

幸運のサインは顔に表れる!!

開運メイク

5回連載



自分らしさを引き出しましょう!

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しょう。

顔の形

【火】



三角形

感情表現豊かで、アピール能力に優れた印象を周囲にあたえます。

火の経絡

小腸経 / 小顔になる

血圧の悩み、気分が落ち込みやすいことへの解消



●顔を流れる経絡

(氣のルートとも言われ)

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つながることが期待できます。

【経絡流しの手順】

- ① 後ろ側の腕の付け根から肩、首、顔の頬骨を通して、耳の付け根まで撫でていきます。
- ② ①を2回ほど繰り返します。
- ③ 反対側も同様に、経絡をなぞりながら撫でましょう。



メイクのポイント
ナチュラルファンデーションに赤いチーク

ここからからだの健康を考える。

10月号
vol.170

そせい

【蘇せい】

人生のより良いサイクルをつくる陰陽五行説

- ・ホメオスタシス
- ・養生カレンダ―「秋シャケのソテーとたっぷり蒸し野菜」
- ・開運メイク
- ・魅力永続! 男の美学

自分の体は自分でケア。「セルフメイケーション」のすすめ



そせい

10月号
vol.170

vol.170 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

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)」

とうり せいけい
「桃李成蹊」

佐藤が好きな言葉のひとつ。桃やすもは物を言う訳ではないが、美味しい実を結ぶ故に人々が集まり、そこへ到る道(蹊)が出来る、という意味です。徳がある人は、何も言わなくても、その徳を慕って、人々が集まってくるということです。



株式会社アニメイト
代表取締役 佐藤河津之

クロスワード(P11)の正解者から抽選で10名さまに
砂漠のトマトプレゼント!



90g

2020年10月20日
消印有効

心を健康に！

「人生のより良い サイクルをつくる 陰陽五行説」



さかえひでゆき
寒河江 秀行先生
円心五法研究所所長

プロフィール
1962年神奈川県生まれ。「足操術」の考案者である父・寒河江徹よりヨガ・仙道・食養・整体・精神統一法を学ぶ。1996年にNPO法人日本フットセラピスト協会を設立。「心と体の元気を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

奇跡の縁

アニメイトの佐藤社長は、会社創業以来、純金箔入ジェル化粧品の販売とエステティックサロンの運営をするかたわら、「運動健康法」にも目を向け、特に『円心五法』創設者の寒河江徹先生が推奨する「足裏足操術」では先生の「追っかけ」までして、技術の習得に夢中になったといいます。

佐藤社長はその後、仕事の関係で寒河江徹先生との縁は途切れましたが、30年過ぎた今、『円心五法』二代目の寒河江秀行先生との縁が出来たのです。奇しくも、初代・寒河江徹先生との交流の始まりは平成元年であり、二代目・寒河江秀行先生との交流の始まりは令和元年です。奇跡の縁と言わずして何と言ったら良いのでしょうか。

「心と体はつながっている」東洋医学の基本となる考え方は、

イライラや怒りがいきすぎると「肝」に来て、気が滞ったり、目の疲れ、めまいにつながったりします。あまりに思いわずらうと「脾」に来て、消化不良を起こしたり、食欲がなくなったり、体が冷えたり、内臓の下垂につながったりします。

このように心の状態は、体に影響を及ぼし、体の状態を意識すると心の方へ気づかされるのです。

さらに不思議なことには、心と体の状態は、人間関係・経済・仕事と私たちの環境にもつながっていることに気づか

されます。

対人関係の気苦労は恐れ、腰痛として、経済の停滞は悲しみ・便秘・肌のトラブルとしてあらわれるのです。

東洋医学では、これらの関連性を陰陽五行説として体系化しました。

陰陽五行説を私たちの日常生活に取り入れると、自分の置かれている状態、体や心の状態と問題・悩みの関連性が理解できるようになり、問題解決の方法がわかるようになります。

今回、縁あつて(株)アニメイト様との出会いがありました。現在、私は、陰陽五行説を理

論的土台とした予防健康「円心五法」による指導、独自に開発した経絡カードを活用したカウンセリングを通して、皆様の心身のバランスと環境を取り戻す活動を致しております。

