

エネルギーの流れをつかんで  
運の上昇気流にのる!!

# 開運メイク

※陰陽五行開運カード「寒河江秀行著 B.A.B.ジャパンから抜粋

## 火(か) シップ)の運気を高めたい

手の薬指から流れはじめる火のキーワードはパートナー。募集であれば、よきパートナーとの出会い、チャンスをつかむエネルギーを高めてくれます。感性を磨き、ひらめきや直観力を高めてもくれます。

ポイントメイク：火のエネルギーは頬に現れます。顔色がすぐれないようでは、魅力も低下しがちに。

### まとめると...

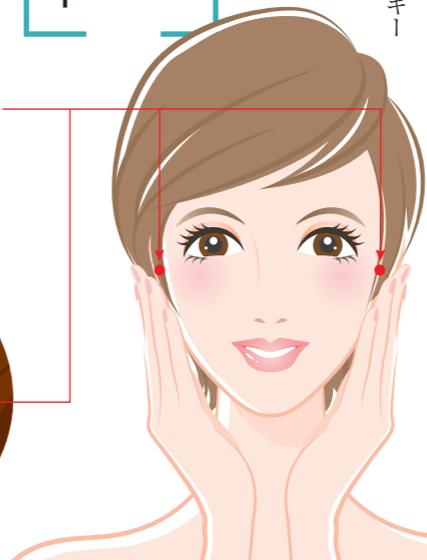
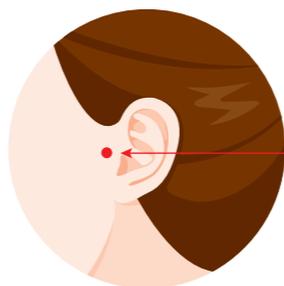
頬(チーク)が  
魅力アップのポイント



運気・魅力アップの  
顔のツボ  
「聴宮」

耳と頬の関節の間にあるツボです。

息を吐きながら指の腹で軽く押します。(5~6回)



淡いピンクのチークで  
恋愛力アップ。

五行の特徴を生かすことで、その特徴を持つ運気を高めることができます。まずは、五行別に仕事・恋愛・家庭・気運・人間関係の運気アップの秘訣を、顔のパーツやポイントメイクで、そしてラッキーアイテムとなるコスメも紹介します。

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。

## 「言」コラム(言葉から解く)

「静以て身を脩め、  
儉以て徳を養う」

「静」は軽薄でなく、落ち着きがあること。「儉」は財政的には儉約であるが、精神的には身を慎んで、傲慢にならずでしゃばらないこと。いつも慎み深く謙虚に歩んでいきたいですね。



株式会社アニメイト  
代表取締役 佐藤河津之

ここからとからだの健康を考える。

# そせい

5月号  
vol.165

【蘇せい】

## 朝の水

- ・健康って何??
- ・雑菌から身を守る最前線
- ・お医者さんでもらう
- ・抗生物質の役割とは?
- ・美容カレンダー
- ・「たけのこ」
- ・開運メイク
- ・魅力永続! 男の美学

自分の体は自分でケア。「セルフメイカーション」のすすめ



そせい

5月号  
vol.165

vol.165 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 アニマト 探検

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
瞬間撃退! 99.99%  
高濃度 じゃすい  
アース次亜水250  
プレゼント!



300ml

2020年5月20日  
消印有効



## 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。

### ローズカフェ



「ローズカフェ」**完全予約制** **無料**

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。

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

## ひとくち 英会話・中会話

「こんなとき、どう言えばいいの?」健康に関する英語・中国語を学びましょう。

「喉が渴いた。お水ください。」

英語→I'm thirsty. May I have a glass of water?

中国語→口渴。请给我一杯水?



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

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。どの列にも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。

**脳トレしてみよう!**  
10分以内に解けたら脳年齢30歳!?

心を健康に!

