

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

## 土「家庭の運気を高めたい」

土のエネルギーは土台・安定。土は、自分の居場所や基盤という意味を持ち、家庭や母親(母体)というキーワードにつながります。土のエネルギーのよい流れは、家庭円満、親子関係の円満につながります。

ポイントメイク：土のエネルギーは口元、唇に現れます。口角が下がっているのは、自ら運気を下げているようなもの。笑顔で口角を上げる表情を普段から心がけましょう。

まよめるよ…

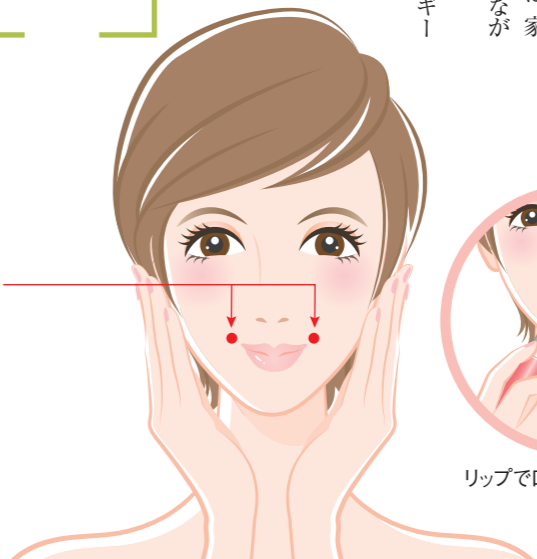
笑顔で口角を  
上げましょう



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。



リップで口元を魅力的に。



運気・魅力アップの  
顔のツボ  
「地倉」

唇を閉じた時の  
口角から少し外側

息を吐きながら指の腹で  
軽く押します。(5~6回)

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) 無欲則静虚動直」

佐藤が最も好きな言葉のひとつ。欲があると素直に動けない、無欲で取り組むとき体は素直に正しく動くようになる。いろいろ計画を練って挑まずとも、自然体で臨時、自然に道が開ける場合がある、ということ。



株式会社アニメイト  
代表取締役 佐藤河津之

ごころとからだの健康を考える。



# そせい

6月号  
vol.166

【蘇せい】

鏡を見る

- ・健康って何?
- ・免疫について
- ・養生カレンダー
- ・「菜の花と油揚げ和え」
- ・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เคーション」のすすめ



そせい

6月号  
vol.166

vol.166

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-animato.jp

漢方 アニメイト

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6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。

#### 「すみません、トイレはどこですか?」

イクスキューズ・ミー ウェア リズ ダ(ザ) レストゥールーム  
英語→Excuse me, where is the restroom?

中国語→请问,洗手间在哪儿?  
チンウエンシー ショウ ジェン ザイナーリー



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

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。

### 脳トレしてみよう! 10分以内に解けたら脳年齢30歳!?

# 「鏡を見る」

心を健康に!

今、あなた自身がどんな表情をしていますか?毎日身支度をするとともに、何気なく鏡を見てみると思いますが、「瞬」の表情がどんな風に写っているか、思い浮かべてみませんか。  
たとえば、朝出がけに鏡を見ることを習慣にしてみているかがでしょうか。鏡を見てニッコリ微笑んでみましょう。  
今日一日をそんな笑顔で朗らかに過ごしてやることを心がけ、バタバタと忙しい朝にもほんの少し余裕を持つことで、見いだすこともあるかもしれません。  
また、何かに腹を立ててイライラしているときに鏡を見たことがありますか。そんな時こそ、鏡を見つめてみましょう。怖い顔をしている自分自身を見つめてみると、相手にこんな風に写っていることを知ることができます。そして、目をつむって鏡を見てみましょう。自然と気持ちが落ち着いていくのをじっと待ちます。ゆったりとした心持ちで、自分の内面を見つめる時、心がどんな風に動いているのかを知ることができます。  
東洋医学ではすべてを自然に準えています。人間も自然の一部であるので、陰陽五行説に当てはまるのです。万物は全て陰と陽の二つのエネルギーで構成されています。この二つは相対的です。  
陰陽のバランスを取ること、心の健康に繋がります。心を正しく位置させることによって、病気が寄ってきにくくなるので

まとめると...  
心を正しく、健康に。

- 陽
- 思考
  - 分析
  - 論理
  - 霊感
  - 表現力
  - 行動力
  - 率直
  - 個人的
  - 計画的
  - 興奮
  - 自信
  - 個人
- 陰
- 感情
  - 印象
  - 感覚
  - 直感
  - 感受性
  - 観察力
  - 遠まわし
  - 順応性
  - 自発的
  - 冷静
  - 安心
  - 集団



