

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 シンパン から抜粋

金きん「金運を高めたい」

金のエネルギーは、字のごとく金運、経済の繁栄につながります。金の季節は秋、実りの秋というように、結果を手に入れるとき。肺の働きを高めることが、金運、経済の繁栄のエネルギーを高めてくれます。

ポイントメイク…金のエネルギーは鼻に表れます。ノーズラインのメイクが運氣・魅力アップの秘訣

まよめるよ…

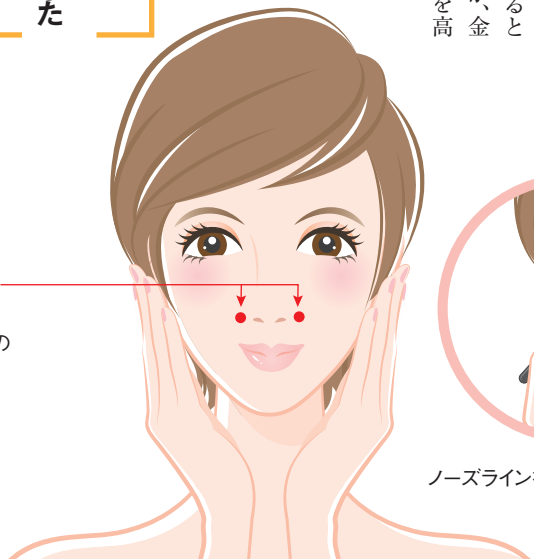
ノーズラインを意識した
メイクで願望成就。



五行の特徴を生かすことで、その特徴を持つ運氣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・人間関係の運氣アップの秘訣を、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。



ノーズラインを入れて金運アップ。



運氣・魅力アップの 顔のツボ 「迎香」

小鼻(鼻柱の左右のふくらみ)の脇にある少しへこんだところ

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。

「先優後楽」

中国北菜の政治家、范仲淹(はんちゆうえん)が述べた心得。常に民に先立つて国のことを心配し、民が楽しんだ後に自分が楽しむこと。先に苦難を乗り越えれば、後に楽しく過ごせるでしょう。



株式会社アニメイト
代表取締役 佐藤珂津之

ごころとからだの健康を考える。

そせい

7月号
vol.167

【蘇せい】

深呼吸

- ・健康って何?
- ・深呼吸が動脈硬化を予防する?
- ・美容カレンダー「ゴージャチャンプル」
- ・開運メイク
- ・魅力永続! 男の美学

自分の体は自分でケア。「セルフメイカーシモン」のすすめ



クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

砂漠の蜜柿
プレゼント!



150g

2020年7月20日
消印有効

そせい

6月号
vol.166

vol.167 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 採葉



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のためしてみてください。

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。

「これはなんですか?」「もう一度言ってください」

英語→What is this? Please say again.

中国語→这是什么? 请再说一遍



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、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。

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

心を健康に!

「深呼吸」

「深呼吸をしてみましょう」と言われたら、息を大きく吸って、そして息を吐く方が多いと思います。もちろんそれでも正しいのですが、息をたっぷり吸うためには、まず、大きく吐かなくてはなりません。その入る場所が確保されていなければ入りきれないのです。息を最後まで吐ききってみることを心がけてみましょう。息をゆっくり吐いてみましょう。だんだんと心が落ち着いてくるでしょう。

実を言うと、よく写真や映像で見る「両手を広げて上を向いて」吸っている深呼吸は、それほど深呼吸にはなっていない。胸の上の方ではなく下の方、いわゆる腹式呼吸が、リラックスできる呼吸になります。

一般的に、深呼吸をすると落ち着くといわれていますが、ただ深く息を吸うだけではなく、「腹式呼吸」を意識することがリラックスのポイントです。

体温、免疫、食べ物の消化や心臓の動きなどは、『自律神経』が自動的にバランスを保ってくれていますが、普段から意識せず、何気なくしている呼吸は、唯一自分の意志でコントロールができる動きです。ですから、呼吸を通して自律神経に働きかけ、リラックスを図ることができます。ストレスや不安を感じて緊張している状態のとき、呼吸は浅くなり、スピードも普段より速くなります。反対に、リラックスしている

ときには深く、落ち着いたりズムでの呼吸をしています。

つまり、浅く速い呼吸は不安を生み、深くゆっくりとした呼吸はリラックスを生じるのです。ストレスや不安を感じているときは、呼吸の方から自身の状態にアプローチし、自身で心身を落ち着かせてあげることが出来ます。ぜひ試してみてください。

まとめるよ...

