

エネルギーの流れをつかんで
運の上昇気流にのる!!

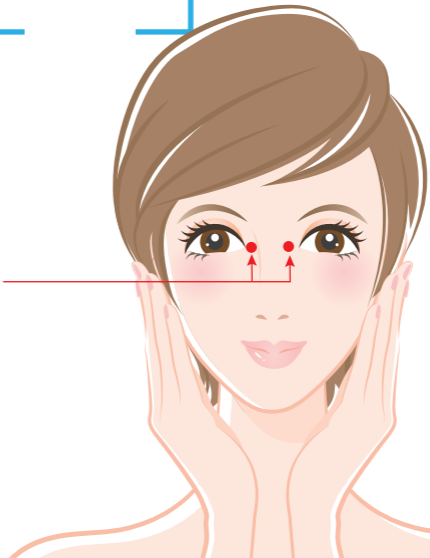
開運メイク

※「陰陽五行開運カード」寒河江秀行著「BABYパン」から抜粋

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。

水すい「人間関係の運気を高めたい」

水のエネルギー、スムーズな水の流れば、人間関係を円滑にしてくれます。膀胱経は頭から足先まで全身を流れる経絡で、つながり、絆がキーワード。人とのつながり、人間関係は、水のエネルギーが影響します。



眼精疲労にも
オススメ



ポイントメイク…

耳元を「アスヤ
イヤリングなどの
アクセサリーで演出。」



運気・魅力アップの
顔のツボ
「せいめい晴明」

目と鼻の根元のちょうど
真ん中にあるくぼみ

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。

「一言コラム」言葉から解く「小因大果」

佐藤が好きな言葉のひとつ。一粒の種から多くの実がなるように、小さな事象でも、それをどう捉えるかによって、大きな結果に結びつくかもしれません。何がそうなるかはわかりませんが、何事も大切に生きていきたいですね。



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

8月号
vol.168

【蘇せい】

新鮮な空気でリフレッシュ

- ・健康って何？
- ・体温計はどんな種類があるの？
- ・養生カレンダー
- ・「スッキニーの揚げ焼きレシピ」
- ・開運メイク
- ・魅力永続！男の美学



150g

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
砂漠の
リンゴ
プレゼント!

2020年8月20日
消印有効

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 8月号 vol.168 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



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。

ひとくち 英会話・中会話

「こんなとき、どう言えばいいの？」英語・中国語を学びましょう。

「地下鉄の乗り方を教えてください。」

クツジャー テルミー ハウトウ ゲットオン ザ サブウェイ

英語→Could you tell me how to get on the subway?

中国語→请告诉我如何坐地铁。

デンカオスーウォ ルーハーツォディーティエ



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。

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

心を健康に！

「新鮮な空気でリフレッシュ」

「密閉空間をつくらぬように」新型コロナウイルスの感染を拡大させないために、政府が呼びかけた指針のひとつです。

わたしたちが生活する屋内は、換気をしないと体によくない物質が蓄積されてしまいます。換気をする事で、部屋に溜まった湿気を排出し、カビを防ぐ効果が期待できます。

普段はあまり意識しない湿気はあなどれません。家族の健康に影響が及ぶことはもちろん、壁や床が傷んで家が劣化する原因にもなるため、換気をして湿気を逃がすことが重要です。

また、目のかゆみや鼻水など、アレルギーに似た症状が起これる「シックハウス症候群」を防

ぐためにも換気は有効です。シックハウス症候群は空気の汚染が原因と言われているので、外の空気と入れ替えることで予防することができます。

そしてなにより、新鮮な空気のリフレッシュされ、心が晴れやかにになります。これはどんなにも経験のあることではないでしょうか。換気は、部屋にこもった古い空気を嫌な臭いなどを排出でき、新しい空気が入ってきます。きれいな空気が吸っていると、重く沈んだ胸が軽くなり、リフレッシュできるものです。気分をスッキリとさせ、気持ちよく日々を送るためにも換気は重要だといえるでしょう。

ちなみに、エアコンは風が送

られ、温度が変わりますが、換気はできません。あくまで部屋の空気を吸い込み、熱交換器を通過させて部屋に戻している装置ですから、エアコンとは別に、窓を開けたり換気扇を回したりしての換気が必要になってきます。

目に見えない空気だから、うっかり意識から外れてしましますが、今一度注目し、積極的な換気をこころがけてみましょう。

まとめると...