# 健康って何？（基本のおさらい）



メイトくん アニー先生



## 健康コラム

### 【自己免疫って 知っていますか？】

免疫系は、自己（自分の体内の物）と非自己（外からの侵入異物）を厳密に識別して、自己とは反応しない仕組みがありますが、何らかの原因（まだ解明されていない）によって、この仕組みが乱れて、自分自身を標的として免疫反応が起こってしまうことがあります。これを「自己免疫」と言い、それによって起こる病気を「自己免疫疾患」と言います。

『自己免疫疾患』は、年々増加

しているようで、環境の変化やストレスなども影響しているのかもしれない。

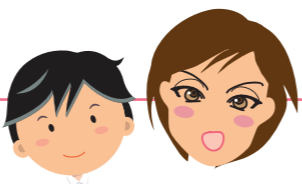
「自己免疫疾患」で多いのは「膠原病」で、皮膚・筋肉・関節・血管・骨・内臓に広く存在するコラーゲンに対して、慢性的に炎症が生じることから発症する病気です。

「膠原病」には、「関節リウマチ」「全身性エリテマトーデス」「シエーグレン症候群」「ベーチェット病」「クローン病」「全身性強皮症」他、多くの種類がありますが、患者数が最も多い疾患は「関節リウマチ」で現在70万人の患者がいると想定されています。

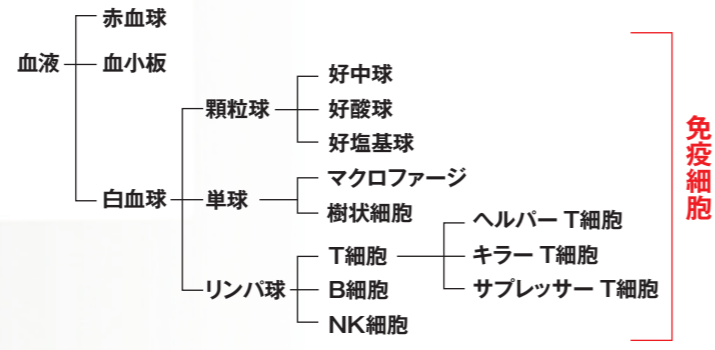
他にも、「自己免疫疾患」には1型糖尿病、バセドウ病・橋本病など甲状腺関係、潰瘍性大腸炎、アジソン病（慢性副腎皮質機能低下症）、近年特増加していると言われる自己免疫性肝炎などがあります。

脳トレ(P3)の正解

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



## 免疫の基本システム

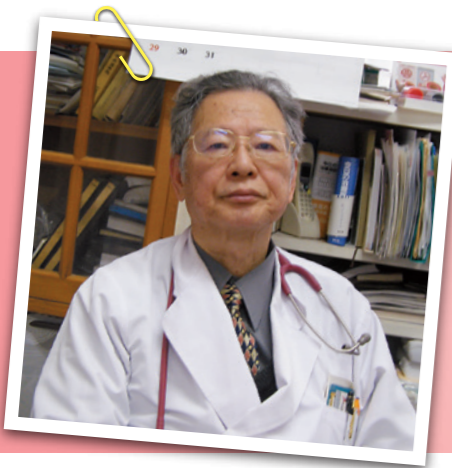


免疫細胞

### 免疫力を高めるには・・・

- バランスの取れた食生活
- 適度な運動習慣
- ぐっすり眠る
- よく笑ってリラックスする
- 身体を温める

などが、良いとされています。



東京都杉並区  
医療法人社団蘭松会 蘭松医院 院長  
ちよう こう めい  
**趙 康明 先生 (74歳)**

今月の達人は、アニメイトの顧問医師を長年お願いしている趙康明先生にご登場いただきました。  
【次号 (7月号) と連載いたします】



「蘭松医院」は、内科・循環器科・小児科・リハビリテーション科・皮膚科のクリニックです。住宅街の中にひっそりと建つ二戸建てを診療スペースとして使っているため、玄関を上がって待合室、診療室と続く空間は来る人を少しも緊張させない造りです。幼少の頃より祖母の故郷である中国の食文化に触れ、医師になってからは漢方の知恵に学んできた趙先生に長年取り組んでいる訪問診療などについて語ってもらいました。