・ゆっくり吐くと
心が落ち着く

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)



健康って何？（基本のおさらい）

呼吸のおはなし

アニー：どうした、メイト君。心配事でもあるのか？

メイト：そうなんです…あれ？どうして分かったんですか？

アニー：いつもより呼吸が浅くなっていたからな。

メイト：呼吸？そんな事で分かるんですか？

アニー：分かるんだなあ。呼吸は体性神経で意識して行うものと自律神経で無意識に行うものの両方があるからな。

よく言うだろう、イライラしているときに深呼吸すると落ち着くつて。

メイト：なるほど。呼吸って酸素と二酸化炭素を交換するだけだと思っていました。

アニー：まあ、それが一番重要だがな。鼻と口から入った空気が気道（気管↓気管支↓細気管支）を通って肺に入る。

細気管支の先端に小さな空気の袋があるんだが、これが肺胞。

この毛細血管で酸素と二酸化炭素の交換が行われるのだ。安静時で毎分5〜8リ、運動

筋も、加齢とともに衰えてくるからな。

高齢者の死亡原因として肺炎というのは多いんだぞ。

メイト：肺炎が？

アニー：症状は風邪と似ているがな。

メイト：何が違うんですか？

アニー：風邪は気道に微生物が感染して炎症を起こすが、肺炎は、肺胞に炎症が起こるからすごく息苦しい。それこそ、死んだ方がマシってぐらい。

メイト：そこまでですか？

アニー：なったことない奴にはわからない苦しさだ。

しかも最近、高齢者には誤嚥性肺炎が増えているらしい。

メイト：誤嚥性？

アニー：飲み込む力が衰えて、唾液や飲食物が誤って肺に入ってしまうことで起こる。

繰り返して起こることで肺の中で細菌が増殖して、肺炎になるんだ。

高齢者の肺炎は、目立った症状が現れない場合があるから、気づいた時には手遅れに

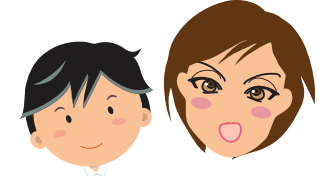
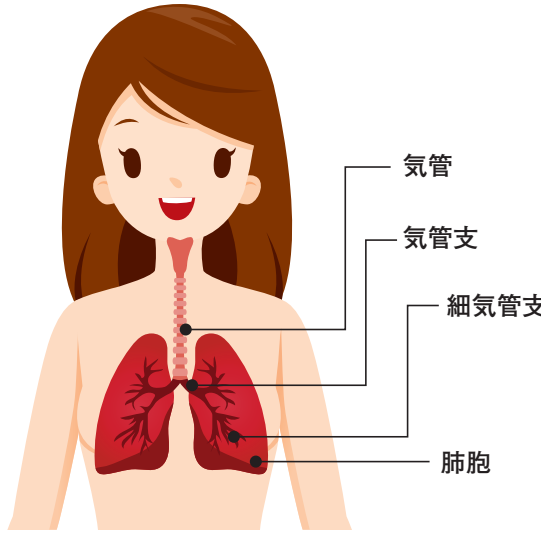
なりやすいんだ。

メイト：肺炎って怖い病気ですね。

アニー：ゆえに呼吸筋を鍛えた方がいいぞ。腹式呼吸がおすすめたな。お腹まわりもすっきりするし。

メイト：先生、頑張って鍛えてください！

アニー：最近、先生のしまりのないお腹まわりが心配で、心配で。心配されるほどぶにゅってない！



【深呼吸が動脈硬化を予防する】

アメリカの医学専門雑誌に発表された論文によると、呼吸することで体の中に動脈硬化を予防する物質が作られていることがわかりました。

論文の執筆者は、1982年にノーベル生理学・医学賞を受賞した英国のジョン・ベーン博士です。その物質の名前は「プロスタグランジンI2（アイツ）」、「プロスタサイクリン」ともいう」という、末梢の血管拡張作用を持つ物質で、深呼吸によって多

く作られると言います。後に、この物質は肺動脈硬化症の治療薬になっています。

「プロスタグランジンI2」を作っているのは、肺に3億個あるとされる「肺胞」という小さな袋です。この肺胞の周りを毛細血管が取り巻いていて、呼吸の時に肺胞が膨らむと同時に毛細血管が引き伸ばされます。

この時に、血管の細胞で「プロスタグランジンI2」が作られると考えられています。深呼吸をすると、普段の呼吸よりたくさん肺胞を膨らますことができるため、産生量が増えるのです。

