

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す。

顔の形



【金】
こん

ひし形

特徴：自分に必要なものを見分け、新しい自分を現実にする強い意志がある印象を周囲にあたえます

経絡：大腸経

ほぐれい線の予防、お肌のカサカサ、便秘解消



●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つながることが期待できます。

【経絡流しの手順】 両側から撫でるように行いましょう。

- ① 肩の外側から首に向かって撫でます。
- ② そのまま口の周りを通り、鼻の真下まで撫でていきます。これを二回ほど繰り返します。
- ③ 反対側も同様に行いましょう。



メイクのポイント 白色のノーズライン

ごころとからだの健康を考える。



そせい

12月号
vol.172

【蘇せい】

散歩だいすき

- ・筋肉のお話
- ・「フレイル」ってご存じですか
- ・養生カレンダ―
- ・「根菜たっぷり筑前煮」
- ・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
12月号
vol.172

vol.172 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

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) 「無用の用」

佐藤の好きな老子の言葉。戸や窓をくりぬいて(工夫をこらし)家は出来ている。でも、人が使うのはその家の何もない空間。その何もないところに用がある、といえます。役に立たないと思われものが、実は大きな役割を果たしている。私たちももの見方を少し変え、様々なものの役割を考えてみましょう。



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

入浴剤
「潤」
プレゼント!



6種×5袋

2020年12月20日
消印有効

「散歩だいすき」

外に出ることはダメなことではないはずなのに、コロナの自粛で外に行くことさえ憚られるような気持ちになる

今、散歩は私たちに残された安全で健康なアクティビティです。そのメリットを考えてみましょう。

①筋肉のトレーニングになる

意外に思われるかもしれませんが、散歩は筋肉が鍛えられます。というのは、正しい姿勢での歩行は、全身の筋肉を使う運動だからです。「ウォーキングを始めただけれど、ちっとも痩せない」という声も聞きますが、体重に変化はなくても、その分筋肉で体が引き締まり、美しい体になっているはず。また、筋肉が増えると基礎代謝が上がるため、体がエネルギーの消費に必要な酸

素を多く取り込み、太りにくくなります。

②免疫力が高まる

免疫細胞が活性化し、ウイルスや細菌の影響を受けにくくなります。適度な散歩は体を強くすることから、やはり人間にとつて歩くことは大切ですね。ただし、いきなり長距離を移動するなどの過度の運動は、体に負担をかけ、免疫力が落ちてしまいますので要注意です。

③ストレスがふつとぶ

ストレスが溜まると、脳が疲労を覚えます。散歩で血流を良くし、脳を元気にしてあげましょう。このとき、音楽を聴きながら自分を追い込むのではなく、自然の音を聞き、周りの風景を楽しむようにするの

がポイントです。

ウォーキングマシンで運動するのも悪いことはありませんが、外に出て、その空気を感ずることが、人間にとつては必要不可欠です。太陽からの光は「セロトニン」と呼ばれる幸せホルモンを呼び起こしてくれます。遠くのものを見たり、近くのものを見ることで、目にも良い刺激が加わります。人間も自然の一部であることを実感する機会こそが散歩の醍醐味ではないでしょうか。

まとめると...

- ・散歩はいいことばかり
- ・外に出て自然を感じよう。

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。



人間関係は腎の働きと関連している!?

実りの秋を過ぎると、私たちは冬支度を始めます。季節の冬は、五行の水、一日では夜となります。日中活動したら夜はぐっすり眠る、収穫が終われば休息をとる、運気のリズムも沈静、充電へと向かいます。体の緊張を解いて、精神的な安寧を得ることが好転のサイクルには必要不可欠です。

五行の水に配当する臓腑は、腎と膀胱です。腎は生命活動や発育の源である元氣(精氣)が宿るところです。また水のエネルギーは、人とのつながりや秀でた能力を表します。つまり腎の働きが、あなたの能力、つながり、絆、人間関係に影響を与えます。

腎の働きを高めるには、足の小指・耳を刺激する、体を温める、味噌・納豆・貝類・昆布などを上手に食事に取り入れましょう。



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。「心と体の元氣を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

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。

「手を洗ってきてもいいですか?」

メイ ア ゴ トウ ウォッシュ マイ ハンズ?
英語→May I go to wash my hands?

ウォー クワイー チュスイー ショウマー?
中国語→我可以去洗手吗?