この周辺は日中の人通りがあまり多くない閑静な住宅街。家並みに紛れて医院の

一軒家だった建物を利用して、実際ここに住んでいたこともありますが、現在住居はよそへ移しました。以来、週2日の休診日を除く毎日、ここへ通って診療を続けています。

よく不定愁訴と呼ばれるものがこれに該当しますが、漢方の考えに照らすと違った角度からとらえることができ、治療の糸口が見つかることもあります。全般に高齢の患者さんの割合が大き

「蘭松医院」は、内科・循環器科・小児科・リハビリテーション科・皮膚科のクリニックです。住宅街の中にひっそりと建つ二戸建てを診療スペースとして使っているため、玄関を上がって待合室、診療室と続く空間は来る人を少しも緊張させない造りです。幼少の頃より祖母の故郷である中国の食文化に触れ、医師になってからは漢方の知恵に学んできた趙先生に長年取り組んでいる訪問診療などについて語ってもらいました。

いですが、私が漢方と並んで強い関心を寄せているアレルギーの諸症状に関しては、比較的若い方のほうが多いようです。

「蘭松医院」は、内科・循環器科・小児科・リハビリテーション科・皮膚科のクリニックです。住宅街の中にひっそりと建つ二戸建てを診療スペースとして使っているため、玄関を上がって待合室、診療室と続く空間は来る人を少しも緊張させない造りです。幼少の頃より祖母の故郷である中国の食文化に触れ、医師になってからは漢方の知恵に学んできた趙先生に長年取り組んでいる訪問診療などについて語ってもらいました。

場所がわかりづらいかもしれませんが、案内板を頼りにお越しいただければと思います。

「蘭松医院」は、内科・循環器科・小児科・リハビリテーション科・皮膚科のクリニックです。住宅街の中にひっそりと建つ二戸建てを診療スペースとして使っているため、玄関を上がって待合室、診療室と続く空間は来る人を少しも緊張させない造りです。幼少の頃より祖母の故郷である中国の食文化に触れ、医師になってからは漢方の知恵に学んできた趙先生に長年取り組んでいる訪問診療などについて語ってもらいました。

趙先生：日本人的食習慣で特に気になるのは、冷たいものと塩分の取り過ぎですね。子供の頃、少し冷えたものを口にしただけで、母からきつく叱られたのを思い出しています。それくらい、中国流の食文化では体を冷やすことは良くないと考えられていて、当時の私は叱られて心外に思ったのですが、医師になつてたくさんの患者さんと接し、漢方から学ぶうちに、母の教えをもっともなことだと納得できました。

趙先生：日本人的食習慣で特に気になるのは、冷たいものと塩分の取り過ぎですね。子供の頃、少し冷えたものを口にしただけで、母からきつく叱られたのを思い出しています。それくらい、中国流の食文化では体を冷やすことは良くないと考えられていて、当時の私は叱られて心外に思ったのですが、医師になつてたくさんの患者さんと接し、漢方から学ぶうちに、母の教えをもっともなことだと納得できました。

趙先生：日本人的食習慣で特に気になるのは、冷たいものと塩分の取り過ぎですね。子供の頃、少し冷えたものを口にしただけで、母からきつく叱られたのを思い出しています。それくらい、中国流の食文化では体を冷やすことは良くないと考えられていて、当時の私は叱られて心外に思ったのですが、医師になつてたくさんの患者さんと接し、漢方から学ぶうちに、母の教えをもっともなことだと納得できました。

趙先生：日本人的食習慣で特に気になるのは、冷たいものと塩分の取り過ぎですね。子供の頃、少し冷えたものを口にしただけで、母からきつく叱られたのを思い出しています。それくらい、中国流の食文化では体を冷やすことは良くないと考えられていて、当時の私は叱られて心外に思ったのですが、医師になつてたくさんの患者さんと接し、漢方から学ぶうちに、母の教えをもっともなことだと納得できました。

趙先生：日本人的食習慣で特に気になるのは、冷たいものと塩分の取り過ぎですね。子供の頃、少し冷えたものを口にしただけで、母からきつく叱られたのを思い出しています。それくらい、中国流の食文化では体を冷やすことは良くないと考えられていて、当時の私は叱られて心外に思ったのですが、医師になつてたくさんの患者さんと接し、漢方から学ぶうちに、母の教えをもっともなことだと納得できました。

発売から24年目！  
漢方由来の植物性健康食品 **30万本の実績**  
**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。  
made in JAPAN



