

幸運のサインは顔に表れる!! 開運メイク



顔は、自分自身の感情や健康状態が如実に現れる場所の一つです。そこから自分が持っているパワーを知ることができれば、自らの中にある魅力や自信を効果的に発揮できるでしょう。

陰陽五行説と経絡に着目し、顔のパーツや経絡のルートから、魅力への気づき、能力の引出し方、そして自らの力で未来を切り開いていく力を手に入れます。

自分らしさを引き出しましょう!

顔の形



【木】 長方形

特徴：頑張り屋で真面目な印象を周囲にあたえます。

経絡：胆経

目がパッチリ
目の疲れ、首や肩こり
不眠などの解消

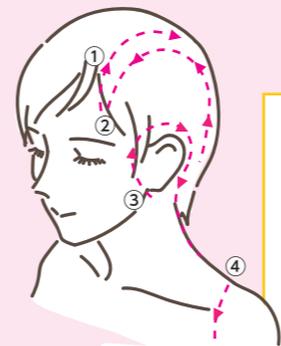
●顔を流れる経絡

(氣のルートとも言われる)

顔(頭部)には、陽の経絡が流れています。それぞれの経絡を流すことで、しわ・しみ・たるみの解消はもちろんのこと、体の不調の解消にも持つながることが期待できます。

【経路流しの手順】 両側から撫でるように行いましょう。

- ① 髪の際から後頭部に向かって撫でていきます。
- ② 後頭部から前の髪の際まで戻るように撫でます。
- ③ 次に耳の形に沿って肩まで撫で下ろしていきます。
- ④ そのまま後ろ肩から前肩までを撫でます。
- ⑤ ①～④をセットとして、4～5回くらい行いましょう。



メイクのポイント
青色のアイシャドウ、
マスカラ



そせい

9月号
vol.169

vol.169

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

ここからからだの健康を考える。



9月号
vol.169

そせい

【蘇せい】

朝の光を浴びましょう

- ・健康って何?
- ・睡眠と関係の深い物質
- ・美容カレンダー「手羽先大根」
- ・ゴキブリ体操
- ・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



クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

砂漠の
デーツ
プレゼント!



2020年9月20日
消印有効

450g

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。

「早天慈雨」 かんてんじゅう

佐藤が好きな言葉のひとつ。早天とは日照りが続いている状態のこと。たつた一粒の雨でさえ、乾いた土地には大きな恵みです。長い間待ち望んでいた物事が実現する時の救いは何物にも変えられせん。



株式会社アニメイト
代表取締役 佐藤河津之



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。

「ベジタリアン/完全菜食のお店を知っていますか?」

英語→Do you know any veggie/vegan restaurant?

中国語→你知道素食餐厅吗?
ニーチーダウスーシー チャンティンマー



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のブロックをそれぞれ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		3			2	7	9
	4	3	5			6		
		2			9		4	3
3		9		1	4		6	
7		4		9	2			
			7			4	9	
	3	6						
			4	7	3	1	2	6
2	1						8	

心を健康に!

「朝の光を浴びよう!」

ヒトの体には、ふだん時間などを意識しなくても、朝に目覚め、日中は脳も体も活発に活動し、夜になると体が休息を求め眠りにつくというような、自然に備わっているリズムがあります。このようなおおよそ24時間で繰り返されるリズムを日周リズムといい、生命を維持していくためのたいへん重要なシステムといえます。

「体内時計」という言葉の方が馴染みがあるかもしれませんが、体内時計は朝の太陽の強い光によってリセットされるのです。ところが、生体リズムの周期は機械の時計のように正確ではありません。たとえば、日周リズムの周期はちょうど24時間ではなく24時間数分、数十分であり、個人差があり

ます。この数分、数十分の周期のずれを修正しないままです。24時間かけて自転する地球の周期(生活サイクル)とどんだんずれていくこととなります。

このずれを生活サイクルの周期と合わせるように修正するカギになるのが朝の太陽の光です。朝日を浴びることで眼から入った太陽の光の情報で、体内時計がリセットされ、24時間という一定のリズムに調整されるのです。リセットされた情報は、すぐさま全身の体内時計に伝達されます。

不規則な生活を送ることで体内時計は簡単に乱れてしまいます。体内時計の乱れに最も影響を受けやすいのが睡眠です。

不眠は、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病などに悪影響を及ぼします。

ですから、体内時計を、毎朝一定の時間にリセットすることが、健康の維持には大切です。そのためには、「朝起きたら必ず朝日を浴びる」ことで、生活に光のリズムを取り入れる工夫をしてみましょう。

まとめると...