・換気は心とからだのために大切なこと

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）



「体温のおはなし」

アニー.. あー、暑っついなあ。 (ピピッ)

メイト.. 夏ですからね。そんなに設定温度下げないでください。 (ピピッ)

アニー.. 元に戻すなよ。暑いじゃないか！ (ピピッ)

メイト.. 冷やし過ぎは身体に悪いですよ。 (ピピッ)

アニー.. 体温が下がるわけじゃないんだから、構わないだろう。 (ピッ)

メイト.. ダメですよ。 (ピッ)

そういえば、真夏でも真冬でも体温ってそんなに変わりませんね。

アニー.. 酵素の働きを良くしなきゃいけないからな。

メイト.. 酵素？体温に関係あるんですか？

アニー.. ああ、食べ物を栄養素に分解したり、エネルギーに変換するのは、酵素が触媒となつて化学反応を行っているからさ。そして、酵素が最も活性化する温度が36〜37℃。これより高くても低くても反応

あれと同じで、脳内だと42℃から変質が始まって44〜45℃で死亡するそうぞ。

メイト.. え！死んじゃうんですか！

アニー.. まあまあ、安心したまえ。人間の体温調整は優秀だからな。適温より上がったたり下がったりしたら視床下部が司令塔になって、体温を自動調節してくれる。

■寒さへの対応

- ・末端からの放熱を防ぐ→毛細血管を収縮 (熱を運ぶ血液を流れないようにする)
- ・熱を発生させる→筋肉を震えさせる

■暑さへの対応

- ・熱放出を高める→毛細血管の拡張
- ・汗を出す→気化熱 (汗が気化して水蒸気となる際に皮膚表面の熱を奪う) を放出

メイト.. へー、すごいですねえ。

アニー.. ただ、熱は高い方から低い方へ移動するからな。

が低下していくんだ。
メイト.. だから体温を上げれば代謝が良くなるっていうんですね。

アニー.. 平熱が低い人が増えているからだろうな。大体、体温調節で一番大切なのは脳内の温度だ。大体37℃だな。

ちなみに42℃を超えると脳に障害が出るし、33℃以下になると意識を失う。
メイト.. 脳に障害？

アニー.. 酵素もそうだが、細胞もほぼタンパク質から出来ている。生卵を熱すると固まるだろ。

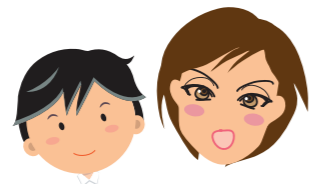
近年はやたらと外気温が高くなるじゃないか。体温より外気温の方が高くなって体内に熱が入り込んでくる。

体内の熱量が増加して放熱量が追いつかないと...

メイト.. あ！熱中症だ！

アニー.. それと脱水症状も起こるな。死亡するかもしれないから、注意が必要だ。という事で、暑すぎてダメなのだ。 (ピッ)

メイト.. むー。冷やし過ぎは良くないのに。



熱中症の分類と症状

分類	I度 (軽症)		II度 (中等度)
	熱失神	熱けいれん	熱疲労
旧分類	めまい・立ち眩み・顔がほてる	痛みを伴う四肢の痙攣・こむら返り	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
症状	めまい・立ち眩み・顔がほてる	痛みを伴う四肢の痙攣・こむら返り	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
原因	脳への血流が瞬間的に不十分になる	大量発汗に伴うナトリウム等の欠乏	脱水とともに体内に熱が籠もる
皮膚	正常	正常	冷たい
発汗	(+)	(++)	(++)
循環器症状	徐脈・血圧低下	頻脈	頻脈
治療	涼しい場所への移動・安静・体の表面を冷やす・輸液の補給	涼しい場所への移動・安静・スポーツドリンク・生理食塩水・輸液の補給	病院へ搬送・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分補給

※III度 (重症) になると、入院が必要です。

健康コラム

【体温計はどんな種類があるの？】

●実測式
体温計に伝わる熱を忠実に表示するタイプです。体温が正しく測れる半面、測定時間に長くかかります。JIS規格では、口内(舌下)で5分以上、腋で10分以上必要と規定されています。市販されているのは、実測式・予測式兼用です。

●予測式
体温計の数値上昇比率から、およその予測数値を算出して体温を計測するタイプです。測定時間が短い

という長所がありますが、予測であるため実測式よりも誤差が出る可能性があります。

【耳式体温計】

赤外線センサーで鼓膜の温度で測定するタイプで、短時間で測定できるので、小さなお子様に向いています。

【非接触式体温計】

モノは、温度が高くなればなるほど強い赤外線を放出します。その赤外線センサーで感知して測定するのが、非接触式体温計です。赤外線センサーで額こめかみ・首筋の皮膚表面温度を測定し、体温に予測換算するタイプ。測定時間が非常に短く、触れずに測定できるため、要介護者や寝ている状態のままでの計測に向いています。皮膚表面の温度から換算するため、誤差が大きい短所があります。