食養コラム

養生カレンダ―

今月は  
遅寝早起き

養生原則  
免疫力を高めると、  
インフルエンザなど  
ウイルス感染を遠ざける

養生のポイント：遅寝早起きは、陽気を盛んにすることで、「気血(きけつ)」を通しやすい。  
食事のポイント：さつぱり系をおすすめします。  
食物オススメ：野菜、豆類、フルーツ(特にパイナップルやスイカ)、苦瓜、緑豆、あずきなど。スパイシーなものや脂っこいものは少なめにしましょう。



菜の花と油揚げ和え

つくりかた

- 【準備】  
①菜の花は軸のかたい部分を切り落とし、たっぷりの水につけて10分置き、アクを抜く。  
②油揚げはフライパンに入れ、火力は3で両面に焼きいろがつくまで、細きりにする。  
③お好みのゆずの皮を千切りしておく。

- 【つくりかた】  
①菜の花は軸のかたい部分を切り落とし、たっぷりの水につけて10分置き、アクを抜く。  
②分量外塩を入れた熱湯で菜の花をサッとゆで、水に取って粗熱が取れたら水気を絞る。  
③ボウルにAを作り、その中に菜の花、油揚げを加えて和える。器に盛り、お好みゆずをのせて出来上がり。

材料(3~4人前)

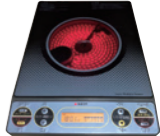
材料	.....	3~4人分
菜の花	.....	1束
油揚げ	.....	0.5枚
ゆず	.....	お好み

A

だし汁	.....	大さじ3
しょうゆ	.....	大さじ1
お酒	.....	小さじ1
塩	.....	少々



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 ともみ

心臓をいたわる  
理想的な献立

陽 里芋と玉ネギのみそ汁  
陽 焼そば  
陰 緑茶  
陽 雑穀米  
陰 菜の花と油揚げ和え  
陽 チキンとキャベツの白ワイン煮

お茶(緑お茶・緑茶)についての文章が入ります。お茶(緑茶)についての文章が入ります。茶についての文章が入ります。



### 運動コラム

呉大式足裏健康法で健康力UP!

—中国4000年の伝承と呉大式健康法のコラボレーション—

## 「足裏健康法講習会」(4回シリーズ)



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大 ともみ

免疫力を下げる主な原因として、加齢と自律神経の乱れがあります。フットセラピーで代謝を上げ、自律神経を整え、免疫力を上げていきましょう。

### 新陳代謝の活性化を目指す!

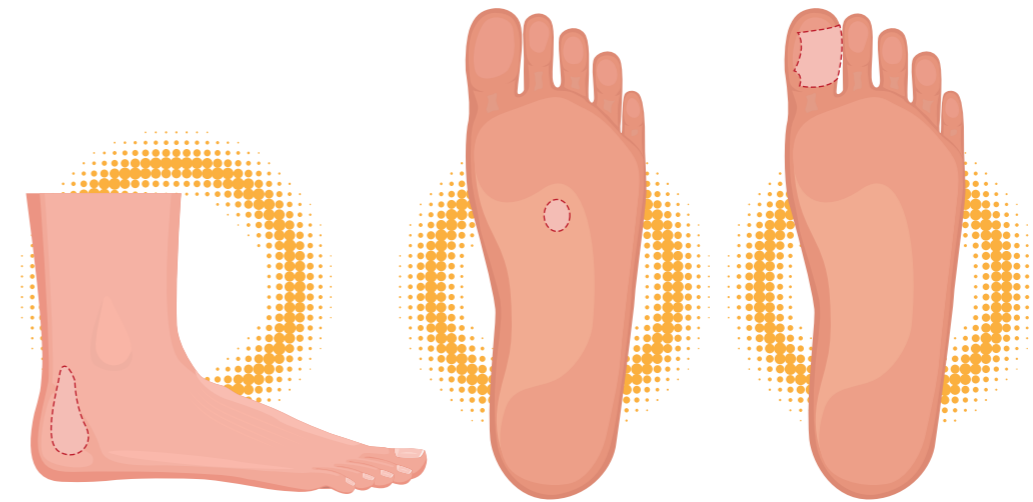
代謝を上げるには、甲状腺ホルモンの活躍が必要です。それを管理しているのが脳下垂体。反射区は、足親指のちようど真ん中。親指全体を押しましょう。