健康って何？（基本のおさらい）

「筋肉のお話」



メイトくん

アニー先生

健康コラム

「フレイル」って ご存じですか？

年齢を重ね、全身の衰えが進むと、やがて介護が必要になります。しかし、健康な時より心身は弱っているものの、介護が必要なほどではない、という中間の状態を「フレイル」と言います。最近、よく見聞きするようになってきた言葉ですが、英語の「フレイルティ（虚弱）」に基づく言葉だそうです。「フレイル」に注目が集まるのは、この時期に生活に気をつければ改善の余地が残されているためです。高齢者の身体は、弱ってくると、筋肉の量も質も低下して筋力が衰えます。65歳以上の高齢者のうち、「フレイル」になっているのは1割、約350万人という推計がされています。「フレイル」の高齢者のその後を調べた調査では、3割以上が2年後に「要介護認定」を受けていたといわれています。

「フレイル」は、身体だけでなく心の影響も大きいようです。仕事や子育てが一段落した高齢者は、社会とのつながりが薄れがちで、外出の機会が減る、一人で食事をとるなど、孤立するとうつ状態になりやすくなり、それが活力の低下を招き、身体の衰えを加速させると言います。

食事には十分な注意が必要ですが、高齢者、特に75歳以上になると、メタボよりフレイルの方に注意が必要だそうです。

専門家のアドバイスです。

「屋内の運動に加え、少し息が弾む位の大きめでウォーキングをしてほしい。また、趣味やボランティアに積極的な人は「フレイル」になるリスクが低いという研究もあります。」

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。

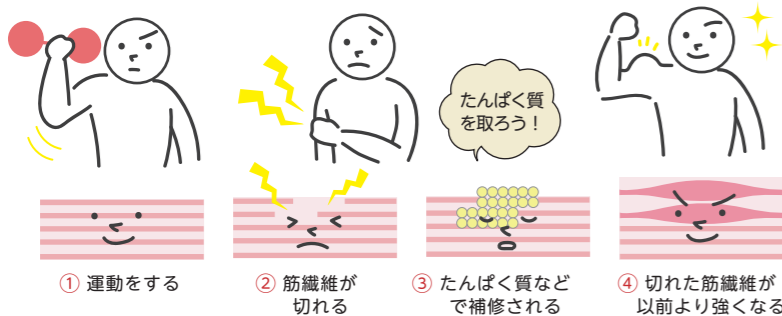
会場：東京都江東区亀戸1-32-8
イワハナビル6F
TEL:0120-073-880
(平日10:00~16:00)

完全予約制



分類	役割	収縮	支配神経	特徴
骨格筋	骨と骨を繋いで身体を動かす	随意	運動神経	運動によって疲弊するが蘇生率が高い
心筋	心臓を収縮・拡張させる	不随意	自律神経	細胞が損傷・壊死すると再生しない。
平滑筋	内臓、血管の動きを維持する	不随意	自律神経	ゆっくりと長時間の運動が出来る

筋線維が強くなる（筋肉が付く）流れ



アニー 脳や心臓などの臓器は一度老化したらそれまでだが、筋肉は何歳から始めてもつけることが出来るんだ。まあ、鍛えるなら早いに越したことはないがな。

メイト ……(ニッコリ)

アニー どうした？、メイト君。笑顔が怖いぞ。

メイト さあ！筋トレ始めますよ。寝たきりにならないために！ひえええー。鬼軍曹だあ！

アニー ヤ…ヤバイ！ぶにゅってる〜！（ぶにゅに）

メイト だから、前【※7月号参照】に言ったのに…。ボクの心配が現実になりましたね。（ぶにゅに）

アニー 脇肉を掴まむんじやない！…はっ！こうしてはいられない。（んしゅっ！）

メイト 今更腹筋鍛えても無理なんじゃないですか？

アニー そんな事は無いのだ！（んしゅっ！）何歳からでも（んしゅっ！）、筋肉量は（んしゅっ！）、増やせるのだ（んしゅっ！）。

メイト え？そうなんですか？

アニー 筋肉量は（んしゅっ！）、30代から加齢とともに減っていくんだが（んしゅっ！）、意識して鍛えれば進行を抑えることが（んしゅっ！）、出来る。ぶはあく、もうダメだ〜。