# 「朝の水」

## ストレス緩和のすすめ

人は寝ているときに、コップ1杯分程の汗をかき、という言葉は某スポーツドリントのCMでもおなじみです。美容雑誌にも「白湯健康法」などとして、目にすることがあるでしょう。朝1杯のお水を飲むことは、乾いたからだに潤いを与えます。からだに最も吸収されやすく、効果が出やすいようです。

らいマッサージをしてみませんか。血のめぐりを良くし、リンパの流れも整っていきましょう。すると、「ストレス」を上手に緩和していくことにつながるのです。私たちに何かしらの刺激があったときの不愉快な感じを「ストレス」と表現します。この刺激には、「体」と「心」へのものがあります。脳には、ストレスを伝える物質(ノルアドレナリンとドーパミン)と、それを抑える物質(セロトニン)があり

腸を活発にするには、運動や食事、水分が大切になります。朝1杯の水は腸を目覚めさせ、自然なお通じを促してくれます。代謝がよくなり、トイレに行く回数が増えて、ウエストがなんだかスッキリしてきた、という方もいるほどです。



ます。脳がストレスを感じる時、セロトニンを増やすことでストレスをコントロールすることができるようになります。毎朝の習慣として、「朝の水」をとり入れましょう。上手にストレス緩和し、笑顔の毎日を過ごしてみませんか。

まとめると...

・朝1杯の水は、  
潤いを与える!

## セロトニンを増やす3つのポイント

### 1 リズム運動をする

- ・簡単で慣れている運動をする
- ・時間は5分~30分ほどまで
- ・2~3ヶ月は継続する



### 2 グルーミングをする

- ・直接触れ合わなくても共感することで効果UP
- ・夫婦や親子で、マッサージや肩たたきなどをする機会を増やしましょう。犬や猫のペットでも同じ効果を期待できます。ポイントは気を使わない相手ということです。



### 3 日光浴

- ・朝起きてカーテンを開ける
- ・朝日が差し込む部屋で運動する
- ・朝の電車やバスに乗るときは1駅分を歩く





# 健康って何？（基本のおさらい）

## リンパのお話



アニー先生  
メイトくん

## 健康コラム

### 【むくみ】

血液中の水分が必要以上に血管の外にしみ出し、皮膚と皮下組織内に溜まる状態がむくみです。

日常生活から考えられる原因として、立ち仕事や長時間同じ姿勢、水分や塩分のとり過ぎ、女性特有のむくみ、精神的なストレスなどがあります。また、更年期障害、甲状腺機能低下症、ネフローゼ症候群、心不全などもむくみを伴う疾患が原因となることもあります。最近多くなっているのが、リンパ水腫（浮腫）でしょう。

リンパ水腫（浮腫）は、手足のリンパ管が詰まり、リンパ液がリンパ管の外にしみ出すために、腕や足にむくみが起こる疾患です。生まれつきリンパ管の数が少ないために発症することもあります。多くはがん治療などで、リンパ管やリンパ節を切除したり、放射線を照射したことで、リンパの流れに異常をきたして発症するものです。次第に皮膚が固くなり、象皮症に発展することもあります。

日常生活でできる、むくみの予防、対処法としては、体を動かしたりお風呂につかる、適度に水分をとる、たんぱく質・ビタミン・ミネラルの豊富な食事を心がける、塩分を控えるなどがありますが、リンパマッサージを活用するのもお勧めです。



**アニー**：うー。昨日は飲み過ぎたあ。あゝ、むくんで顔がパンパン。

**メイト**：先生、お酒控えましょうよ。若くないんですから。

**アニー**：歳は関係ない！むくみはなあ、リンパの流れが滞るから起こるんだぞ。

**メイト**：ふう〜ん。ソウデスカ。

**アニー**：何だ、その目は。ワタシはまだまだピチピチだぞ。

**メイト**：ピチピチと言ってる時点で終わってますよ。

**アニー**：…終わってる？

**メイト**：それより先生。リンパって何ですか？

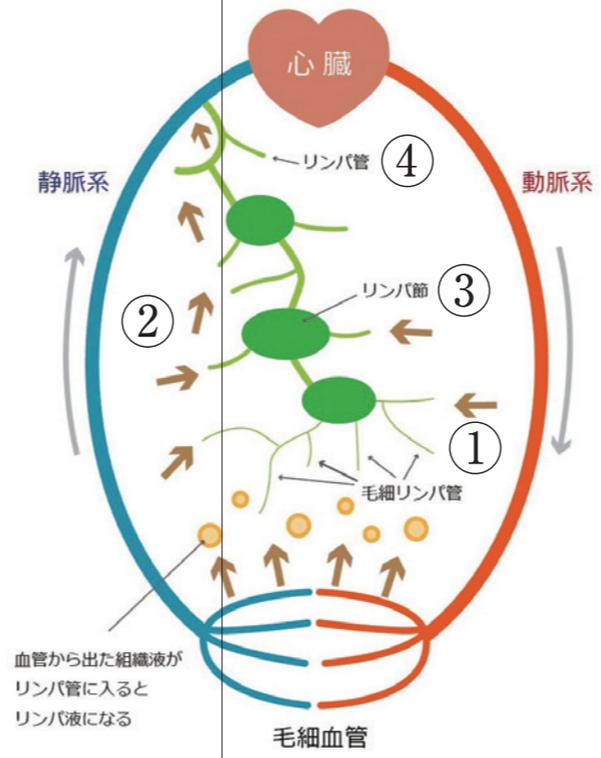
①毛細リンパ管：薄い壁の細胞から出来ていて透過性が高いから、細胞の老廃物や粒子の大きなタンパク質などの異物を通す。病原体なんかも入るぞ。

