

足や腰をラクにしたい！

11月号
vol.159

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

気になる商品！

寒河江秀行先生監修

「経絡カード」

足腰のたるさ改善レシピ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

外出前に顔のチエツクを！

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

蘇せい源
プレゼント！



190粒入

2019年11月20日
消印有効

そせい

【蘇せい】

11月号
vol.159

vol.159

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



● 枝毛・切れ毛が多い
… 腎臓・からだの冷え、
排尿障害、疲れやすいタイプ



● 顔全体
… 心臓→手足のむくみをと
もなう
… 胃腸→食欲不振、下痢
などをともなう
… 冷え性→手足が冷える、
足がむくみやすい

むくみ
【トラブル編】

美しさチエツク！ 外出前に顔のチエツクを！ 美人のカルテ

内臓不調からくるむくみは、
腎臓・心臓・胃腸(消化器系)
などが原因と考えられます。

急性のむくみで目が腫れぼったくなるのは、腎臓のトラブルが原因です。また、心臓の血液循環が低下して生じる場合、そして胃腸の不調によるむくみは、胃腸の水分の吸収力が弱まっているため起こり、食欲不振、下痢ぎみなどの症状をとまいません。さらに筋力低下が「むくみ」を生むことも考えられます。筋肉が弱いため血液が循環しにくいからです。改善には毎日の生活に軽い運動を取り入れて、筋肉によく血液がめぐるようにすることが大切です。たとえば、1日10分程度の足踏みをするだけでも、循環がよくなります。胃腸が弱い方はよく噛んで消化を助けることも大切です。

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。

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





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

脳トレしてみよう！
10分以内に解いたら脳年齢30歳!?
 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】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。

足や腰をラクにしたい!

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。

朝起き上がるときや、立ち上
 がる時、足腰の痛みはありま
 せんか。長時間立っていたり、同
 じ姿勢で座り続けると痛むとこ
 ろはありませんか。直立二足歩
 行により上半身を支えるため、
 足腰に大きな負担がかかりやす
 いのです。また、誰でも加齢によ
 って骨や関節が少しずつ変化して
 いくものです。

東洋医学の漢方薬や、針治療
 が有効な場合もありますが、ま
 ず、冷えからくる胃腸のはたら
 きが弱っていないか、「腎」の衰え
 による「精」の不足がないかなど、
 全身の状態を知ることが大切で
 す。腎が弱ると全身が弱って力が
 出ない、腰や膝がだるく歩きに
 くいなどの症状があらわれま
 す。「水」の代謝も悪くなり、む

くみや尿量の増減から頻尿にな
 るなど、トイレが近くなること
 もあるでしょう。ときに、強い
 ショックやストレスも腰痛の原因
 になることがあります。
 血行をよくすると痛みをやわ
 らげるので、生姜やニンニクがよい
 でしょう。「腎」の機能を高めたる
 さを解消するには長ネギやエビ、
 黒豆を。特にエビは、「水」を循環
 させて痛みや冷えを改善するの
 に役立つでしょう。

まとめると…

- ・腎の機能を高める
- ・からだを温めて
- ・みましょう

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))





気になる商品！

本来の自分を取り戻して 心身の不調を予防する

寒河江 秀行先生 監修



「経絡カード」

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

お見せるカードから直感的に一番気
になるカードを選んでいただきます。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があるの
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。



さかえ ひでゆき 寒河江 秀行先生
円心五法研究所所長

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。

経絡カードで どん底から脱出！

私が「経絡カード」と出会う数年
前、当時、経営していた会社が存続の
危機に直面し、なんとか会社を維持
しようと東奔西走の日々を送ってお
りました。そのプレッシャーは計り知
れず、大きなストレスを抱えていまし
た。ストレスの影響は心身に現れ、私
は次第にうつ状態に陥り、追い討ちを
かけるように糖尿病も発症したので
す。結果、会社を清算することにな
り、挫折感と喪失感から、外出はおろ
か、人に会うことさえできなくなり
ました。

糖尿病は私たちのオリジナルメソッ
ドである「足操術」によるセルフケアで
着実に改善していききましたが、うつ状
態からはなかなか脱却できません。
自分自身のがよくわからない
……。それが正直な心境でした。
そんな精神的などん底から抜け出

す転機が、「経絡カード」の生みの親
であるヒーラーの先生との出会いだっ
たのです。先生は、私が抱えている症
状は、ストレスによって滞った気の流れ
を良くすれば大丈夫と仰って、「経絡
カード」を勧めてくださいました。