この道へと導いてくれた師匠であり父でもある寒河江徹は、50年以上前から「自分の健康は自分で守る」という予防(セルフメイเคーション)の大切さを提唱しております。

偶然にも、(株)アニメイト佐藤社長が、30年程前に寒河江徹とその取り組みをしていたのです。

師匠であり父である寒河江徹の薫陶を受けた佐藤社長が

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。



心と体は生まれ変わります。素晴らしい未来へ向かい、前進して参りましょう。

進めるセルフメイケーションの活動を、(株)アニメイトに縁される皆さまの心と体の元気と環境を取り戻すお手伝いをさせて頂くことに運命を感じております。

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。

「ここから一番近い薬局はどこですか?」

ウェア イズ ザ ニアレスト ファーマシー?
英語→Where is the nearest pharmacy?

中国語→离这里 最近的药房 在哪里?
リツオリ ツウイチンディヤオ ファン ツァイナーリ?





健康って何？（基本のおさらい）

「ストレスのお話」



メイトくん

アニー先生

メイト.. アニー先生。ボク、発見しました。すべての病気の原因は、ストレスです！（ドヤ顔）

アニー.. 突然どうした？

メイト.. だって、病気の原因を調べるに、必ず出てくるじゃないですか。ストレスが無くなれば、病気は無くなるんです！（ドヤ、ドヤ）

アニー.. 残念ながら、そういう訳にはいかないんだなあ。

メイト.. どうしてですか？

アニー.. そもそも外からかかる刺激をストレスサー、それに対する体や心の反応をストレス反応と言って、この両方を合わせた物をストレスと一般的には言っているんだ。

メイト.. え？外からかかる精神的な圧力の事じゃないんですか？

アニー.. 人はな、そういう心理的なものだけじゃなく、暑さや寒さなどの物理的な事柄からもストレスを受けているんだぞ。

メイト.. 生きてるだけで、ストレスがあるってことですな。

アニー.. そう。適度のストレスサーは、

スを保っているんだが、ストレスサーがかかり続けるとこのバランスが崩れて病気になるてしまう。身体面に現れれば心身症、精神面なら気分障害や不安障害などだ。

メイト.. あつ！それが良く出てくる理由なんだ。

アニー.. そうだ。ストレスサーを受けて体からサインが出る警告反応期、身体の抵抗力を高めてなんとかバランスを取ろうと対応する抵抗期、そして抵抗力を使い果たして最悪死に至ることもある疲弊期という流れだ。

メイト.. 死んじゃうんですか？！

アニー.. 人によっては、な。ストレスというのは、個人の性格や体質、環境や状況によって左右されるんだ。だから、抵抗期辺りまでに何とかしないとダメなんだよ。

メイト.. 何とかって、何をすればいいんですか？

アニー.. 先ず何より、自分がストレス状態であることに気付く事だな。

よりよく生きていく上で必要なのだ。

メイト.. ストレスが必要なんですか？

アニー.. 新しいことに挑戦する際は、何かと苦労があるだろう。目標を達成しようとするモチベーションとか、誰かの期待に答えるとか、創意工夫して努力することは、自分を高めるためには必要じゃないか。

メイト.. そうですね。

アニー.. 問題は、ストレスサーが自分のキャパシティーを超えた場合だ。人間の身体はホメオスタシスという機能によってバラン

メイト.. う〜ん。いつもと違う事が分かればいいんですか？

アニー.. そうだ。そうすればどんなストレスサーか分かるからな。その上で、原因となるストレス耐性を高めるか、ストレス反応を緩和させる行動をするかなど、対応していけば良いのだよ。

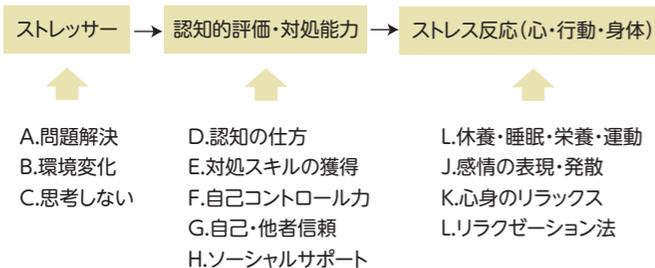
メイト.. むむむ..