・朝日を浴びて光のリズムをとりたいよう



健康って何？（基本のおさらい）

「睡眠のお話」



メイトくん

アニー先生



健康コラム

【睡眠と関係の深い物質】

トリプトファンというアミノ酸は、脳に運ばれてビタミンB6、ナイアシン、マグネシウムと共に、脳内ホルモンとも呼ばれる「セロトニン」を作ります。「セロトニン」は、鎮痛・催眠・精神安定などの作用がある「幸福ホルモン」とも言われる神経伝達物質です。

そして、セロトニンは脳の松果体でメラトニンというホルモンになります。

「メラトニン」は夜遅くなると分泌され、体温を下げて眠りにつかせる役目をするので、体内時計を正常な働きにリセットしてくれます。

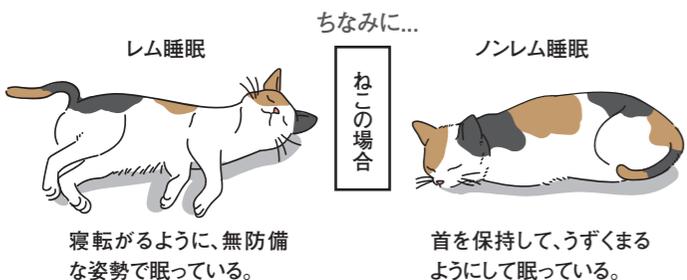
ただし、目から入った光は、松果体に作用して、メラトニン分泌を減らしてしまいます。従って、夜に明るい光を浴びることや、明るい場所で眠ることは、メラトニン分泌を減らし、良い睡眠を妨害します。

眠る3時間くらい前から室内を少し暗くして、メラトニン分泌を促すのが良いでしょう。

また、この時間帯にパソコンやスマートフォンなどの操作はできるだけ避けましょう。電子機器のディスプレイから発せられるブルーライト系の強い光は睡眠の質を低下させます。また、携帯電話からの電磁波はメラトニンを分解してしまうことも知られているので注意が必要です。

脳トレ(P3)の正解

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



ちなみに...
ねこの場合

寝転がるように、無防備な姿勢で眠っている。

首を保持して、うずくまるようにして眠っている。

分類	レム睡眠	ノンレム睡眠
役割	体の休息 記憶の整理、固定 技能の習熟	脳の休息 体組織の修復 ホルモンの分泌(成長・副腎皮質等) 免疫機能の増強 脳内の老廃物排出
状態	眼球が素早く動いている 筋肉が弛緩している 呼吸や脈拍が不規則 血圧が乱れる 胃酸分泌量が減少する 夢を見る	呼吸と脈拍が穏やかに安定 夢はほとんど見ない ストレスが多い人は寝言が多くなる

も、この時だな。
メイト..金縛り!?幽霊が原因じゃないんですか?
アニー..そんな訳ないだろう。レム睡眠時は、体は眠っていても脳は起きている状態だからな。目が覚めても体がすぐに反応しなくて、動けない!という事になるんだ。
メイト..なるほど。
アニー..何のためにレム睡眠があるのか明確に分かってないんだが、記憶や感情を整理してその固定や消去を行っていると言われている。

るからな。
メイト..ぐっすり眠るためのポイントってあるんですか?
アニー..体内時計を整えることが重要だな。起床時間を一定にする。起きたら太陽の光を浴びる。朝食をとる。寝る数時間前にお風呂に入る。寝室を暗くする。あ、そうそう。寝る前にスマホや液晶画面を見ないってのもあるな。
メイト..ゲームはほどほどにします..。

メイト..ふわぁ。むにむにむに..
アニー..眠そうだな、メイト君。夜更かしたのか?
メイト..ゲームが面白くて..
アニー..いかなあ、寝不足してると背が伸びんぞ。
メイト..:何の関係が?
アニー..成長ホルモンを知っているか?睡眠中に活発に分泌されるホルモンなんだ。
メイト..成長?
アニー..そう。骨や筋肉に作用して成長を促すホルモンだ。背を伸ばすだけじゃなく、傷ついた細胞を修復したり、新陳代謝を活性化させたりする、ありがたいホルモンだ。
メイト..ボク、ちゃんと寝ます!
アニー..Non,Non.寝りゃ良いってもんじゃないぞ。ぐっすり眠るのが重要だ。
メイト..ぐっすり?
アニー..睡眠には、2つあってな。1つ目は、レム睡眠。睡眠中に眼球が素早く動いていることからついた名前なんだが、浅い眠りの状態を言う。夢を見たり金縛りにあたりするの