メイト 早っ！

アニー ……(こほん)メイト君は筋肉がどんな働きをするか知っているかね？

メイト 話変えましたね…。…知っ

てますよ、体を動かすことです。

アニー それだけ？

メイト 他にあるんですか？

アニー 前【※8月号参照】に勉強しただろう。熱の産生や体温調整もやつてるぞ。

メイト そうでした！

アニー その他にも、血液の循環を助けたり、免疫機能を上げたり、水分を蓄えたり、骨を強くしたり、姿勢を保つていられるのも筋肉のおかげだ。

メイト いろいろやつてるんだ…。

アニー 筋肉は収縮を特性とした筋線維が集まって出来ている。この種類によって大きく3つに分けられるんだ。一般的に筋肉と言われるのは骨格筋のことだな。自分の意志で動かすことが出来るから鍛えることが出来る。

メイト 自分の意志で動かせない筋肉があるんですか？

アニー あるよ。内臓や血管のカペにある平滑筋と心臓だけにある心筋。無意識に動いてもらわないと、大変なことになる。

メイト なるほど…。

アニー 筋肉は、何もしていないとどんどん衰えていくんだ。筋力が低下すると、様々な疾病に罹りやすくなるんだぞ。ん？肥満になりやすいのは分かるんですけど、他にもあるんですか？

アニー 代謝が悪くなる、骨が弱くなる、鬱になりやすい、認知症リスクが高まる…。

メイト ひえええ〜！



東京都江東区 カトリ美容室

もとはしとうこ
本橋 東子さん (76歳)

今月の達人は、このエネルギーはどこから湧き出るのだろうか?と感じさせるほど小柄なお体から出るエネルギーな会話と動きで圧倒される、まだまだ現役の美容師さんです。“継続は力なり”をモットーにする本橋様に色々お聞きしました。



編集者：まず本橋先生のプロフィールを教えてください。
本橋様：生まれは昭和19年6月で、今76歳です。55年前にカトリ美容室としてスタートし、現在は3店舗を経営しています。息子3人がそれぞれ店長として独立して頑張ってくれています。私は、この本店(次男が店長で、トータル美容としてヘアメイク・エステ・メイク・ネイルを着付・そしてリンパセラピーを担当しています。アニメイトさんからはリンパセラピーの資料を使わせてもらっていますね。
編集者：先生は美容師としてもう55年以上継続しているんですね。たくさんさんの思い出をお持ちでしょう。
本橋様：そうですね。若い頃は、技術を磨くためにあらゆるコンクールに参加しましたね。東京大会・全国大会ではあらゆるグランプリ賞をいただきました。また、着付・茶道・華道・日本舞踊など日本文化をヨーロッパで紹介する代表団の一員に選ばれまして海外のイベントショーに参加したのは良い思い出ですね。
編集者：凄いですね。それでは、のんびりしたり、趣味を見つけるなど難しかったで

しょうね。
本橋様：若い頃はね。でも年齢と共に趣味を持つようになりました。一番長いのはヨガで夫婦共に38年続けています。書道は25年、短歌は17年、お遍路も8回行きました。写経は4080回書き続けています。
編集者：すごいですね。桁違いのエネルギーですね。
ところで話が変わりますが、私たちの会社では毎日朝礼をしています。その際の教材が倫理研究所の「職場の教養」です。これにも先生との縁がありましたね。
本橋様：1年半位前からでした。不思議な縁でした。私は、45年前に「一般家庭倫理法人会」がスタートした時からのお付き合いですが、当時は子供3人がいて、健やかに成長させたい、店のスタッフの教育にも、自分が育つためにも哲学を勉強したいと思いました。
倫理法人会の教えは、両親、兄弟姉妹、夫、子供、お客様への感謝が基本です。
編集者：本橋様の前向きなエネルギーが素晴らしいですね。病氣も寄り付きませんよ。
本橋様：ところが、15年前に大腸がんが見つかりまして



カトリ美容室
東京都江東区亀戸3-60-18
店舗はスポーツ振興の神・亀戸香取神社の参道にあります。近くには学園の神・亀戸天神社もあります。

ね。早期発見だったので、お陰様で今は完治しています。5年前には目の網膜の動脈が切れたり、少しずつガタが出てきますよ。
編集者：先生にはまだまだ第一線で頑張っていたかなければなりませんから、お気を付けてください。
本橋様：はい気を付けます。今、私が一番幸せなことは、自分が現役で、子供たち夫婦と共に一緒に仕事ができること、もう一つは、倫理法人会を元気で普及できること、そして、人の喜びを我が喜びと感じ、皆ととも健康で長生きしていることです。
最後に私の短歌を一つ披露させていただきます。
今あることを喜び過ぎず、
悲しまず、明るく生きん、
今日一日を
編集者：長い時間ありがとうございました。