腹式呼吸の時に、鼻で息をいっぱい吸って止めますが、この時に肺胞への刺激がより続きますので、「プロスタグランジンI2」の産生量が増えることとなります。

脳トレ(P3)の正解

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



メイトくん アニー先生



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、6月に続きまして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す。



編集者:今回もよろしくお願ひいたします。診療に際して、いつも心掛けていることはありますか？

趙先生:当院のモットーにしている言葉があります。中国の歴史上の詩人・蘇东坡(蘇東坡)が残した言葉で、「仁可過也、義不可過也(仁は過ぐべく、義は過ぐべからず)」と言います。私はこれを「どんなに優しくしても優し過ぎるということはない、しかし、自分が正しいと思うことでも、それを押し付け過ぎてはならない」というふうにして読んで、患者さんへの接し方の基本に据えているんです。

この場合、過ぎてはいけない義(道理や道義)とは、例えば治療の方針などを指しています。医師としての判断だからといって、ただ頭ごなしに「こうしなさい」と強要する態度は良くありません。患者さんにもそれぞれの事情や価値基準があるので、それらを十分に尊重し、お互いにすり合わせていくことが大切だと思っています。

編集者:趙先生は漢方を早くから学ばれたのですか。

趙先生:いえ、そうでもなく、今も勉強している最中です。私の祖母が中国から渡ってきた人で、私自身は日本人、まれの日本育ちなんです。祖母から母を通じて受け継がれた様々な習慣、特に食事の面に中国伝統の文化が色濃く反映していたためか、漢方の考え方も私にとっては親しみやすいものでした。

このように中国とのつながりが深いことから、漢方中心の医者のようにみられがちですが、私が医師になるために最初に学び、経験を積んできたのは西洋医学です。従って、まず内科の医師として検査した上で診断を下すのが基本であり、そこへ、前回説明したように西洋医学的な治療だけでは解決が難しい場合、適宜、漢方薬を処方するなどして東洋医学も役立てています。

編集者:趙先生は在宅医療にも熱心だと伺いました。

趙先生:通院が難しい患者さんのお宅への訪問は、開院以来ずっと行っています。これは、高い理想を掲げてお年寄りの在宅医療に取り組んで

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)と一緒にお召し上がりください。
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

いる、青梅慶友病院で働いていた時から継続していることで、私の中でとても重要な仕事です。

普通は昼間の診療時間外を利用して、杉並区と隣の区あたりまでを対象に、車で出かけて行きます。状態や状況にもよりますが、常時15~20人ぐらいの患者さんを、平均すると週1回程度の間隔で訪問しています。

お年寄りの中には、長期の通院や入院を不本意と感じながら、家族に迷惑をかけたくないから我慢している人が多いんです。そういう方たちのためにも、今後もし引き続き努力していきたいと思っています。

編集者:長時間にわたりありがとつございしました。



食養コラム

養生カレンダ―

今月は
陽気を保つ

養生原則
仕事と休息の
バランスがカギ！

養生のポイント:心臓と脳血管疾患を持つ人々のために、十分な睡眠を確保し、室内換気を強化し、特に蒸し暑い天候で物理的な冷却に注意を払う必要があります。

食事のポイント:食事の衛生面や腸内感染症を予防しましょう。熱中症を防ぐのはこまめに水を飲むべきです。

食物オススメ:食事はあつさりしたものをオススメです。緑の葉野菜やゴーヤ、キュウリ、トマト、ニンニク、果物はスイカとメロンです。スパイシーと脂っこいものを控えましょう。



ゴーヤチャンプルー

つくりかた

- ①ゴーヤは縦半分に切ってタネとワタを取り除き薄切りにして塩を揉み込む。10分置いたら水洗いしてザルに上げます。
- ②ソーセージは切っておきます。
- ③豆腐は水切りしておきます。
- ④フライパンを火力は強(200Vは5)に熱し、ゴマ油を入れ火力は3(200Vは2)、ソーセージ、ゴーヤ、豆腐を加え豆腐はくずしながら炒めます。水分がとび始めたら火を止め、塩麹を加えて味を整えます。汁気がなくなってきたら溶き卵を全体に混ぜて火を通して(余熱にて)できあがりです。

材料(4人前)

ゴーヤ	1本
木綿豆腐	1/2丁
あらびきソーセージ	1本
塩麹	小さじ1
塩(塩もみ用)	小さじ1
卵(溶き卵)	1個
ごま油	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 とみ