メイト..記憶力が良くなるってことですか?
アニー..技能の習得や語学の習熟が早くなるらしいぞ。まあ、これは2つ目のノンレム睡眠時にもあるんだがな。
メイト..ノンレム..という事は、眼球が動かないってことですか?
アニー..その通り。脳は眠っているけど体が起きている状態だな。このぐっすり眠っている状態の時に、各種ホルモンを分泌させたり免疫機能を高めたりして体のメンテナンスをしているんだ。
メイト..免疫もですか?睡眠ってすごく大事なんだ。
アニー..そうだな。ノンレム睡眠とレム睡眠は、約90分周期で4~5回繰り返すんだ。ノンレム睡眠は眠りの深さを4段階に分けているんだが、大人だと2回目以降は、徐々に浅くなっていくんだ。だから寝始めの3時間が重要になる。
メイト..あ、だから睡眠時間が3時間で大丈夫な人がいるんだ。
アニー..まあ、睡眠時間は個人差があ



静岡県静岡市
ヒ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)

今月も、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。
【前号(8月号)からの連載です】

若き

今月の
達人

編集者：今回も、よろしくお
願いたします。

そせい8月号(前号)の流
れから、まずはリニューアルし
たサロンについてお話してくだ
さい。

望月様：リンパセラピー専門
店だった和心だからできる
その豊富な技術と知識を詰
め込んだ美肌コース、リンパケ
アのついでに通える安心の都
度払い光脱毛コースを新し
くメニューに加え、トータル
ビューティケアサロンとして新
しく生まれかわりました。
父がこだわる食への意識と母
がこだわる結果の出る施術、
その両方をしっかりと引き継
ぎながら、今、和心は、更な
る進化のために試行錯誤を
続けています。

編集者：サロンの今後をどの
ようにお考えですか。
望月様：お客様と接してい
て、今まではなかなか目を向
けられなかった、心の健康への
アプローチの必要性を、ヒシ
ヒシと感じています。

身体と心は繋がっていま
す。リンパマッサージで身体を
良くしても、根本的な部分
で大きな悩みや不安がある
と、どれだけ施術で身体が

楽になっても、またすぐ元の
辛い状態へ戻ってしまうこと
があります。

そんなお客様をたくさん
見てきて、何か私達にもでき
ることはないだろうか。セ
ラピストとして更に新しい一
歩を踏み出せないかと、現在
模索しているところです。

編集者：リンパの可能性を探
求しているという事でしょう
か。

望月様：そうです。今後も、
どのような形で、リンパセラ
ピーを通じ、食を通じ、皆様
へ貢献していくことができる
のか。

私達セラピストはボディケ
アを通して、誰もが生れなが
らにもっている自然治癒
力を高め、毎日を健康的に
輝く日々を送るための、
ちょっとしたきつかけつくり
をお手伝いできればと思っ
ています。

編集者：最後に、望月様が常
に心掛けていることをお話
してください。

望月様：私は、リンパセラピス
トになる前、エステサロンや脱
毛、美容のお店に行く事が
苦手でした。沢山の勧誘や無
理な商品の販売で嫌な思い

ヒーリングリゾート和心

URL: www.lymph-therapy-salon.com

〒421-1221

静岡県静岡市葵区
牧ヶ谷2239-8

TEL: 0542-78-8208

休業日: 日曜祝日

営業時間: 10:00 ~ 21:00



食養コラム

養生カレンダ―

今月は
陰と陽バランス

養生原則
陰と陽のバランスを心がけ
ましょう。これらは秋の乾
燥防止になります。

養生のポイント:

常に幸せな気分、適度な運動し
ましょう。秋の乾燥を防ぐポイン
トです。

食事のポイント:

香辛料、にら、唐辛子などを控えま
しょう。

食物オススメ:

ユリ根、冬瓜、キユウリ、大根、梨、ぶ
どう、アーモンドなど、また、ネギ、
シウガ、ハーブで風邪の予防がで
きます。

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く。
- ②大根を厚さ2~3cmの半月切りにして鍋に入れる。
- 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分加熱する。
- 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1
・大根.....1/2本	・醤油.....大4
・いんげん.....4、5本	・酒.....大1
・出汁.....1C	・みりん.....大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 ともみ