②リンパ液の流れは出口に向かって一方通行。筋肉の収縮や呼吸による胸の中の圧力の変化などが動力なので、流れはゆっくりしていて滞りやすい。

③リンパ節：リンパ管が合流する部分にある免疫細胞が集まる場所。リンパ液と一緒に流れてきた病原体はここで退治される。

④リンパ管：いくつかのリンパ節を経由してリンパ液は胸管（きょうかん）と右リンパ本幹という2本の管に集まり、最後は鎖骨下静脈に流れる。

※組織・間質液：細胞と細胞の間にある液体成分で、毛細血管から血液がしみ出た物。細胞に栄養を与え、又老廃物を受け取る。一部は血管に戻るが、大部分は毛細リンパ管に入る。



**アニー**：血管が酸素と栄養素を運ぶ上水道だとすると、リンパ管は下水道、リンパ節が処理浄化槽ってところかね。

**メイト**：浄化槽ですか。殺菌とかしてるの？

**アニー**：リンパ節に集まっている免疫細胞ってのは、ほとんど白血球の仲間だからな。殺菌してくれているよ。その中でもリンパ球は、リンパ管の中を流れながら全身を巡っている。

①毛細リンパ管：薄い壁の細胞から出来ていて透過性が高いから、細胞の老廃物や粒子の大きなタンパク質などの異物を通す。病原体なんかも入るぞ。

②リンパ液の流れは出口に向かって一方通行。筋肉の収縮や呼吸による胸の中の圧力の変化などが動力なので、流れはゆっくりしていて滞りやすい。

③リンパ節：リンパ管が合流する部分にある免疫細胞が集まる場所。リンパ液と一緒に流れてきた病原体はここで退治される。

④リンパ管：いくつかのリンパ節を経由してリンパ液は胸管（きょうかん）と右リンパ本幹という2本の管に集まり、最後は鎖骨下静脈に流れる。

**メイト**：インフルエンザのウイルスとか？

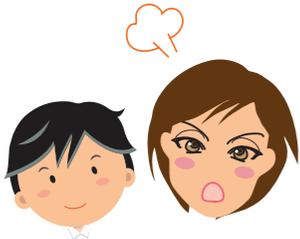
**アニー**：そうだ。ただ、リンパ節にはリンパ球が多く集まっているから、ウイルスが多く入ってくると増殖して、リンパ節が腫れたりするんだよ。

**メイト**：風邪をひくのが腫れたりするのは、そういう事なんだ。

**アニー**：ゆえに！リンパを流し、老廃物を浄化しなければならぬのだ！

**メイト**：このコラムを読むのだ！

**アニー**：（下のコラムを見て）なるほど、更年期障害か…。



### 脳トレ(P3)の正解

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



東京都千代田区 せいみやく ほうしん きやう  
うちやま まき  
**内山 眞喜 様 (80歳)**

4月号に続きまして今月も内山眞喜様にご登場いただきます。東洋医学の基礎・陰陽五行による四季の過ごし方と、一年を通じて良いことをピックアップしてご紹介いただきます。



【夏】心と小腸、三焦と心包をすみやかに。小腸の経絡は水捌けが大切な仕事、たくさん汗をかきますが発汗も解毒になりますので、血管負担にならないよう、こまめにきれいな水を飲んでください。  
ビールなどのアルコールは逆に水分不足になりますので注意してください。西瓜は水捌けに良いです。

【長夏】(夏の土用)秋の前  
【秋】肺と大腸の経絡に負担をかけないようによく噛んで、実りの秋の栗、銀杏、さつま芋、秋刀魚などの多彩な栄養をしっかりと取り入れて、冬に備える準備の時です。大根おろしを添えましょう。