脳トレ(P3)の正解

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



メイトくん

アニー先生



静岡県静岡市
フィーリングリゾート和心 店長

もちづき ゆみ
望月祐未さん (32歳)

今月は、これからの世代を担う若き達人、
リンパセラピストの望月祐未さんに
ご登場いただきます。
【次号(9月号)と連載いたします】

若き
**今月の
達人**

編集者:望月様が健康にご興味を持たれたのはいつ頃でしょうか。

望月様:製薬会社で働くサラリーマンだった父が、会社をやめて地域の皆様に「食を通じて健康をお届けすること」を目的にした(株)サンワコーレーションを創業したのには平成8年、今から約24年前ですね。当時、私は8歳です。

牛乳の宅配システムを通じて地域の方々と密接に関わりながら、こだわりのお米や、お弁当の販売など、食にまつわることを中心に幅広く活動している父を見てきたから、健康は身近にあるものでしたね。

編集者:リンパセラピストになられたのは？
望月様:それは、母の影響ですね。母は自身の体調不良をきっかけに、身体へのアプローチの重要性に気付いていたそうです。

健康をテーマにしたときに、食べ物だけではなく、運動やマッサージもとても大切なことだと気づいた母は、カイロやリンパセラピーを学び、施術者として活動して多くのお客様に慕われていました。さらには、この地域のリン

パの講師として長年活躍してきた姿を見ながら育ってきたので、リンパセラピストになるのも自然な流れでした。

編集者:お母様の影響が強いのですね。

望月様:はい。母は、「リンパセラピーサロン和心」というサロンを経営していて、元々はカイロから始まった施術内容でしたが、より結果の出る施術を追求して、リンパセラピーをメインに取り入れた施術へと進化していきました。

その後、20年以上の歳月、和心は美容や健康の全ての基本であるリンパセラピーだけで結果を出すことを追求してきました。

私が母と一緒に施術を始めたのは、今から10年程前です。当時は、母から徹底的に和心の技術を叩き込まれました。

編集者:そのサロンを引き継がれたとか。

望月様:運営を本格的に任された当時は、母を慕ってご来店くださったお客様が、私の施術で満足していただけなのかと、不安に思っていた日々を過ごしていたことを思い出します……。和心の開店当時から通つ

今月は
精神安寧



養生原則

養生のポイント:中国語で「秋の虎」と例える立秋後の依然として暑い天気。日本語では残暑と言います。体液を消耗しやすく、皮膚の乾燥、ドライアイ、排尿は黄色く、便秘しやすい季節です。
高齢者は脳血管トラブルを起こしやすい傾向があります。
また、立秋後の時期は、感情のコントロール、気分の安らぎを心がけましょう。悲しい感情を起こしやすい秋には特に注意が必要です。日常生活は、「早寝早起き」。雄鶏とともにスタートしましょう。

食養コラム

養生カレンダ―

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

こまめに水分の補給が大切な時期です。水分だけでなくナトリウム、カリウムなどのミネラル分の補給も併せて意識してください。

ズッキーニの揚げ焼き

つくりかた

- ①ズッキーニを7mmくらいの輪切りにしてビニール袋に入れ、薄力粉を入れて満遍なくつくように振りまわす。
 - ②火力は強でスキヤキ鍋にサラダ油を入れて熱し、①を並べて火力は3に。焼き色がついたらひっくり返して揚げ焼きにします。
 - ③お皿に取り出し、塩をふって完成です。
- ※お好みの塩をつけて、お楽しみに。



材料(4人前)

ズッキーニ.....	大1本
薄力粉.....	大さじ1
お好み塩.....	少々
サラダ油.....	100cc

たまにはこんな
理想的な献立

陰 房つきトマトのグリル

陽 玉ねぎと油揚げのみそ汁

陰 トウモロコシのひげ茶

陰 コロコロ夏野菜と生ハムの冷やしうどん

陽 ズッキーニの揚げ焼き

今でもひと月に1回、必ずご来店くださる古くからのお客様が、和心にはたくさんいらっしゃいます。長年に渡り、本当に感謝しております。

望月様:はい。新しいメニューを増やしリニューアルオープンしました。

編集者:では、次回は、リンパセラピーの今後についてお話を聞かせてください。ありがとうございます。

※次号に続く

備蓄用



砂漠で生まれた天然保存食品
砂漠のりんご
150g ¥2,300(税別)