食養コラム

養生カレンダ―

今月は
「栄養を適度に補う」

養生原則
調和して
「人、時間、地域」を
補充する。



養生のポイント：適度な活動、穏やかな気持ちを保ちましょう。メンタル的に前向きで楽観的であることが大事です。
消化機能が弱い人は、消化を補う、タンパク質と野菜類などが、手軽な健康食品としておすすめ。
健康な方は脂っこいものは控えましょう。
食事のポイント：牛肉、かき、セロリ、大根、れんこん、白菜、じゃが芋、りんごなど。
刺身、冷たいものを控えるに。

根菜たっぷり筑前煮

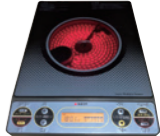


つくりかた

- 鶏肉は2.5cm角に切ってボールに入れ、その中にAを加えて混ぜ合わせ、10分程度おきます。ごぼう、大根、にんじんは乱切りにし、しいたけは石づきを取り4つ切り、こんにゃく、厚揚げは一口大に切ります。
- 不思議な蒸気鍋の深トレーに①をのせます。そのとき鶏肉の漬け汁も全て入れます。本体を強火で加熱し、スチームが出始めたらトレーをセットし中で15分程度加熱します。
- 火が通ったら、きぬさやを入れ軽く混ぜ合わせ蓋を取り、余熱で水気をとばします。

材料(5~6人前)	
ごぼう	50g
大根	50g
にんじん	50g
生しいたけ	60g (4枚)
鶏もも肉	大1枚 (300g)
こんにゃく	100g
きぬさや	8枚分
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だし	適量

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

根菜をたっぷりとることで、身体を温めてくれます。そして「根気」がよくなります。

たまにはこんな理想的な献立

陰	じゃが芋のチーズ焼き	陽	根菜たっぷり筑前煮	陰	はちみつ柚子茶
陰	ミックスビーツのドレッシング和え	陰	もちあわご飯	陽	丸ごとかぶスープ



運動コラム

「体を温めるオススメの入浴法」

最近、入浴をせず、シャワーで済ませる人が多く見られます。入浴は、全身の血行を良くし、新陳代謝を促し、体温を上げさせる絶好のチャンスです。ご紹介する入浴法は、体を芯から温めたり、保温効果を高めたり、余分なものを排泄する効果も高めます。また、手浴、足浴もオススメです。



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。



【効果】 基本は湯船に浸かって、しっかり体を温めること
→血管の収縮と拡張を促して血行を良くする

この入浴は、体を芯から温めて、
発汗と排尿を促進する方法です。



Point!
自分が心地いいと感じる湯温で

- 1 自分が一番心地いいと感じる温度の湯船に3分間浸かって過ごします。
- 2 湯船の外で3分間を過ごします。
※ここで髪や体を洗うのも◎
- 3 ①～②を2～3セット繰り返します。

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

一般的に健康の基本は、「快食・快眠・快便プラス適度な運動」と言われていますが、アニメイトでは適度な運動を二番目に挙げたいと思います。赤ちゃんは誕生した途端に、全身の筋肉を使って、全身を震わせて「オギャー、オギャー」と大きな声を上げます。これが世に出て初めての運動でしょう。

この運動の後に大量の汗を排出して、体内を綺麗にしてから栄養を取り入れる。これは大人になってからの生活にもそのまま当てはまります。つまり、食べるから出すのではなく、出してから食べるのが順番です。

「快食・快眠・・・」の順番も、生命の誕生の瞬間の自然の動きが基本と考えれば、まず運動が一番最初に来るでしょう。

運動の基本は脚を使うことです。人間が他の生物と違って進化してきたのは、二足歩行が始まってからです。



運動

二本の足の動きが脊髄を伝わって脳を刺激して、脳が飛躍的に発達したとされています。つまり、人間は脚を使わなくてはならないようにできているのです。運動の基本は歩くことです。歩量が減ると半健康人が増えていく、そんな現実を直視する姿勢が今こそ大切なことだと思います。