【冬】腎と膀胱に負担をかけぬよう、温かくして休養する時。植物は葉を落とし動物は冬眠、人間も過労を避け、体を温める生姜や風邪予防になる根菜類、地面で育つ葉物、椎茸舞茸などきのこ類、牡蠣、鮭など魚介類を温かいのが良いです。  
【起き抜けの水】と毎食30分前のコップ一杯の水は血管や内臓全体に良いです。人体は60%が水分ですから常にきれいな水を補ってください。  
【長夏】(夏の土用)秋の前  
【秋】肺と大腸の経絡に負担をかけぬよう、温かくして休養する時。植物は葉を落とし動物は冬眠、人間も過労を避け、体を温める生姜や風邪予防になる根菜類、地面で育つ葉物、椎茸舞茸などきのこ類、牡蠣、鮭など魚介類を温かいのが良いです。

【春】肝や胆の経絡が活発になり、冬の間籠っていた悪いものをどんどん出す解毒の時です。便通を良くするフキノトウ、新玉ねぎ、菜の花などの春野菜、シジミなどの貝類、海苔など海藻類、味噌、酢などを意識してとりましょう。解毒が滞ると、木の芽時から5月ごろにかけて不眠や発病の原因となります。

【冬】腎と膀胱に負担をかけぬよう、温かくして休養する時。植物は葉を落とし動物は冬眠、人間も過労を避け、体を温める生姜や風邪予防になる根菜類、地面で育つ葉物、椎茸舞茸などきのこ類、牡蠣、鮭など魚介類を温かいのが良いです。

【起き抜けの水】と毎食30分前のコップ一杯の水は血管や内臓全体に良いです。人体は60%が水分ですから常にきれいな水を補ってください。  
【長夏】(夏の土用)秋の前  
【秋】肺と大腸の経絡に負担をかけぬよう、温かくして休養する時。植物は葉を落とし動物は冬眠、人間も過労を避け、体を温める生姜や風邪予防になる根菜類、地面で育つ葉物、椎茸舞茸などきのこ類、牡蠣、鮭など魚介類を温かいのが良いです。

※体感には個人差があります。

今月は心臓に注目しましょう  
養生原則  
東洋医学の理論では、心臓の生理的活動時期は「立夏」の前後です。春と夏の変わりめには、人々は天候の変化に順応し、心臓に焦点を当てます。  
養生のポイント:「立夏」の時期は良い気分を保ちましょう。喜びすぎや怒りすぎは、心を傷つけます。  
食事のポイント:さっぱりしたもの、利湿な食品をおすすめします。  
食物オススメ:あずき、セロリ、黒きくらげ、ニンジン、トマト、アスパラ、イチゴなど。  
動物性脂肪のもの、刺身などの生の魚介類、長ネギ、生にんにく、唐辛子などのスパイシーなものは控えましょう。



たけのこの豚ロール  
つくりかた  
①たけのこの水煮は縦に薄切りし、小麦粉を付けた豚肉を巻きます。  
②付け合せに添えるお好みの野菜を切っておきます。  
③火力は強でフライパンを温め、①と②を入れて焼きます。  
④焼き面がいたら裏返し、2分くらいで火を止めて、余熱でまんべんなく焼きつきます。ここに、【合わせ調味料】の材料を入れ、アルコールを飛ばします。  
⑤【合わせ調味料】をからめ、余熱で3分ほどおけば出来上がりです。

材料(4人前)	
豚バラ薄切り肉.....	150g
たけのこの水煮.....	大1本
お好みの野菜(付け合せ)...	適量
小麦粉.....	適量

【合わせ調味料】	
料理酒.....	大さじ1
紹興酒.....	大さじ1
オリゴ糖.....	小さじ1
しょうゆ.....	小さじ1
オイスターソース.....	小さじ1



心臓をいたわる理想的な献立  
陽 あずきとカボチャの煮物  
陰 アスパラガスとトマトのサラダ  
陽 きのこオクラのみそ汁  
陽 たけのこの豚ロール  
陰 白ごはん  
陽 ぐず湯  
陰 いちご