(おすすめの食べ方)
そのままおやつとしてヨーグルトに入れたり、紅茶に浮かべてお召し上がりください。



運動コラム

GODAI式呼吸法

「グーパー体操」

グーパー体操は簡単な体操ですが、さまざまな効果を期待できます。寝る前や起床時など、最も続けやすい時間帯に習慣づけて毎日グーパー体操を行っていきましょう。

「グーパー体操」5つの特長

- 脳が活性化する
脳を若々しく維持できるでしょう。
- 寝る前にリラックスして睡眠質アップ
副交感神経が働き出すと“幸せホルモン”の「セロトニン」が活性化。
- 冷え性対策
手足の血流が良くなれば、末端冷え性の改善にも期待できます。
- 肩こり、高めの血圧の予防
- ダイエット効果
代謝がアップして、ダイエット効果にも。



両手の指を思い切り開いて、5本の指をしっかりと力いっぱいバツと開く(パー)



指を曲げてこぶしを作り、手をギュッとしっかり握る(グー)

手指のグーパー体操

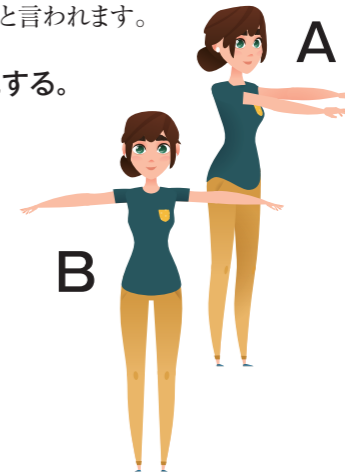
手は第二の脳と言われます。

A.両手を真っ直ぐ前に突き出し、肩の高さで水平にする。

- ①そこで、息を吐きながら、両手の5本の指をしっかりと力いっぱい広げます(パー)、4秒キープ
- ②息を吸いながら、指を曲げてこぶしを作り、手をギュッとしっかり握る。2秒キープ
- ③①～②をグーパー! グーパー! 10回くり返す

B.両手を左右に開き、肩の高さで水平にする

上記の③ ①～②と同様に10回くり返す



グーパーをくり返すのが基本。テンポ良く繰り返してみましょう。

足指のグーパー体操

足は、第二の心臓と言われます。

足の指をギュッと閉じて前方に曲げる。これが「足指のグー」の形
足の指をしっかりと開いてそらせる。これが「足指のパー」の形
呼吸は上記のAと同様に行う
10回ほど、くり返す



毎月開催！ワンコインでセルフリンパケアのご案内

自分でできるリンパマッサージで夏を乗り切りましょう!

8/4(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:500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

アニメイトが提案する健康づくり

人間にとって大切なものは

地球上のすべての生命を育んでいる太陽。あるのが当たり前前の太陽。もし、太陽がなくなったらとしたらどうなるのでしょうか？

ところで世界の神話や伝説には、日食に由来するものが色々あるそうです。

日本の神話では、天照大神の「岩戸隠れ」がそれに当たるとして、弟のスサノオノミコトの乱暴狼藉にひどく怒ったアマテラスは天岩戸に引きこもってしまった。すると、天上高天原も地上も闇に包まれ、様々な災厄が発生した。

そこで、八百万の神々は天の川原に集まり叡智を絞り出し解決したという話です。

太陽の誕生からは46億年、まだ残り50億年の寿命があるそうです。自然環境の中であらゆる生物に圧倒的な力と影響を及ぼしている太陽に該当するアニメイトの商品構成群は、『漢方自然療法』です。

『漢方自然療法』は、アニメイトの根幹をなすもので、『食養・内服・あん摩・運動・呼吸法』の五つの要素から構成されています。

太陽



食養の基本は「五味五色」です。酸味・苦味・甘味・辛味・塩味の五つの味覚と、緑(青)・赤・黄・白・黒の素材の五色を言います。これらの素材を、遠赤外線効果の高い調理器「スーパーラジエントヒーター」が「食に力」を与えます。

内服は、「漢方由来の植物性健康食品」を用意。漢方の基本は、まず瀉(しゃい出す)から始まると言われます。空気・水・土壌の汚染や食品添加物の氾濫などで、無意識のうちに化学毒を溜め込んでしまっている現代人に改めてこの言葉をお伝えしたいと思います。

あん摩、運動、呼吸法は血行促進・自然治癒力の向上・リンパ機能改善を目的に、運動、骨盤・リンパエクササイズ、呉大式呼吸法を用意して、さらなる高みをめざします。



いつまでも

カッコよくありたい。男の美学

ミスをした時の謝り方

せい子:これ、男女問わず難しい! そ太郎:その通りだね。相手からの印象をプラスにしたいのに、ミスをすることで一気に後退しちゃう気がするものね。

せい子:正直に謝るのが一番? そ太郎:もちろん。ただ、あまり自分の過失を思い出して自分自身が凹むのはよろしくない。あくまで、自分の足りない部分や起こった事象は正確に説明した上で、いかに相手に迷惑をかけたか、ということに対して謝りたいよね。