### 自律神経のバランスを整える!

副腎は、副腎皮質ホルモンを分泌しています。その中でも抗ストレスホルモンと呼ばれるコンチゾールは重要な働きをしてきています。反射区は土踏まずの少し外側。

### ホルモンの働きを活性化させる!

生殖器の反射区はアキレス腱下のかかと側面。腰まわりの反射区であるかかと全体を押しすると安眠効果も期待できます。



#### 毎月開催!セルフフットセラピーのご案内

自分でできる足つぼ健康法。月替わりでお悩み症状を解決しましょう!  
6月のテーマ:漢方の知恵で綺麗・元気になろう

6/16(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

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

## ウイルスの特徴を知ろう

インフルエンザなどのウイルス性疾患の感染は、個人の生活習慣だけでは対処できない「生活環境病」です。例えば、インフルエンザの大流行は乾燥により空気中に水分が少ない冬です。

ウイルス自体が乾燥で軽いため、咳やくしゃみで勢いよく出た飛沫は遠く高くまで飛び散り、空気中を彷徨い続け拡散してしまいます。

また、靴を履き、化学繊維を着用し、セメントの屋内で生活するスタイルは、静電気をアースが出来ずにごんごん体に溜まり、ウイルスをどんどん引き寄せ吸い込む確率が飛躍的に上昇します。

会社を休めないからと、会社へ通勤する電車内でくしゃみをした場合、マスクをしていないとウイルスに感染した唾液は時速300kmで2~6mほど飛びます。狭い車内ではそう簡単によけることは出来ません。

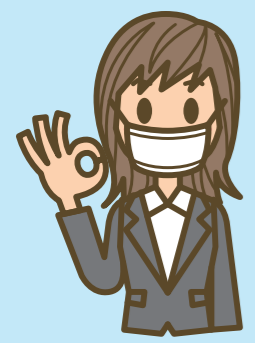
また、感染者が咳やくしゃみを押さえた手でドアノブや電車のつり革に触ることで、そこにウイルスが付着し、その後触った別の人の手に...と、不特定多数の方にウイルスが付着していきます。ウイルスは

感染管理士中級の場俊和

- ・ 空気中で3時間
- ・ 布、銅や木材で3時間
- ・ ポール紙では24時間
- ・ プラスチックやステンレスの表面では72時間
- ・ 生存するそうです。

ウイルスが付着しただけでは感染しません、その手を介して目をこすったり、物を食べたりと、体内に取り込まれることよって増えていきます。1個のウイルスが100万個に増えることもあります。

さらにウイルス性疾患には、潜伏期間があります。症状が出ていないからといって、ウイルスに感染していないとは限りません。自分が感染していると仮定し、人と対するときにはマスクを着用しましょう。また、こまめに手洗いをし、自分が良く触るものにも注意しましょう。最終的に、自分の身は自分で守るしかないのです。



いつまでも

### カッコよくありたい。

## 男の美学

#### 挨拶+αの先読み

せい子: 挨拶は人付き合いの基本よね。そ太郎: その通りだね。せい子: いい挨拶はよく通る声と笑顔が大事! そ太郎: うん。さらにもう一歩先を考えるのと、「こんにちは」「お世話になってます」の後に繋げる会話を身につけておくと、さらに素晴らしいね。例えば「前にお会いした時よりお元気そうですね」とか「外に停めであるお車は新車ですか?」など、次の会話が続きそうな前振りをする。ありきたりだけど、今日はいいい天気ですね。有効。続く会話をいつも先読みすることができる男のあり方だね。せい子: 確かに!

#### 第一印象の話

### 今月のアニメイト

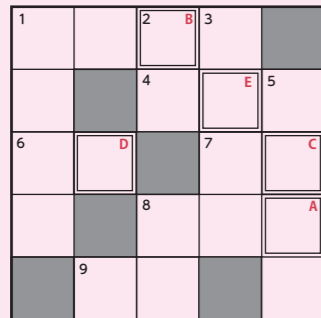
#### お客様からのハガキをご紹介します!

「挨拶で気分上げよう」  
笑顔での挨拶が最高の笑顔。石川県 Y.Kさん

毎月、そせい楽しみに愛読させていただいてます。今回は「開運メイク」に目がとまりました。メイクにも、五行が関係することにおどろきました。日々に住かて行きたいです。新潟県 K.Kさん

## 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.世界最大はカスピ海。日本一は滋賀県。
- 2.〇〇破れて山河あり。
- 3.乾燥地で葉が針状の・・・
- 5.ほぼ全身が白いサギ類の総称。
- 8.〇〇は、ラーメンかお茶漬か。

### 【ヨコの鍵】

- 1.〇〇〇〇を食って帰宅が遅くなる。
- 2.主に汁をとる材料として。
- 6.天に任せよう。
- 7.10<sup>6</sup>=メガ、10<sup>9</sup>=ギガ、10<sup>12</sup>=?
- 8.詳しく調べ採否や適否などを決めること。
- 9.傘の出番です。

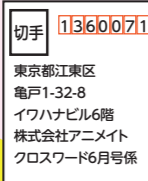
### 答えは...