アニー.. ストレスと人間とは切っても切れない関係だからな。そう！With ストレスなのだよ。

ストレス状態の兆候

1	全身症状	疲れやすい、体がだるい、気力が少ない など
2	筋肉系症状	肩がこる、首がこる、手足がだるい、関節痛、偏頭痛がするなど
3	感覚器系症状	目が疲れやすい、めまいがする、多汗になる音に対して過敏になる など
4	睡眠障害	寝付きが悪い、眠りが浅い、早く目覚め再び寝付けず、夢ばかり見て寝た気がしない など
5	循環器系症状	心臓がドキドキする、胸が痛くなる、脈がとぶ など
6	消化器系症状	食欲不振、胃がもたれる、吐き気・嘔吐、よく下痢をする、便秘になりやすい など

ストレス状態の対処法



【ホメオスタシス】

ホメオスタシスとは生物学の用語で、外部の環境にかかわらず、体内環境（内部環境）を一定に保とうとする調節機能の意味で、生体恒常性とも言います。

例えば、外気温にかかわらず体温を36度程度に保つ、軽いケガをしたり風邪をひいても時間が経てば健康な状態に戻る、また、体内の塩分濃度や血糖値など、体液の組成を一定に保つなどは、ホメオスタシスのおかげです。

そして、私たちの身体はホメ

オスタシスが乱れそうになると自律神経系・内分泌系・免疫系のシステムが守るようになっていきます。

自律神経系は、呼吸・心拍・血圧・体温・発汗などをコントロールする役割をもち、交感神経と副交感神経の2種類があります。交感神経は、身体を緊張状態にする、副交感神経はリラックス状態にするものです。

内分泌系は、体内の内側へホルモンを分泌する作用を行い、ホルモンの種類や量を調節することでホメオスタシスを維持します。

免疫系は、身体に侵入してきた細菌やウイルス、異物等をブロックして病気を発症させないようにしますが、主に白血球（顆粒球・単球・リンパ球）が、その役割を担います。

ローズカフェ

「ローズカフェ」無料

予約制の相談会を行なっています。
お困り事がありましたら
なんでもご相談ください。

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)

完全予約制



千葉県花見川区 田井医院 院長

たのいちづこ
田井千津子さん (84歳)

今月の達人は、“カンガルーのお腹の袋みたいに安心できる医院作りがモットーです…”という田井院長。地元住民の主治医として50年以上活躍される先生との、アニメイトの“ご縁”は20年を越えます。久しぶりに登場いただきました。



田井様..もう一つ、スーパーSTの凄さは免疫力を高める働きにあると感じています。冬になると医院は風邪の患者さんで溢れます。風邪のウイルスにまみれて診察を続

編集者..ありがとうございます。田井様..もう一つ、スーパーSTの凄さは免疫力を高める働きにあると感じています。冬になると医院は風邪の患者さんで溢れます。風邪のウイルスにまみれて診察を続