「経絡カード」は、各カードの絵柄
を見るだけ、その人のからだで弱って
いる部分を教えてくれ、それに関連
する滞った経絡の流れを改善できる
もの。

初めて私が選んだカードは「スパイ
ダー・リリー」。絵柄の意味については
解説ページ(P10-11)でご紹介しま
すが、まさに当時の状況を言い当て
られた思いでした。

一方で、自分の不調部位と対応策が
わかったことで、先行きの不安が軽く
なり、心を落ち着かせることができ
たのでしよう。それからは、時に応じ
てカードを使いながら自分のメンテ
ナンスを行い、徐々にうつ状態から脱
却することができました。

すぐ試せる！

足腰スッキリ・基本のツボはこれ！

足腰の痛みを少しでも緩和されたいとき、
「ツボ」押しをされてみてはいかがですか。

「委中(いちゅう)」という膝の裏にあるツボ
は、腰から足の裏側を通るすじに沿う痛みを
和らげます。腰やひざの痛み、鼻血にもよいで
しょう。「中封(ちゅうほう)」という足の内く
るぶしの前にあるへこんだところのツボは、冷
えを改善し、体内の水分調整を行います。痛
みでイライラした気分や不安の解消にもよい
でしょう。「足三里(あしさんり)」という膝の
お皿から指4本分下がったところのツボは、
「足の疲れを取るなら足三里」と言われるほど
有名なツボです。足の疲れやむくみ、こむら返
りにもよいでしょう。

ツボ押しはリラックスして、ゆっくり刺激す
ると効果的です。「足ツボマッサージ勉強会」に
もご参加お待ちしております！

あしさんり

・足の3つのツボで、足腰スッキリ！

基本の3つのツボ

あしさんり 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。

ちゅうほう 中封

内くるぶしの出っ張りから前
に移動したへこんだところ



冷えの改善や、体内の不要な水を排
出します。イライラや不安も解消します。

いちゅう 委中

ひざ裏のくぼみの中央部分



腰痛をやわらげます。

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



徳島市 山口 和美 様(49歳)

今月ご紹介するお客様は、徳島市在住の山口 和美様です。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！

今月の お客様

山口様…ええ。その後10日ほど過ぎた日の朝、目覚めたら、目が見えなくなっていたのです。視界が真っ白、目に膜を張ったような感じでした。驚いて、直ぐ眼科へ行って検査してもらったら、左目が0.6、右目が0.2でした。視力も自慢で両目とも1.2あったのですが、突然のことでした。あまりのショックに、立ち上がる事ができず、泣き止むことができ

原因不明の低下した視力、こんなに見えるように
編集者…こんにちは。山口様と商品との出会いを教えてくださいいただけますか。
山口様…はい。私は、子どもの頃から病気が知らずで、体力には自信をもって過ごしてきました。それが昨年の夏、思いがけない大病を患うことになったのです。自覚症状はなく、痛くも痒くもないのに、熱が1週間も下がりませんでした。風邪ではないかと思いい、市販の風邪薬を飲みましたが良くなりなかつたので、仕方なく病院へ行きました。1カ月ほどかかった検査のあと、最終的に手術を選ぶことになりました。
編集者…そうだったのですね。

ないほど泣きました。「この先、どうしよう？」答えもないまま病室へ戻りました。新聞紙を持って見ますが、読むことができません。今まで健康だったはずの私が……。
編集者…お辛い出来事でしたね。その後の経過など、お聞かせいただけますか。
山口様…そんなとき、友人が、自分で飲んでいた「スーパーST」を届けてくれました。一刻も早く良くしたいので、私もすぐに飲んでみました。1日7粒を2回と言われていましたが、私は3回に増やしました。2〜3週間過ぎて、右目がまず明るくなった気がする、と感じました。動けるようにもなりました。そして、

少しずつ両目も見えるようになってきたのです。
編集者…驚きの経過だったのですね！
山口様…はい。自分でも信じられませんが、これは現実に起きたことでした。喜んでいいのか、それともまだ喜ぶのは早いのか、自分の現状に戸惑いました。が、とにかく見えてきたのです。そして、今年2月に退院しました。現在は術後の経過もよく、目も回復してきました。本当に貴重な体験をさせていただいた、と思っている今日このごろ。感謝な思いでいっぱいです！
編集者…ご愛飲いただきありがとうございます。また、本日は貴重な体験談をありがとうございます。ありがとうございました！