「苦い味」の効能は、体を冷やす(清熱)、余分な水分を乾かす(燥湿)、解毒です。苦い野菜の代表格はゴーヤ。湿度が高くて暑い夏に大活躍です。

たまにはこんな
理想的な献立

きゅうりの浅漬 (陰)

アサリとニラの薄焼き (陽)

黒豆はと麦茶 (陽)

おぼろこんぶのせまるごとトマトスープ (陰)

ゴーヤチャンプルー (陽)

とうもろこし入りごはん (陰)



運動コラム

GODAI式呼吸法

見た目年齢マイナス10
スリムに魅せるヒミツは呼吸！

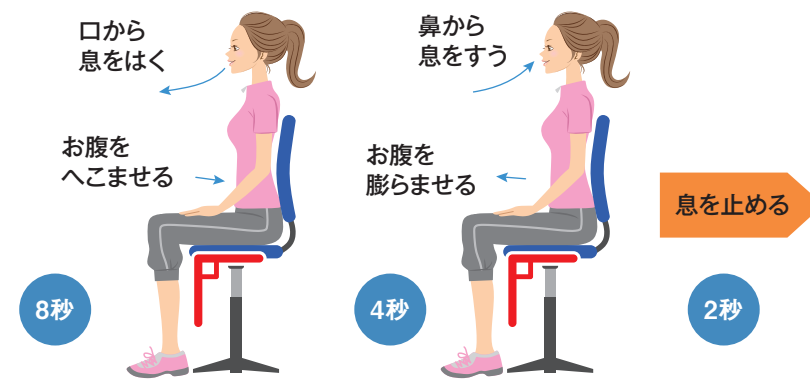


業種アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

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。

GODAI式呼吸法は、お腹をふくらませながら息を吸い、お腹をへこませながら息を吐きます。座った姿勢、立った姿勢、寝た姿勢でも可能です。

- 1 肩の力をリラックスして、口から息を吐き、お腹をへこませる..... 8秒
- 2 鼻から息を吸う、お腹をふくらませる 4秒
(1, 2の繰り返しを3回行い、呼吸が慣れたら)
- 3 口から息を吐き、お腹をへこませる 8秒
- 4 鼻から息を吸う、お腹をふくらませる 4秒
- 5 いっぱいに吸った頂点で、無理なく息を止めて..... 2秒
(息を止めることは肺胞をふくらませることになり、萎縮した肺を蘇らせることができます。)
- 6 3, 4, 5の繰り返し3~5分くらい



まとめ 吐く8秒、吸う4秒、止める2秒 → **8:4:2**

呼吸は呼吸中枢で支配されていますが、意識的に行うことで呼吸をコントロールすることができ、体と心のコントロールもできるようになるのです。

毎月開催！GODAI式呼吸法のご案内

月替わりでお悩み症状を解決しましょう！
テーマ：夏バテ・冷えは秋口に体の不調となって現れる

7/21(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

環境コラム

アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)とは英語です。日本語では、蘇生・生命を与える、活気づけるという意味があります。

アニメイトが提案する健康づくりとは、現在社会的に最も重視されている環境問題から、いかにして自身の健康を守るかという点と、来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、一つの解決策を提供することです。

人間にとって大切なものは

私たちの健康を考えると、「遺伝子」「食生活」「環境」はとても大切なものです。

親から授かった肉体の性質、生活する上で、摂取する食物や周りの環境は、人の生活の品質を決める重要な要素です。アニメイトでは、「遺伝子」「食生活」「環境」から、さらに下記のとつを考えてみました。ひとつひとつは、皆さんの周りに、ごく当たり前に存在しているはずのこれらのものが、時として不足したり過剰にな



ることがあります。少し立ち止まってこの七つを意識し、さらに踏み込んで「人にとって大切なもの」を考える時、物事の本質が見えてくるのではないのでしょうか。

この項では、左記の七つを一つずつ連載で説明してまいります。

いつまでも

カッコよくありたい。
男の美学

できる男の話方

せい子：上司に「イエスカノー」を聞かれているのに、起った出来事を最初から全部説明しちゃう人っているよね！
そ太郎：相手が何を一番に知りたがっているかを瞬時に把握して、自分の答えをアレンジするのは、ある程度頭の回転が冴えてないとね。
せい子：頭のいい人は好きよ。
そ太郎：聞かれたことにきちんと答えられているかは大事だね。結論を先に伝え、要点をまとめつつ理由を述べる。敬語や言葉遣いより、明瞭な受け答えができるビジネスマンになるための第一歩でもあるね。