田井様..今からでも対策は立てられます。それは、温かいものを口にする事です。冷やしたものは、水が入っているものは極力控えてください。それが冷え対策の基本です。

編集者..夏に思いつきり冷やした人は手遅れですか。冷やしたものは、水が入っているものは極力控えてください。それが冷え対策の基本です。

田井様..今からでも対策は立てられます。それは、温かいものを口にする事です。冷やしたものは、水が入っているものは極力控えてください。それが冷え対策の基本です。

編集者..夏に思いつきり冷やした人は手遅れですか。冷やしたものは、水が入っているものは極力控えてください。それが冷え対策の基本です。

田井様..冷えの心配は寒くなってきたから気を付ける、というものではないのです。夏こそ注意しなければならなかったのです。

編集者..先生は体の冷えが色々な病状の原因になっていると指摘されていますが、冷え対策についてアドバイスをお願いします。

田井様..冷えの心配は寒くなってきたから気を付ける、というものではないのです。夏こそ注意しなければならなかったのです。

編集者..先生は体の冷えが色々な病状の原因になっていると指摘されていますが、冷え対策についてアドバイスをお願いします。

田井様..冷えの心配は寒くなってきたから気を付ける、というものではないのです。夏こそ注意しなければならなかったのです。

編集者..先生は体の冷えが色々な病状の原因になっていると指摘されていますが、冷え対策についてアドバイスをお願いします。

田井様..冷えの心配は寒くなってきたから気を付ける、というものではないのです。夏こそ注意しなければならなかったのです。

編集者..先生は体の冷えが色々な病状の原因になっていると指摘されていますが、冷え対策についてアドバイスをお願いします。

田井様..冷えの心配は寒くなってきたから気を付ける、というものではないのです。夏こそ注意しなければならなかったのです。

編集者..先生は体の冷えが色々な病状の原因になっていると指摘されていますが、冷え対策についてアドバイスをお願いします。

田井様..冷えの心配は寒くなってきたから気を付ける、というものではないのです。夏こそ注意しなければならなかったのです。

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



食養コラム

養生カレンダ―

今月は
ストレスと上手く
付きあいましよう

養生原則
感情をコントロールし、
秋と冬の陰を養う。

養生のポイント..秋は体内の陰気を養う季節です。寒くなつて、人間の陽気が収束し、陰の精が内部に潜むので、陰精を維持する必要があります。

精神的な感情..感情をコントロールし、より多くの楽しいことを行い、爽やかな気持ちで日々過ごしましょう。秋に対応する臓器は肺なので、肺を丈夫にしましょう。
食事のポイント..ゴマ、玄米、もち米、山芋、蜂蜜、鶏肉、牛肉、魚などを。ネギ、ショウガ、ニンニク、スパイスなどを控えめに。

秋サケのソテーとたっぷり蒸し野菜

つくりかた

- ① 鮭は塩小さじ1/4をふり10分置いて水気をキッチンペーパーでふき取りコショウをふっておきます。
- ② 鮭とお好み野菜を不思議な蒸気鍋の浅いトレーに入れて火力を強でタイマーを10分にセットします。
- ③ スイッチを切ったらAを加えアルコール分を飛ばします。
- ④ 盛り付けたら仕上げに粗挽きのコショウを振りミニトマトを飾って出来上がり!

材料(2人前)	
・鮭.....2切れ	・コショウ.....少々
・お好み野菜.....適量	・粗挽きコショウ.....少1
・ミニトマト.....4ヶ	・オリーブ油.....少1
・塩.....小1/4	・ケッパー.....少1
	・白ワイン.....少1



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

<p>陽 かぼちゃの煮付け</p> <p>陰 白ごはん</p>	<p>陽 秋鮭のソテー</p> <p>陽 れんこんと さつま芋の味噌汁</p>	<p>陽 とろろ山芋 ワサビ添え</p> <p>陰 レモンティー</p>
---------------------------------	---	--

鮭の赤い色素成分はアスタキサンチンと呼ばれるものです。血中脂質の活性酸素を抑え、血管を若々しく保ち、免疫細胞を活性酸素から守ります。



体操コーナー

コロナ太り、運動不足解消法

背中スッキリ!「関節伸ばし」

肩甲骨、肩関節を動かすことで、背中の筋肉を刺激してスッキリさせましょう。自然に正しい姿勢を保つことで、体を引き締めれば、脂肪がつきにくく、体の代謝も上がっていきます。



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

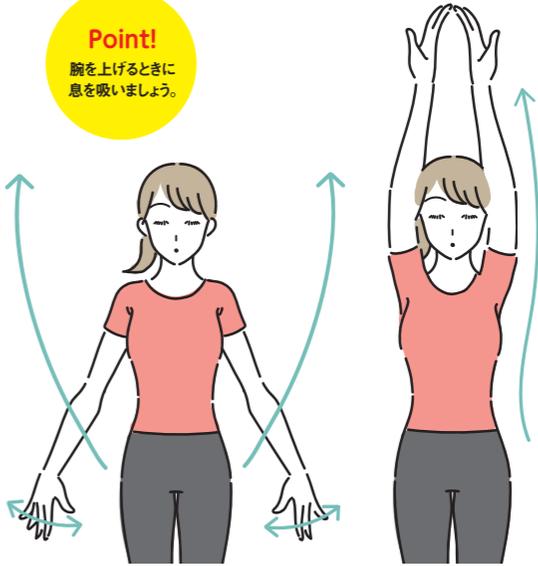
いつまでも健康で明るく、そして美しく生きていくことは女性にとって大きな願いです。そのために、この講座が少しでもお役に立てれば幸いです。