全国の収穫量の7割は山形県です。



上記の四角に当てはまる5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。

- ※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

高濃度次亜水<sup>2</sup>アース<sup>0</sup>プレゼント!

2020年6月20日  
消印有効

FAXは2020年6月20日に届いたもの



300ml

### 特長 その3

生地を生産から縫製、  
全てが日本製。

最高の踏み心地と強度・耐久性を備えるため、生地を生産から縫製、砂の封入作業にいたるまで、全ての工程を日本で行いました。また、日本最高峰の特殊な技術を用い、特殊なミシンで縫製するなど、日本の技術力を結集し生産しています。まさに【MADE IN JAPAN】なのです。

### 新島の『奇跡の砂』とは?

イタリアのリバリ島、天城山、新島を含む伊豆諸島北部でしか産出されない抗火石。その抗火石を高温で焼き、発泡させたのが新島の奇跡の砂。粒子が均一で、一般の砂の1/3の重さ。その踏み心地は、他に類を見ない気持ち良さなのです。『砂浜クッションプレミアムⅢ』は、その新島の軽量で流動性に優れた発泡砂を100%使用。新島の奇跡の砂は、本品にのみ独占供給され、同様の製品は他にありません。

本体価格 **58,000円**(税別)

## 砂浜クッションプレミアムⅢ サンド100

素材:  
表/ナイロン88%、ポリウレタン12% 裏/ナイロン100%  
中材:発泡砂(抗火石、一部黒曜石、炭化ケイ素含む)

◎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!

# ご自宅にいながら、砂浜歩きを体感。

### 特長 その2

心地よい砂浜の感覚を  
ご自宅で体感。

表面を踏めばサクサクと乾いた砂浜を歩くような心地。  
裏面を踏めば波打ち際の絞まった砂浜を歩くような心地。  
特殊ラミネート加工を施した生地で封入された奇跡の砂で、ご自宅にいながらいつでもこの心地よい砂浜歩きを体感いただけます。

### 特長 その1

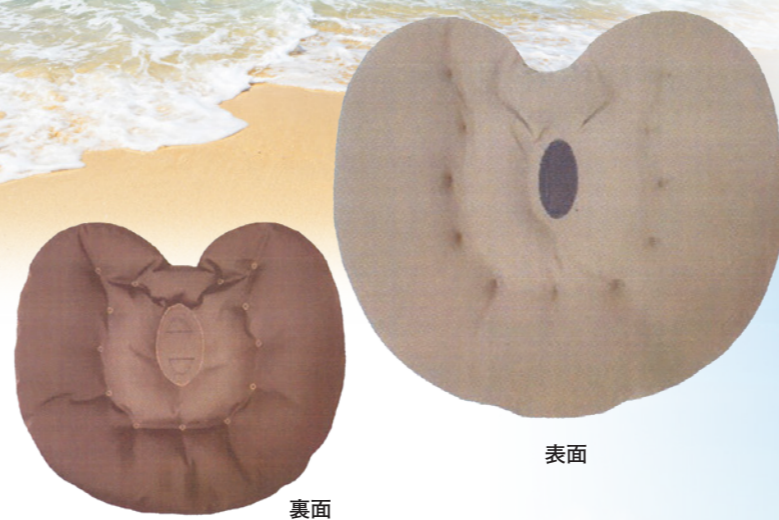
『立つ・歩く・座る』で、  
様々な効果を。

昨今、足指の力を鍛えるために注目されているのが、砂浜歩きです。砂浜の上を歩くことで、自然と足裏や足指が鍛えられ、健康な体づくりに繋がります。また、厚生労働省の『スマートライフプロジェクト』では、歩くことには、多くのメリットがあり、糖尿病・脳卒中・循環器疾患などのリスクを下げてくれたり、胃腸の動きが促されることによる消化機能の向上などがみられる、と提唱しています。毎日の生活の中に砂浜歩きを取り入れてみてはいかがでしょうか。



今月のテーマ商品

# 砂浜クッション



表面

裏面