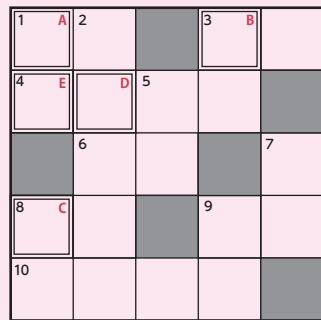
トークカの話

今月のアニメイト

ドライフルーツの試食会を実施！
ヨーグルトに1日漬けたものが好評でした。



今月のクロスワード



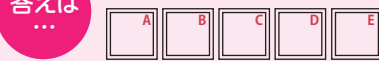
【タテの鍵】

- 1.とても驚き慌てることを、〇〇を食う。
- 2.関係のない者。
- 3.神楽や能の足づかいで巡り廻る動作。
- 5.〇〇を忍んでお願いをする。
- 7.白・青・万能・丸条・あさつき・・・
- 8.屋根の端の出っ張って突き出た部分。
- 9.帰宅して玄関で脱ぐ。

【ヨコの鍵】

- 1.ハエより大きく、メスは吸血害虫。
- 3.弓矢や弾丸を命中させる。
- 4.〇〇〇〇は、猫である。
- 6.無理に押し通そうとすること。
- 8.慶事の贈答品に添える飾り。
- 9.手応えがないことを、糠(ぬか)に〇〇。
- 10.はしご+踏み台=?

答えは 1年に1度出会えます。



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)

切手 11360671
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6月号係

クロスワードの
正解者から抽選で10名さまに

砂漠の蜜柿 プレゼント!

2020年7月20日
消印有効

FAXは2020年7月20日に届いたもの



ご愛用者の声

- ◆夜眠れるようになりました。
- ◆お通じが良くなりました。
- ◆目が疲れにくくなりました。

3 長期保存が可能

生の状態より長く保存ができ、軽いの持ち運びにも便利です。また皮ごとそのまま、すぐに食べられるのも嬉しい点。果物の皮の周りには多くの栄養素が含まれますが、丸ごと凝縮されたドライフルーツは、皮ごと食べやすく、効率的に取り入れられます。

- 鉄分** ブルーベリーの **4倍**
- 食物繊維** こぼしの **1.2倍**
- マグネシウム** キウイフルーツの **4.6倍**
- カルシウム** プルーン(乾燥)の **1.8倍**
- カリウム** りんご(皮むき)の **4.5倍**
- 食物繊維** こぼしの **約2倍**
- カルシウム** 300mg/100g (1日の必要量の約半分)
- 食物繊維** パナナの **約3倍**

砂漠のドライフルーツは、無添加でミネラルが豊富!!

- 砂漠のデーツ** 450g ¥2,500(税別)
- 砂漠の白いちじく** 450g ¥2,800(税別)
- 砂漠のトマト** 90g ¥2,100(税別)
- 砂漠のリンゴ** 150g ¥2,300(税別)
- 砂漠の蜜柿** 150g ¥2,300(税別)

特徴:

- 生より50倍ものビタミンC ほんのり甘酸っぱい
- 凝縮されたビタミンA 甘いのにビタミンCも豊富
- フィケミカルの宝庫! 濃厚な酸味と甘み



今月のテーマ商品

砂漠のドライフルーツシリーズ

ミネラルたっぷり、美の定番ドライフルーツのご紹介

近年、日本人は深刻なミネラル不足であると言われていす。その原因として、食生活の変化や、化学肥料や農薬の使用により土壌バランスが崩れ、野菜本来の栄養やミネラル分が減少していることが挙げられています。

「砂漠のドライフルーツ」シリーズの原産地はイラン。灼熱の太陽の下で、有機栽培により作られたミネラルたっぷりの果実を、ギュッと濃縮した栄養価の高いドライフルーツです。毎日の生活に取り入れてミネラル不足を解消しましょう。

ドライフルーツをおすすめる

3つの理由

1 栄養価が高い

ドライフルーツは水分が蒸発された分、栄養成分がギュッと凝縮されているので効率よく栄養素を摂取することができます。太陽の光を浴びて乾燥することで栄養価がアップする果物もあります。ミネラルやポリフェノールなどのフィトケミカル、食物繊維などは生の状態よりも増えるものが数多くあります。

2 食べた時に充実感がある

食物繊維が多く、よく噛むことで、少ない量でも満腹感につながりやすいため、間食にオススメです！ほんのりと自然な甘みを感じることもできるので、ダイエットの心強い味方になつてくれます。

