それ以外の鍋なら1cmほどで良い)いれ、火力強(200Vは5)で温めます。
  - ⑤温まったら、適当な量のえびとしょうがと三つ葉をごろもにくぐらせ、油であげます。
  - ⑥下面がカリッとしてきたら裏返し、全体にカリッとしたら出来上がりです。揚げたてを、お好きな塩やポン酢などでお楽しみください。
- ※油は少なめ、裏返しは1回のみ。

材料 (2人前)	
むきえび.....2尾	小麦粉.....適量
しょうが.....30g	水.....適量
三つ葉.....3本	

## しょうがとナツメチャーハン

### つくりかた

- ①生姜30gはみじん切りにし、残りは細かい千切りにしておきます。
- ②なつめは水に戻して種を取り、みじん切りにしておきます。
- ③フライパンに油を熱し、みじん切り生姜を火力2で炒め香りが少し出てきたらご飯を加えます。
- ④2〜3分ぐらい炒めたら火を止めます。
- ⑤なつめとAを加え味を調えます。残りの千切り生姜を飾り、ねぎを散らします。

材料 (2人前)	
生姜.....4片(40g)	菜種油または米油.....適量
なつめ.....4個	無添加鶏ガラスープの素.....少々
万能ねぎ.....少々	小さじ 1/2
ご飯.....300g	塩.....少々



# 漢方の魅力! 脳疲労に負けない身体づくり 血行促進レシピ



**RHヒーター FG-800**  
仕様:幅32×奥行42  
×高さ59(cm)、重さ 約4kg、  
熱板の大きさ 直径18cm  
価格138,000円(税別)



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大 とみみ

しょうがの辛い成分は食欲をアップさせます。また、発汗作用と新陳代謝アップが期待できます。

## 秋は「肺」がポイント

金秋・肺・白い・辛味・燥・鼻・皮毛・悲：「肺」が弱るとせき・鼻水・鼻詰まり・かゆみが出やすくなったり、かぜをひきやすくなります。また肌が乾燥したり、シミ・シワがでやすくなり、そして悲しくなりやすくなります。おすすめの健康法は「血管マッサージ」です。皮膚を鍛えれば、肺も鍛えられると考えられています。またシミにもおすすめです。

**からだ** リラックスするには森林浴や深呼吸などをしましょう。吐く息を長くすると副交感神経をよく働かせ、精神的に落ち着きます。

**たべもの** そうめんやうどん、パスタといった小麦が暑さや疲れにはおすすめです。小麦はこもった熱をさまし、乾きを止め、気持ちを穏やかにしてくれる癒し食材です。

**ところ** 疲労感が取れにくい時は、香りを上手に活用して心身を癒しましょう。ラベンダーはところをリラックスさせ、ジャスミンは幸福感をもたらします。

エビージェアンチ  
エイジングは本当??

**編集者:** こんにちは。新保様と商品の出会いを教えてくださいいただけますか。

**新保様:** はい。若かりし頃、女性は大体色白で、友人や周りからよく羨ましがられ、美肌が自慢ですよね。けれど、月日は残酷で、大半の女性はシミ、シワ、弛み、ほうれい線がなんとか少しでも回復できるものをあれこれ探すようになります。

私も同様に、肌を気遣う生活どころか、仕事の疲れで化粧をしたまま夜更かし、そして寝不足：と肌には無理難題が山積みでした。

**編集者:** お忙しい生活が続いていたんですね。

**新保様:** ええ、そうですね。そんなある日、アンチエイジングクリーム「エビージェ」をアニメイトさんで紹介されました。「筋肉にアプローチ」「近赤外線からのダメージを回復する」：?!と聞いて、今までの経験から可もなく不可もな

くぐらいたかな、と思ってい  
ました。

**編集者:** そうでしたか。その後いかがでしたか。

**新保様:** 体験エステに誘われました。ほんの30分程度、お顔を「エビージェ」でマッサージ。期待半分、半信半疑です。でも：、鏡に映った自分に「うそっ!」と思いました。顎のライン、肌の弛み、とくにツヤ!それはそれはびっくりでした。

**編集者:** その場で実感されたんですね!

**新保様:** はい。間に合うかも!と、そんな初めての期待感でした。以後毎日このクリームをたっぷり塗って朝を迎えています。(肌が)粉粉していた私を知ってい

る知人からは別人だとい  
うコメントが続出です。

女性は誰のためでもなく、自分のために少しでも若々しく自信のある肌になりたいと思っているものです。造形はともかく(笑)、俯くことなく自信をもつて年を重ねるにはかかせない必需品、それが「エビージェ」だと信じています。肌に塗るだけ、それで自分が変わります。