せい子:相手の気持ちを考えているという。そ太郎:その通り。謝るのは自分を責むことではなく、相手への誠意の現れだもんね。



CFCグループ
コスメティックサロン GODAI



ワンコイン(500円)で受けられるエステや化粧品のご紹介は、共に大変ご好評いただいています。是非お気軽にお越しください。ご来店をお待ちしております。下記電話までお問い合わせください。

tel. 03(5875) 2365

江東区大島3-4-7
山口ビル2F
(アニメイトより2~3分)



今月のテーマ商品

光医学から誕生した 「理想」を超えた「究極」の寝具

『プラチナフオトン® ブランケット』

血流の改善

抗菌・消臭

マイナスイオン
効果

細胞の活性化



『抗血栓性』『除電性』で
世界28カ国の特許を取得

プラチナフオトンは、長年にわたる光エネルギーの研究から生まれた世界に類をみない健康素材です。その血流の固まりを防ぐ抗血栓力と殺菌力は、ヨーロッパやアジアなど世界28カ国で特許を取得していることで証明されています。

血流の改善や細胞の活性化を促す「量子効果」、消臭や抗菌などのさまざまな環境改善に作用する『光触媒効果』、ヒーリング作用をもたらすといわれる『マイナスイオン効果』といった特性を持っています。

極超微粒子のプラチナ(白金)にアルミナ、超微粒子酸化チタンを原子レベルで結合させた「プラチナフオトン®超微粒子半導体パウダー」の構成物質として、10年ほど前にシルバーとゴールドを加えることで、新たに『抗血栓性』(血管内の血液を凝固させない)、『除電性』(カルシウ



活性化して、美しく変身!

その1

多彩な効能効果

量子効果・遠赤外線効果による血行促進や、光触媒効果による消臭・抗菌効果の他、ア

3つの特徴

「プラチナフオトン®ブランケット」の

その2

変わらない肌触り

超極細繊維を特許製法「両面パイル織り」で織り上げたブランケットは、毛玉が出来ず、シルクタッチを超える肌触りを半永久的に持続します。

その3

高い安全性

繊維自体が光触媒による抗菌、防カビ、防ダニ効果を持っているので、人体への悪影響がないほか、羽毛や綿などの動植物繊維が持つタンパク質を含まないことでアレルギーの要因となるダニがつきにくく、帯電防止や防臭・消臭といった特性も発揮します。

プラチナフオトン®の超極細繊維を特許製法「両面パイル織り」により丹念に、贅沢に織り上げました。

名称 プラチナフオトン®ブランケット
原材料名 ポリエステル(プラチナフオトン繊維)50%
綿 50%
サイズ 140×200cm



希望小売価格 ¥190,000 (税別)

ご愛用者の声

- すべり症の解消!
2年間の通院生活卒業!
- 目覚めスッキリ、肌も生き生き!
- 寝るだけで
エネルギー充填、
癒しと若返り!



ムの流出を防ぐ」といった特許も取得しました。そのプラチナフオトンを繊維に練りこみ、ブランケットに仕上げました。専門機関による各種試験でその効果が立証されている、高機能商品です。

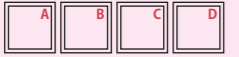
寝ている間に細胞を

今月のクロスワード 解いてプレゼントをゲットしよう!

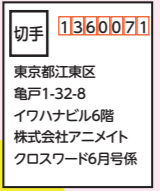
1	B	2		3
		4	A	5
6	7		8	
9		10		
		11	C	

- 【タテの鍵】
1. 人気店に〇〇ができる。
 2. チューイン〇〇。
 3. 焼けつくように熱いこと。〇〇の太陽。
 5. 地面の下。
 7. 首都バンコク。
 10. 基点となる場所。南極〇〇。秘密〇〇。
- 【ヨコの鍵】
1. 宮沢賢治、〇〇鉄道の夜。
 4. 度を越し、道理に合わないこと。〇〇苦茶。
 6. 鼻にかかった低い声で口ずさむ鼻〇〇。
 8. 物事の中心、かなめ。
 9. ひんやりと冷たく感じる空気。
 11. 地球内部にもつ熱。

答えは
...
水分補給に欠かせません。



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)

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

砂漠のリンゴ
プレゼント!



2020年8月20日
消印有効
FAXは2020年8月20日に届いたもの

150g