たまにはこんな
理想的な献立

陰 トマトとキュウリのサラダ

陽 ネギのクリーム煮

陽 手羽先大根

陰 ハーブティー

陰 ごはん

陰 枝豆の冷やし汁

コラーゲンが豊富な手羽元はアンチエイジングにぴったり。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。



運動コラム

「ゴキブリ体操」

ゴキブリ体操はさまざまな効果を期待できます。おやすみの前に、2〜3分ベッド又は布団の上で行なうてください。



栄養アドバイザー
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。

【効果】
・老化防止(血行をよくする、血管の若返り)
・自律神経とホルモンのバランス
・熟睡

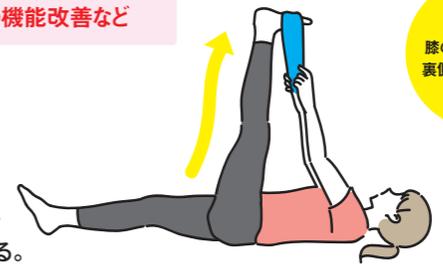


1.膝の裏側の膀胱の経路を伸ばす(左右で1分)

→ 腎臓と膀胱の機能を高め、下半身の血行を良くする

腰や膝の痛み解消、足のむくみ解消、生殖器の機能改善など

- 1 タオルを一本用意する。
- 2 横になって片足を上げる。
この時上げる足の裏にタオルをかけて両手で手前に引くと足が伸ばしやすくなる。
- 3 片足が終わったら反対の足を同じようにする。



Point!
膝の裏から太腿の裏側を伸ばすことを意識する

2.毛管運動(1分)

→ 末梢毛細血管の通りを良くする

- 1 横になって両手、両足を上げ、ブラブラとゆする。
- 2 体力のある人は手足を同時に行い、辛い人はまずは片手や片足からバラバラに行なう。



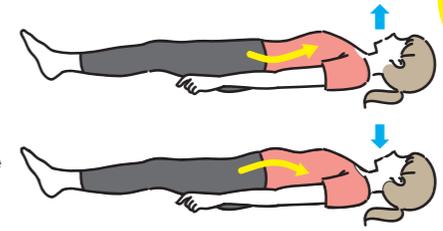
Point!
ヒジやヒザは曲げていてもOK

3.腹式呼吸(1分)

→ 自律神経(交感神経、副交感神経)のバランスを整える

熟睡できる

- 1 横になって全身の力を抜いてリラックス
- 2 口から息を吐き、お腹をへこませる8秒
- 3 鼻から息を吸う、お腹をふくらませる4秒
- 4 2、3を繰り返す。



Point!
息を吸う時は肩の力が入らないように

セルフリンパケアのご案内

夏から秋にかけての季節の変わり目は体調を崩しがち...
自分でできるセルフリンパマッサージでしっかり整えていきましょう。

9/8(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

ワンコイン

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



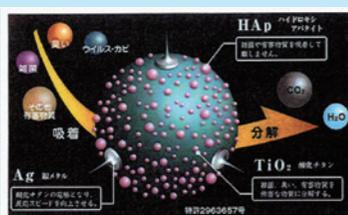
毎日吸っている空気は何からできているのだろうか?と考えたことありますか。

空気の成分は、窒素が78%、酸素が21%、二酸化炭素、アルゴンなどの気体が残りの1%を占めています。酸素を吸って二酸化炭素を吐き出す人間を始めとした生物がいる反面、植物はその二酸化炭素を使って酸素を吐き出すという秩序が、地球に生物が誕生した時から続いています。

しかし、世界中に高度経済成長が続くようになると、大気中に硫黄化合物を含んだ工場からの煤煙、窒素酸化物を含んだ自動車排気ガスなどがまき散らされて公害問題が二気に拡大しました。

しかも、酸素を作る森や草原の緑が地球上から少しずつ失われています。その結果、空気中の酸素と二酸化炭素のバランスが崩れ出していると言われています。

一方では、空气中を浮遊して感染拡大した2003年のコロナウイルス



ハイドロキシアパタイトによってウイルス、細菌を吸着固定します。さらに、酸化チタンでゆっくり継続的に分解します。また、銀は酸化チタンの電極となり反応スピードを向上させます。

「SARS(重症急性呼吸器症候群)」、2012年のコロナウイルス「MERS(中東呼吸器症候群)」、そして今年の「新型コロナウイルス(COVID-19)」が世界中に大恐慌を広げています。目に見えない殺人鬼が自分の周りを浮遊している、と考えるだけでもぞっとする恐怖を多くの方が体験したことと思います。