5月5日は立夏。暦の上では夏ですが朝夕の寒暖差が大きいのもこの時期の特徴。冷えは体調を崩す一番の原因となりますので、ぐず湯を上手にご利用ください。



食養コラム  
養生カレンダ―



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 ともみ



## 運動コラム

# リンパマッサージで

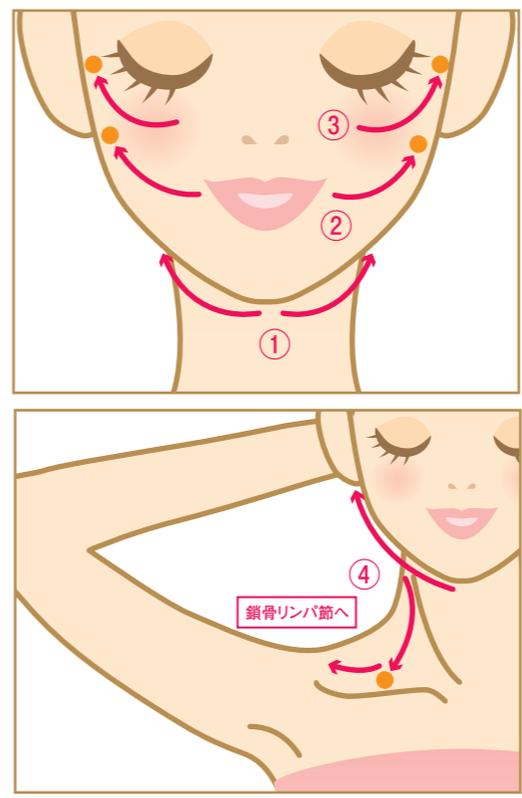
## 健康力UP!!

— 中国4000年の伝承と呉大式健康法のコラホレーション —

**リンパジェル又はクリームを使用してリフトUP!!  
むくみ対策にもなります。**

お手持ちのジェルやクリームを使用してリンパを流すセルフマッサージをしてみましょう。入浴後の習慣にするのもおすすめです。

- ① 人差し指と中指薬指を使って顎中央から顎下腺へ。
- ② 中指と薬指で、口元から耳下腺へ。
- ③ 人差し指と中指で、目頭から下眼瞼を通してこめかみへ。
- ④ 耳下腺から顎下腺、鎖骨を通して肩まで。



**リンパに沿って老廃物が流れていくイメージでやさしく刺激しましょう。**

### リンパ系の役割をまとめると次の4つです

- ① 戻れなくなった水分を血管へ送り返します  
血管から出て、血管に戻れなかった水分(組織液)をリンパ管に集め、静脈まで運びます。これにより、血液はその量を大きく増減させることなく、循環することができます。
- ② 免疫反応の中核を担います  
免疫細胞の一つであるリンパ球は外敵から体を守ります。
- ③ 吸収した脂肪分を運びます  
小腸で吸収された脂肪分(乳び)は腸のリンパ管に取り込まれ胸管を通して静脈まで運ばれます。
- ④ タンパク質、有害な生物(ウイルスなど)、老廃物をろ過します  
リンパ節内の免疫細胞がタンパク質、細菌やウイルス、細胞の代謝から生じた老廃物などを攻撃し、倒し、最終的にリンパ液はきれいな状態で静脈へ戻っていきます。

### 毎月開催!セルフフットセラピーのご案内

自分でできる足つば健康法。月替わりでお悩み症状を解決しましょう!  
5月のテーマ:女性の冷え・疲れは万病のもと

5/19(火) 13:30~15:30 要予約  
会場:江東区大島3-4-7 山口ビル2F  
TEL:0120-073-880 参加料:3,000円



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

いつまでも健康で明るく、そして美しく生きていくことは女性にとって大きな願いです。そのために、この講座が少しでもお役に立てれば幸いです。

## 環境コラム

### お医者さんでもらう

### 抗生物質の役割とは?

「風邪の9割以上がウイルス性なら、ほとんどのものには抗生物質は効かない」ということなのに、医者に罹ったらよく抗生物質を処方されるなあ」と思われる方はいらつしやいませんか?そうです。ウイルス性の風邪には効かないはずの抗生物質を、病院にかかると、そこそこの頻度で処方されたりします。ウイルスには、抗生物質は効きません。予防的にも使えません。それなのになぜ抗生物質が処方されるのかというと、「とりえず」「念のため」患者が安心するから」という理由が大半なのだそうです。

ただ「風邪のような症状の他の病気」という可能性も捨てきれないというところは確かなようで、そのための「とりえず」「念のため」なんです。が、それにしても安易な抗生物質の処方には、現在さまざまな警鐘が鳴らされています。

したりします。もっと深刻なのが、耐性菌の出現です。耐性菌とは抗生物質の効かない細菌のことで、必要のない抗生物質の多用、医師の指示に従わず勝手に止めてしまったりすることなどにより出現します。それもひとつだけでなく、多くの抗生物質に対して耐性を獲得した細菌も出現しており、代表的なものにメチシリン耐性黄色ブドウ球菌(MRSA)があります。院内感染のニュースなどで、よく名前を聞きますね。過去「最強の抗生物質」と呼ばれたバンコマイシンも、現在「最強の抗生物質」と呼ばれているカルバペネム系抗生物質も効かない感染症というものが、確かに出現してきているのです。