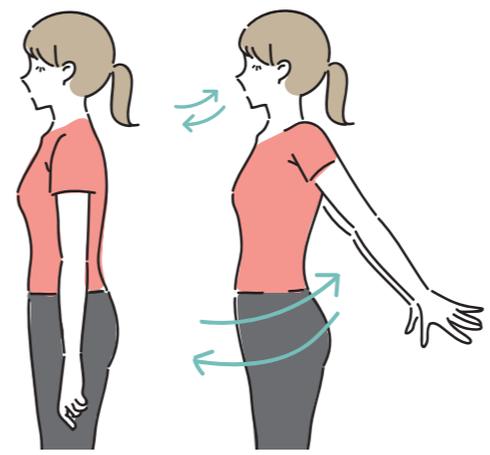
Point!
手が肘まで届かなければ手を握んでもOK

- 5 両手をまっすぐ下に伸ばします。
- 6 そのまま両腕を斜め後ろへゆっくりと上げ、8秒キープしてから下げます。(左右×2セット)

Point!
腕を上げるときに息を吸いましょう。



- 1 両手をまっすぐ上に上げます。
- 2 片方の肘を曲げ、背中に沿わせて反対側の手を肘に添えます。
- 3 「う」の口で息を吐きながら、肘を大きく引き寄せながら8秒キープします。
- 4 反対の肘も同様に①～③の流れで動かします。(左右×2セット)



- 7 手のひらをヒラヒラさせながら、腕を大きく上に上げます。
- 8 手の甲を頭の上で合わせるようにして、大きく体を伸ばし8秒キープします。(左右×2セット)

Point!
小指の位置が上下になるようにしっかりとヒラヒラさせましょう。

ワンコイン

開運メイクのご案内

せせいの人気コーナー【開運メイク】と一緒に体験しませんか。
今月のテーマ 「エネルギーの流れをつかんで運の上昇気流にのる」

10/6(火)14:00～15:00 **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

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



人間にとって水の摂取が必要というよりは、人間は水そのもの、と言っても言い過ぎではないほど水分で占められています。男性は体重の60%、女性は55%で、1日に2.5ℓ必要とされていますので、15日少々で体内の水がすべて入れ替わるという計算になります。

事、洗濯、風呂、掃除、水洗トイレ、散水などほとんどが洗浄用として使用されています。

一方、飲食店、デパート、ホテル等の営業用水、事業所用水、公園の噴水や公衆トイレ等に用いる公共用水をまとめて「都市活動用水」と言いますが、これを含めると二人一日平均約305ℓ使用していると言います。

ところで、「青い惑星」と言われる地球は、表面の70%が水に覆われていますが97.5%が塩水で、淡水はわずか2.5%です。人間が必要とする水需要量は地球全体では足りていますが、開発途上国に住む5人に1人(約11億人)は、近場の不衛生な水を利用して病気を患い、命を失うこともあるという報告もあります。

日本は世界中の中でも、水質・水量ともに安心・安定した水道供給がなされています。私たちが「家庭用水」として一日に使用する水の量は、1人当たり約245ℓとされていますが、飲料水として使用されるのはわずか2〜3ℓで、残りは炊

事、洗濯、風呂、掃除、水洗トイレ、散水などほとんどが洗浄用として使用されています。

ちなみに、アニメイトでは、水に該当する商品群は「浄水器」で、20年以上にわたり、ビルトインタイプと蛇口取付けタイプを扱っています。

いつまでも

カッコよくありたい。

男の美学

上司としての叱り方

せい子:感情的に怒る人嫌い!
そ太郎:まあそうだよな...怒るのは感情の爆発だから、ぶちまけてはいいい男とは言えない。でも「叱る」ってのは、相手の間違った行動に対して、問題点や改善点を考え、今後の成長のために強めに注意やアドバイスをする。相手に納得してもらおうための話術が必要だね。
せい子:淡々と他人と比べる人もいるじゃない?「〇〇さんはできるのにどうして君はできないんだ」など。
そ太郎:思いやりがいいよね。たとえば思っている、チームとして最大力を出せることを優先できる人こそできる男じゃないかな。