アニメイトの「空気」に該当する商品構成群は「ハイブリッド・レースシールド」(特殊カーテン)と「寝具カバーセット」です。空气中を浮遊する細菌やウイルスを吸着して分解する特殊能力を持った新素材を搭載しています。

いつまでも

カッコよくありたい。

男の美学

趣味は男の嗜み

そ太郎:シニアの男の趣味といえは?
せい子:んー...ゴルフ?
そ太郎:そこそこ歳とって「無趣味」というのは少々ダサい。かといって「読書」映画鑑賞「旅行」というのは悪くはないものの、自分磨き感が少ない。
せい子:わかる。趣味なんかけど、ちょっと極めていこうがカッコイイ...
そ太郎:そこでおすすめるのは「絵画」「楽器」「料理」など、クリエイティブ系の趣味。歳をとってからは遅い、と思うなかれ、果敢に挑戦する姿は同性からみてもキラキラしているんだ。
せい子:思い立ったが吉日、今日からやりましょう!

趣味の話

今月のアニメイト

お客様からのハガキをご紹介します!

とても素敵なコメントを頂きましたのでご紹介させていただきます。他にも、呼吸法や養生カレンダーを実践して下さったりと皆様のお声に社員一同感謝しています。

砂漠のドライフルーツシリーズ
ドライフルーツが好きで(ミネラルが豊富なので)毎朝毎日理髪する様に心がけています。特にイチジク、デーツが好きです。他のドライフルーツよりやや高級なのも良いですね。ありがとうございます。

今月のクロスワード

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

【タテの鍵】

1. 生野菜や茹でたもの、お好みのドレッシングなどをかけて。
2. サン〇〇〇⇔サンセット
3. 栗の実を包んでいるトゲトゲ。
5. 梨や柿、イチジクなど秋の〇〇〇〇。
7. 古代、太陽を信仰し高度な文明をもった、南米の大帝国。

【ヨコの鍵】

1. 刀を腰にさし、馬に跨り、いざ戦へ。
4. 病気の原因や治療法・予防法などを学ぶ学問。
6. 納豆や豆腐、醤油などにも。
8. 騙しやすい人など、いい〇〇。
9. 敵⇔〇〇〇

答えは... ちょっとした運動に、上り下り。

A B C D

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ご送付ください。

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9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
砂漠のデーツ
プレゼント!

2020年9月20日
消印有効

FAXは2020年9月20日に届いたもの



450g

その3

お手入れ簡単

付属のコットンカバーを洗っていただくだけで、どうしても気になる方は、本体を風通しの良いところで日陰干しに。
※天日干し、水洗いは厳禁です。

その2

抗菌・ダニ予防

天然ゴム自体に菌を抑制する成分が含まれています。また、無数に開いた穴により通気性が高められ、菌やダニの発生やホコリを防ぎます。

その1

熟睡度が違う

身体のカープにフィットしながらスムーズに寝返りがうてる設計なので、睡眠を邪魔しません。気道も確保できるので、呼吸を整えていびきを減らせます。

100%天然ゴム枕(小)
(JADA三日月型のマッサージまくら)

サイズ: W545×D100×H360mm

100%天然ゴム枕(大)
(JADA大粒顆粒のマッサージまくら)

サイズ: W580×D90 ~ 115×H360mm

希望小売価格: 48,000円



ドライフルーツ「砂漠のデーツ」

安眠には目をしっかりと休ませることが大切です。

デーツに含まれるカロチン(ビタミンA)には目のピント調整機能や眼炎を防ぐ効果があります。

多くのお客様から「不眠が改善された」「目が疲れにくくなった」との声を頂いています。栄養素と旨味がギュッと詰まったデーツを是非一度お試しください。



良質な天然ゴムが採れることで知られているボルネオ島サバ州。その中でも最高級の「ミルクラバー」を100%使用した天然ラテックスゴム枕です。

科学的に承認された形状は、睡眠中の首や肩への負担を軽減し、理想的な姿勢へ導いてくれます。

抗菌性が高く、耐久性に優れ、通気性が良く、弾力性があり、環境に優しいという5つの特徴を持つ天然ゴム枕は、快眠することによる心身のメンテナンスをお手伝いします。

長持ち
素材

高い
抗菌性

環境に
優しい

通気性が
良い



健康でいきいきとした
毎日のために

今月のテーマ商品

100%天然ゴム枕

(JADA三日月型のマッサージまくら)

ぐっすり安眠で、
身体も心もすっきりと



自然を感じ、眠りの中で自然とひとつになる。