表面
裏面
砂浜クッション

アニメイトの「運動」に関連する商品群は、「骨盤・股関節体操」「具大式健康法」「リンパエクササイズ」「足裏健康法」「砂浜クッション」が用意されています。

いつまでも

カッコよくありたい。

男の美学



マスク紳士
せい子：マスクしていると顔が隠れるから楽！
そ太郎：そういう女子は多いよね(笑)
せい子：普段入れないブランドショップも入れちゃう♡
そ太郎：マスクをしてもかっこ良さをアピールするのはやはり姿勢と立ち振る舞いだね。背筋を伸ばし、ジェスチャーも大きめに。自分の視線の方向に顔を向けるのもコツだよ。
せい子：マスク紳士ね！

ふるまいの話

今月のアニメイト



Zoom、導入しますよ！
絶賛、勉強中。

今月のクロスワード

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

【タテの鍵】

- 坂東太郎の異名をもつ、流域面積で日本第1位の川は?
- 地盤面より下にある部屋。
- 運動場、競技場。
- 「ジャンケンポン!あいこで〇〇!」
- 水族館の人気者。ショーではジャンプや背泳などをみせてくれます。

【ヨコの鍵】

- 一休さんの「屏風の虎退治」などが有名
- イニシャル=○文字
- 外力によって受けた傷やケガ。
- 四分の三拍子のテンポのいい 舞曲・社交ダンス。
- コレがかれると、声が出にくくなる。

一年の計は...と分かっていつつも

答えは...

上記の四角に当てはまる6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

入浴剤「潤」プレゼント!

2020年12月20日 消印有効

FAXは2020年12月20日に届いたもの

切手 1360071
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12月号係



6種×5袋

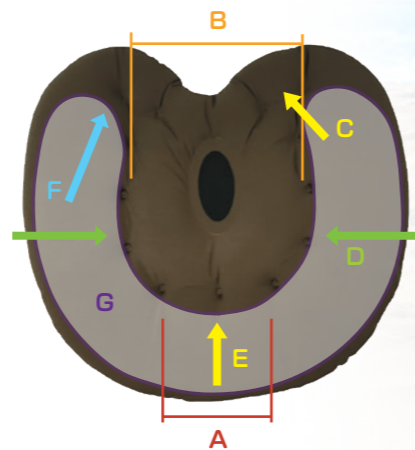
砂浜クッションの特長
乗っかるだけでトレーニングできる
裏面は、波打ち際の砂のイメージ。足元がしっかりと安定感のある踏み心地です。
しっかりとトレーニングがしたいなら、表面で。乾燥した砂は不安定で足を取られやすく、足首周りのトレーニング効果が高くなります。

計算された形状

計算されたステッチ間の距離が座骨、股関節をすっぽりと収め、凸凹の角度・傾斜が仙骨から尾骨、大腿部を適正な位置に導きます。

座ってもすごいのです!

- A...坐骨にフィット
- B...股関節にフィット
- C/E...仙骨～尾骨に沿った角度
- D...大腿部を内旋させる傾斜
- F...股関節～足首の二等辺三角形に沿った角度
- G...足踏み範囲は広く、両面で運動負荷を変えて使用することが可能



お風呂のサブリでぽかぽか 入浴剤「潤」

寒い日のお風呂に、美容・健康サブリの中でも人気の12成分を配合した、6種類の香りが楽しめる入浴剤はいかがでしょう。潤いとハリのあるお肌が手に入る、至福のバスタイムをご堪能ください。



座って立って鍛えられる。足元から健康に!



今月のテーマ商品

足元を鍛えて健康を手に入れる!

砂浜クッション

足首周りのトレーニングに

姿勢を良くしたい人に

体幹を鍛えたい人に

砂浜クッション
プレミアムⅢ サンド100
材質:表/ナイロン88% ポリウレタン12%
裏/ナイロン100%
中材:発砲砂
(抗火石、一部黒曜石、炭化ケイ素含む)
価格:58,000円(税別)



上に立つだけで、足腰が鍛えられる万能クッション

砂浜歩き、気持ち良いですよ。砂の上を歩くことで、自然と足腰が鍛えられ、足裏のツボが刺激されます。砂浜クッションは、自宅にいながら砂浜歩きが出来る商品です。
使い方は簡単。敷いて、上に立つ。凸凹しているのが、バランスを取るために足裏の筋肉が鍛えられることで重心位置が改善され、姿勢が変わります。もうちょっと運動効果を高めたいなら、その場で足踏み。
足や足指を動かしている筋肉の多くは、膝下あたりから繋がっていますので、踏んでいるだけで全身のバランスを整えていきます。足元を鍛えて、健康を手に入れましょう。