叱るの話

今月のアニメイト

月に1回、社内勉強会を開催しています。

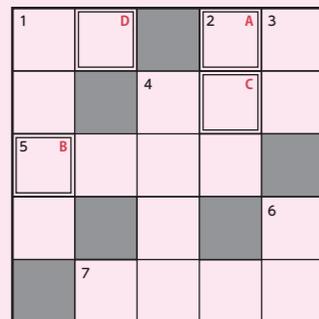


今回は、糖尿病と脂肪肝について。



その後は、呼吸法の実践です。

今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 3色の毛が生えている猫。
- 過去の反対は？
- 北はN(エヌ)、南は？
- 平仮名、漢字、あと一つは？
- 猛獣は鋭くがった〇〇をもっています。

【ヨコの鍵】

- 焙煎されたコーヒー豆を粉砕する器具。
- 伊勢神宮や鈴鹿サーキットといえば何県？
- 全身が黒い鳥といえば？
- スーツに合わせて襟元は？
- プロポーズや誕生日、母の日などの贈り物に。

答えは...

重要な栄養素です。



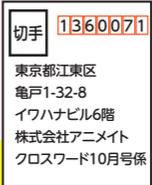
上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で印象に残っている記事をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキでご送付ください。

- ※お手数ですが切手を貼ってください。
- ※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
**砂漠のトマト
プレゼント!**

2020年10月20日
消印有効

FAXは2020年10月20日に届いたもの



90g

その3

**携帯に便利な
スティックタイプ**

1包8gの個別包装なので、持ち運びに便利。自宅で、職場で、旅行先でも、こいつでも飲みます。

その2

**ヨーグルト約40個分の
シンデレラ乳酸菌**

あなたをお姫様にしてくれる魔法の乳酸菌を配合。肌の潤いや骨密度、抜け毛予防をお手伝いします。

その1

**80種類の原料を
使用**

自然の環境でじっくり発酵させた「ブラジル酵素」がベース。生命力あふれるブラジルの食物と水と発酵菌を使用しています。

3つの特徴

蘇せい酵素は、天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に自然発酵し、シンデレラ乳酸菌®を加えて仕上げた健康補助食品です。

内容量 240g(8g×30包) 保存方法 常温で保存してください。

希望小売価格 **¥12,000**(税別)

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

眠る前に食べるのがオススメ!

砂漠のドライトマト

砂漠の完熟トマトで作られた『プレミアム砂漠のトマト』は、リコピンなど豊富な栄養素が凝縮されています。

その中の一つ、GABA(γアミノ酪酸)には、ストレスを緩和しリラックス効果をもたらす成分が含まれています。

睡眠の質を高めることもできるので、是非お試しください。



内側から変えてゆく!美しく、元気に輝ける一歩を!



今月のテーマ商品

健康でいきいきとした 毎日のために

シンデレラ乳酸菌® (乳酸菌H61株) 400億個配合

特許第4604207号

蘇せい酵素体験

- スーパー STと一緒に飲んでます。お肌トラブルが改善され、ぷりぷりとした感じで、化粧のりが抜群になりました。
- 元からお通じは快調でしたが、酵素を飲み始めたら、さらなる快調の毎日です。



蘇せい酵素

ほねを
健やかに

食による健康を
積極的にサポート!

酵素は、生命活動を維持させるために無くてはならないたんぱく質です。

人の体内には、食物に含まれる栄養を体内に吸収出来るまで消化・分解する消化酵素と、栄養をエネルギーに変換し生命活動に作用する代謝酵素があり、その量は年齢とともに減少していきます。

酵素不足は、万病の素。暴飲暴食や偏った食生活、ストレスや不規則な生活習慣などでも酵素は消耗してしまいます。

そこで「蘇せい酵素」。毎日の食事にプラスすることで、不足しがちな栄養を補給してより健康で美しいあなたへとサポートします。

内側から
若々しく

毛髪に
うるおいを

聞こえにくさに
さよなら