**編集者:** うれしいお言葉があります。ありがとうございます。日々の心がけで美しさを継続できるとしたら、素晴らしいですね!本日は貴重なお話をいただき、ありがとうございます。

全身保湿・保護用クリーム  
エビージェ  
ヒカリエイジング  
プレミアム



120g

### お客様の実感ベスト3

- 3ヶ月で!
- 透明感がでた
- 肌ストレスがなくなった
- 潤い感がほど良い

★トラブル  
シミ、たるみ、赤ら顔、  
小じわ、敏感、乾燥など

お問い合わせは発行元又は取扱店までお願い致します。



### 男の姿勢は、生き様を表す

清潔感、そして筋肉を身につけたら、今度はその活かし方になります。だらっとした姿は誰が見ても冴えない人に見えるもの。ここでは自分の姿勢を見直し、今日からできる3つのポイントを抑えていきます。

#### ① 胸を張る。

これは基本の基です。ただ、闇雲に胸を突き出すということではなく、背中側の肩甲骨を左右から閉めるイメージをしていくと、自然と両肩が広がり、胸を張った姿勢をキープできます。



#### ② 視線を固定。

キョロキョロした視線は落ち着きのなさ、不審さを露呈してしまいます。顎を引き、まっすぐ前を見据えます。いつも下を向いている人は、顎を引いた状態で前をみると、少し目を大きく見開くことになります。目が大きく見えるのは表情を豊かにすることにも繋がるため、意識していきましょう。

#### ③ 膝を曲げずに歩く。

「え?」と思うかもしれませんが、膝を後ろに曲げて歩いてみると、ちょこちょことカッコ悪い姿になってしまいます。膝はまっすぐに足全体を前に出すことで、自然に手も大きく動き、自信に溢れた歩き方になります。

①～③を可能にするのは筋肉です。筋肉をほどよく鍛え、良い姿勢を身につけましょう。一気にダンディズムが高まります。

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。

### 4 椰子の木ポーズ

- ①まず立ち上がり、両手を上に伸ばし、かかとを上げます。
- ②体をまっすぐ伸ばすことを意識しましょう。
- ③この姿勢をキープしたまま、その場で足踏みをしましょう。



自律神経のバランスや冷えの改善

### 3 うさぎおじぎ

- ①次は、両手を床につけ、かかとを上げましょう。
- ②そして、頭のでっぺんを床につけて頭を前後に動かしていきます。



認知症の予防と頭痛を和らげます

### 1 ライオンポーズ

- ①耳たぶを引っ張り、ひじを開きます。
- ②目と口を大きく開けて、力を入れて、舌を出します。
- ③姿勢を保ちながら、頭を左右に振りましょう。ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。



目や首のストレスを和らげます

### 2 円をなぞる

- ①そのまま、膝を少し開き、背筋を伸ばします。
- ②手の甲を合わせて、呼吸を整えましょう。
- ③そして、指先で胸の外側をなぞっていきましょう。



上半身の血流循環を促進させます

### 認知症の予防

ご好評いただいている『骨盤・股関節体操』の誌上講座の第5回です。今回の体操は、脳の血液循環がよみがえり、心身ともに若返りが期待できます。本誌面と合わせて動画でも動きをご覧ください。左上のQRコードからアクセスしてみてください。



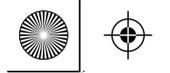
**1日5分!**  
**美姿勢をキープする**  
**ストレッチはこれだ!**

本番編15



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

からだ全体のめぐりを良くするとスッキリします。ポーズが難しい場合にはできる範囲でやってみましょう。



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

### 【タテの鍵】

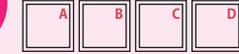
- 1.瞬時に吹く強い風。
- 2.辛いことを耐え忍ぶこと。
- 3.お祝い事では欠かせないお花。胡蝶○○。
- 4.たぬきの置物などの○○○○焼。
- 7.現実の対義語。
- 9.○○を取る。○○のわりに元気だ。

### 【ヨコの鍵】

- 1.ジョロキア・ハバナロ・鷹の爪。
- 5.四コマ○○○、少女○○○。
- 6.卵・牛乳・砂糖で作れる美味しいデザート。
- 8.騙すためにいう偽りの言葉。
- 9.過去、現在、未来と流れるもの。
- 10.食器や高級家具などの塗料。輪島塗など。