※体感には個人差がございます。

発売から24年目！ **30万本の実績**
漢方由来の植物性健康食品
知らず知らずのうちに身体の不調を感じる方のために。東洋伝承医学の粋を極めたスーパーSTが、あなたの健康をサポートします。
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。
● 年齢による諸症状にお悩みの方。
● 疲れやすい方。
● 手足の冷えてお悩みの方。
made in JAPAN

【原料植物】
ジジババ、ミノフスマ、センダングサ、月下美人、ミカンの種
スーパーSTと同じ成分
お求め安いタイプ
蘇せい源
内容量 34.2g (180mg×190粒)
¥12,000 (税別)
スーパーST
内容量 57.5g (250mg×230粒)
1日に6〜8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒に召し上がってください。
食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。



大根と大根葉としいたけ炒め

つくりかた

- ①大根は皮をむいて短冊切り、大根の葉は3cmくらいに切ります。
- ②エリンギも短冊切りにします。
- ③①を茹でます。
- ④**火力は強**でフライパンにごま油を熱し、輪切りにした鷹の爪が軽く香り出したら、①と②を入れて炒めます。
- ⑤エリンギの色が変わったら、火を止め、余熱で仕上げます。昆布つゆと桜えびを入れてさらに炒めます。余熱で仕上げます。
- ⑥盛り付けにごまをふって出来上がりです。

※ピリッと辛い味でご飯がすすみます。 ※ごま油を仕上げに入れて香ばしく食欲アップ！

材料(2人前)

大根	150g	鷹の爪	1本
大根の葉	1本分	ごま	少々
桜えび	少々	ごま油	大さじ1
エリンギ	1本	昆布つゆ	中さじ1

手羽先大根

つくりかた

- ①鍋を温めて、手羽先が両面に色がつくまで焼きます。
- ②大根を厚さ2〜3cmの半月切りにして鍋に入れます。
- ③出汁と[A]の材料を入れ蓋をして**火力強**で5分加熱したら**火力を2**にして10分加熱します。
- ④**火を止めて**いんげんを入れて**余熱**で15分程したら完成です。

材料(4人前)

手羽先	6〜8本	砂糖	大さじ1
大根	1/2本	醤油	大さじ4
いんげん	4、5本	酒	大さじ1
出汁	1カップ	みりん	大さじ2



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



RHヒーター FG-800
大きさ:幅295mm×奥行410mm
×高さ75mm
重さ:約3.3kg
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

漢方の魅力！
足腰スッキリ身体づくり
足腰のたるさ改善レシピ

大根は発汗を促進し、体の余分な水分を排し、肺や大腸を元気にしてくれます。

冬は「腎臓」がポイント

陰陽五行学説によれば、腎は「水」の性質をもつとされ、私たちの五臓六腑は腎の働きによって潤いを保ち、正常な働きを維持しています。体が細かな部品によって連結される機械だとすれば、腎は潤滑油の働きをしていると言えられます。

色:黒

黒は白と同じく他の色を引き立てる効果がありますので、他の色の持つ運気を引き締めます。悪い意味ではなくきっちりとしたイメージです。

取りたい食品

腎の働きを強化する食物には赤小豆、長芋、黒大豆、クルミ、レンコン、ゴボウ、パセリ、ホウレンソウ、ジャガイモ、ヤマイモ、ナマコなどがおすすめです。

ラッキーポイント

黒い小物がラッキーポイントです。皮のキーホルダーや定期入れ、カバンなど。緑と相性があるので深緑のものと合わせて持つと健康運アップ。



男の美学

筋肉を鍛える

その2

カッコよくありたい。
カッパよくありたい。

体幹をバランスよく鍛える方法として、前回プランク(2019年5月号)をご紹介しましたが、今回は通常のプランクでは鍛えにくい部分の筋肉に注目した方法をお伝えします。

図を見ればおおよそすぐわかりますが、体を横向きに斜めにし、片手で支えるというポーズです。これによって、通常のプランクでは鍛えづらかったお腹の側面、腰にかけての筋肉を鍛えることができます。前後のお腹のたるみを抑えられても、左右からのしまりがないとシルエットが台無しです。サイドを鍛えることで、腰回りがより細くなり、身軽な男を演出できます。



慣れてきたら、上図のように支えの反対の手を上にも伸ばし、片足を上にあげると、内ももを鍛えることができるので、トライしてみましょう。

左右同様に

	右を下に	左を下に
1日目	20秒	20秒
2日目	20秒	20秒
3日目	30秒	30秒
4日目	30秒	30秒
5日目	40秒	40秒
6日目	45秒	45秒
7日目	休憩	