感染管理士中級  
的場俊和

## 耐性菌の出現

安易な抗生物質の投与は、体内の常在菌をも減らし、免疫力を落と



いつまでも

## 男の美学

### さわやかな笑顔

**せい子**：男の人って表情が読めないね。何考えてるのかわからない...  
**そ太郎**：男に限った話ではないけど、表情って顔の筋肉の動きなので、普段から動かしておかないと無表情になっちゃうね。

**せい子**：笑顔の素敵な男性は魅力的だよ。  
**そ太郎**：これはある程度トレーニングが必要だね。毎朝、大きく目を見開いて口を開けて「大きい顔」を作り、その後目をつぶって口をすぼめた「小さい顔」を作る練習を何セットかくりかえすと、表情筋がほぐれて優しい顔つきになるよ!

● **笑顔**の話  
せい子：わたしもやってみよう!

## 今月のアポイント

お客様からのハガキをご紹介します!

**白いちじく**の紹介  
出るも期待できる食材と  
いうのを知って興味を持ち  
ました。ためしてみたいです。  
ズーパーストは、いつもお世話に  
なり感謝しています。  
兵庫県 Y.S様

私も今更年期 赤い下中です。(泣)  
ゆいでも薬に頼らずに 赤腫アトの  
47の口を 不化相!!  
東京都 M.O様



今月のテーマ商品

## 強力除菌消臭

高濃度次亜塩素酸水  
業界初！濃度250ppmを採用

# 高濃度アース次亜水250

医療現場で活躍する濃度250ppmの次亜塩素酸水を、速攻で効く「強力除菌消臭剤」として商品化しました。高濃度なので菌やウイルスをすばやく不活性化させます。有害物質発生のリスクもなく環境に優しいので安心してご利用いただけます。

医療機関での採用実績多数！  
プロが安心して使っている  
ハンディタイプ除菌剤の決定版

特長その1  
強力・秒速

次亜塩素酸水を250ppmの高濃度でパッケージしています。これは通常の除菌剤のおよそ5倍のスปีド、および除菌力を持ち、医療現場や教育機関、ホテルやスポーツ関連施設でも使用されています。

特長その2  
除菌力と消臭力

次亜塩素酸水が悪臭の元になる原因菌などに触れた瞬間、細胞を破壊して不活性化します。ペットまわりの臭いやタバコ、お部屋に染み付いた臭いも強力に分解します。香りでごまかすタイプの消臭剤とはまったく違うため、無臭の環境を作り出すことができます。

特長その3  
人体にも安心

次亜塩素酸水が菌やウイルスなどの有機物に触れた瞬間から、水、酸素、超微量の塩化ナトリウムとなり、次亜塩素酸ナトリウムで懸念されるトリハロメタンなどの有害物質は一切発生しません。  
また、アルコール製品では対処しきれない細菌やウイルスまで99.9%瞬間除菌します。強力なのに安全な、理想的な除菌剤です。



瞬間消臭

秒速除菌

ウイルス除去

お問い合わせ  
殺到中です！



※塩素アレルギーの方は使用をお控えください。

## 高濃度アース次亜水250



300ml  
本体価格 3,800円(税別)

- 医療機関向け高濃度仕様
- ウイルスや菌を瞬時に撃退
- 頑固な臭いを強力消臭
- 反応すると水に変わる安心素材
- 品質を重視した弱酸性

◎資料請求、お問い合わせはお近くの販売店またはアニメイト(0120-073-880)まで！

# ウイルスも臭いも瞬間撃退！

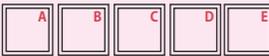
## 今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう！

1	2	3	A
D	4	5	
6			C
		B	
	7	E	

- 【タテの鍵】
1. 登山の際などの布団。
  2. 生物や物事が発達し大きくなること。
  3. 火災や災害時に活躍する赤い〇〇車。
- 【ヨコの鍵】
1. 朝起きて、鏡を見て直す。
  4. 死後のために書き残した文書。
  6. サークスの曲芸【〇〇ブランコ】
  7. 効力・効果があること。

これで血行促進・リラックス。  
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・今月号で印象に残っている記事をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキで送付ください。

切手 11360671  
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5月号係

※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)

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

高濃度アース次亜水250  
プレゼント！

2020年5月20日  
消印有効  
FAXは2020年5月20日に届いたもの