早い人はフルで2~3時間。

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)

切手 1360071  
東京都江東区  
電戸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10月号係

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
**蘇せい酵素  
お試しセット(10包入り)  
プレゼント!**

**2019年10月20日**  
消印有効  
FAXは2019年10月20日に届いたもの



### 参加者の感想をご紹介します

- すごい!私のことを読んでい  
る、びったりでした。カードを  
選ぶだけでここまでわかるな  
んて!すぐにこの技を学びた  
いと思います。(W様)
- 家内の付き添いのつもりで参  
加したのですが、セミナー終  
了後は、私の方が盛り上がっ  
ています。(F様)
- これまで、色々なセミナーに参  
加しましたが、何か違います。  
寒河江先生の話をもう一度聞  
きたいと思います。(N様)

## 経絡カード

## 「こころとカラダのセミナー」開催

7月4日(木)、(株)アニメイトの本  
社研修室で寒河江先生を講師にお招  
きして、経絡カード「こころとカラダの  
セミナー」を開催しました。参加者は  
13名、3時間半の講習時間はあつとい  
う間でした。



### 寒河江先生のプロフィール

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。



### 五行説に基づく経絡カード

宇宙に存在するすべてのものを「木・  
火・土・金・水」の五要素に分類するの  
が、中国で生まれた五行説。  
外側の肝・心・脾・肺・腎を矢印で示し  
ているのが、相手の機能や活動を助け  
促す「相生」、内側の矢印は相手の機  
能・活動を抑制する「相克」という関係  
です。この五要素がお互いに補い合  
い、抑制し合うことによって、健康が維持  
されると考えています。

## 奇跡の縁

アニメイトの佐藤社長は、会社創業以来、  
純金箔入ジェル化粧品品の販売とエステ  
ティックサロンの運営をするかたわら、「運  
動健康法」にも目を向け、特に『円心五法』  
創設者の寒河江先生が推奨する「足裏足  
操術」では先生の「追っかけ」までして、技術  
の習得に夢中になったといえます。  
佐藤社長はその後、仕事の関係で寒河江  
徹先生とのご縁は途切れましたが、30年過  
ぎた今、『円心五法』二代目の寒河江秀行先  
生とご縁が出来たのです。奇しくも、初代・  
寒河江徹先生との交流の始まりは平成元  
年であり、二代目・寒河江秀行先生との交流  
の始まりは令和元年です。奇跡の縁と言わ  
ずして何と言ったら良いのでしょうか。



## 今月のテーマ商品

本来の自分を取り戻して  
心身の不調を予防する

# 「経絡カード」①

「経絡カード」とは、東洋医学の陰  
陽五行説を理論的基盤として、カー  
ドを通じて「経絡」「骨格」「心」の状  
態を見るものです。

「経絡カード」は、各経絡に対応し  
ていて、気の流れの滞りからくる不定  
愁訴や体の弱っている部分を教えて  
くれるものです。

お見せするカードから直感的に番  
気になるカードを選んでください。視  
覚から脳に働きかけ、どの経絡に滞  
りがあるのか、体のどの部分に歪みか  
あるのか、心がどのようなストレスを  
抱えているのか、それらを選んだカー



ドで判断していくものです。  
そこから、陰陽五行説の理論に基  
づくアドバイス、そしてセルフケアの実  
践を通じて、心と体の不調を改善し  
ていきます。

例えば、⑥エルフィンを選んだ方への  
アドバイスです。

「エルフィン」は五行の「木」に属す  
るカード。臓腑の「肝」と「胆」に関す  
る経絡の滞りを示し、肝臓の働き(解  
毒作用)を司り、脂肪の代謝と泌尿  
器系のコントロールも行っています。

肝は目と密接に関係するので、この  
経絡が滞ると眼精疲労や、目からく  
る頭痛、首・肩こりが起こりやすくな  
ります。また、疲れやすさ、不眠、イ  
ライラしやすいといったことも肝と胆  
の経絡の滞りの結果として挙げられ  
ます。

同時に、五行の木、季節の春を指す  
このカードを引いた方にとっては、今  
は種まきの時期。  
新しいエネルギーを出して、思い描く  
ビジョン実現のため、セルフケアで準備  
を整えましょう。