タイマーをセットしたら、音楽を流しながら一緒に歌を口ずさむくらいの意識で取り組むと、思っているより楽にこなすことができます。

いい男を目指して、今日からレッツトライ。

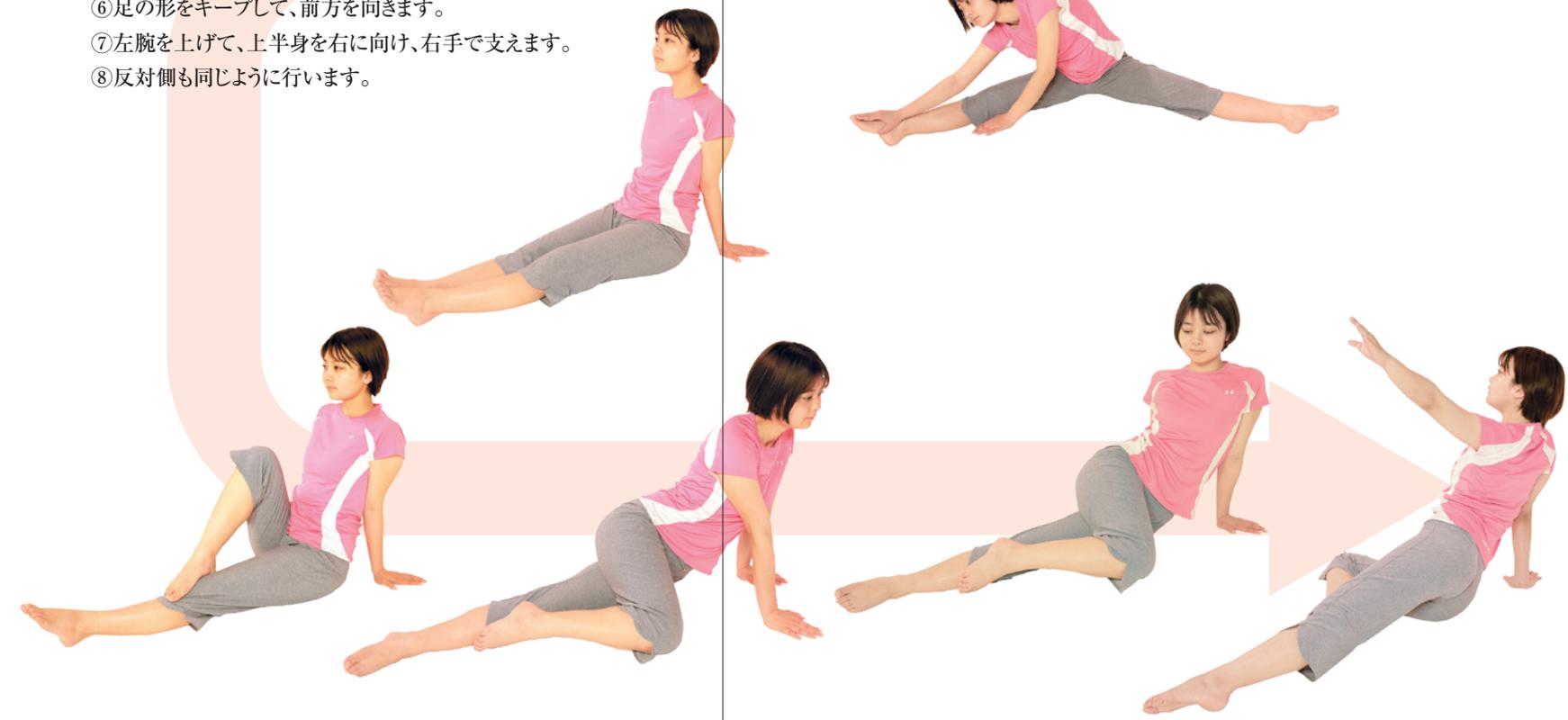
ストレッチについて詳しく知りたい方は **Webサイトをチェック!**



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。

2 大きく体をねじる、体を伸ばす

- ①まず、足をそろえてまっすぐ伸ばし、両手をおしりの後ろに置きます。
- ②右足を左ひざの上に置き、軽くこすります。
- ③そのまま体を左にねじり、右ひざを床に近づけましょう。
- ④左手はそのまま、右手を外側に伸ばし、両手で上半身を支えます。
- ⑤右ひざを倒していきます。
- ⑥足の形をキープして、前方を向きます。
- ⑦左腕を上げて、上半身を右に向け、右手で支えます。
- ⑧反対側も同じように行います。



太もの内側の筋肉が柔らかくなり腰痛の改善が期待できます

1 下半身を緩める

- ①まず、座った状態で足をできるだけ開きます。
- ②体を左右交互に伸ばしていきます。



腰・ヒザの痛み改善

ご好評いただいている『骨盤・股関節体操』の誌上講座の第6回です。今回の体操は、腰とヒザの痛みをやわらげます。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!

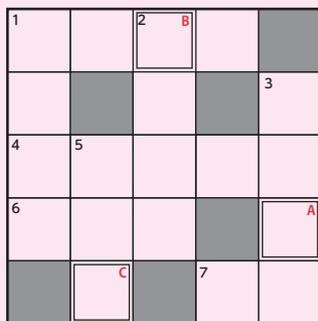
本番編-6



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

腰や膝が痛い方は、無理に行う必要はありません。からだに負担のないように、ご自身の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!



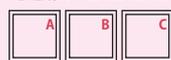
【タテの鍵】

- 1.作物がよく実り、収穫が多いこと。
- 2.異性の反対語。
- 3.五目ご飯やかやく飯ということも。
- 5.位置をかえること。

【ヨコの鍵】

- 1.出来事を広く告知知らせること、ニュース。
- 4.勢いがいちばん盛んな時期。
- 6.同じことを何度も言ってわずらわしいこと。
- 7.糸などを粗く編んで作った道具。

答えは... 心臓がどきどきする響き。



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
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11月号係

クロスワードの
正解者から抽選で10名さまに
蘇せい源
プレゼント!

2019年11月20日
消印有効

FAXは2019年11月20日に届いたもの



190粒入



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。

⑥ エルフイン Elfin



肝・胆の滞りを取り エネルギーを出す

エルフインは五行の「木」に属するカードで、臓腑の「肝」と「胆」に関する経絡の滞りを示しています。このカードを引いた方は、目からくる頭痛、首・肩こりが起こりやすくなっているでしょう。疲れやすさ、不眠、イライラしやすいといったことも経絡の滞りです。

⑤ ワックス・アップル Wax apple



心身の休息をとり 再始動に備えよう

ワックス・アップルは五行の「水」に属するカードで、臓腑の「腎」と「膀胱」に関する経絡の滞りを示しています。このカードは、何かしら恐れや人間関係での気苦労を抱えている方が選ばれることが多いです。

④ スパイダー・リリー Spider lily



呼吸器と 大腸に注意

スパイダー・リリーは五行の「金(ごん)」に属するカードで、臓腑の「肺」と「大腸」に関する経絡の滞りを示しています。このカードを選んだ方は、息苦しさや呼吸のしにくさ、咳や鼻水、鼻詰まりなどの呼吸器関連の症状と、下痢や便秘といった大腸に関する症状に悩んでいる方が多いでしょう。



監修
円心五法研究所所長
さかえ ひでゆき
寒河江 秀行先生

以下にお見せるカードから直感的に一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があるのか、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。

③ サンフラワー Sunflower



火のエネルギーを 高めて不調一掃

サンフラワーは五行の「火」に属するカードで、臓腑の「心(しん)」と「小腸」に関する経絡の滞りを示しています。このカードを選んだ方は、高血圧と低血圧、動悸や息切れなどの症状が出やすくなっています。

② レインボー Rainbow



これからの人生に 向けて土台を固める

レインボーは五行の「土」に属するカードで、臓腑の「胃」と「脾」に関する経絡の滞りを示しています。このカードを選んだ方は、食欲過多・減退、胃の重さ、血糖値の上昇に悩むことが少なくないでしょう。

① ロータス Lotus



冷えに気をつけて リズムのある生活を

ロータスは五行の「火」に属するカードで、臓腑の「心包」と「三焦」に関する経絡の滞りを示しています。このカードを選んだ方は、体の冷え、不安感の増加、肩や首のコリとだるさなどを感じる人が多いのではないのでしょうか。

「経絡カード」は、各経絡に対応して、気の流れの滞りからくる不定愁訴やカラダの弱っている部分を見せてくれるものです。ここでは、それぞれのカードがどのような意味を持つのかを、具体的に紹介します。

経絡カード

今月のテーマ商品



あなたの隠れた不調を教えてください!

今回は、各カードに通じるツボやセルフケアの方法をご紹介します! お楽しみに!