

幸運のサインは顔に表れる!!

開運メイク

5回連載



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

【水】すい



丸形

特徴：周囲との調和、柔軟に環境に対応できる印象を周囲にあたえます

経絡：膀胱経

保湿力アップ、手足の冷え、下半身などのむくみ、腰痛、耳鳴りなどの改善、人間関係を円満にしたい方



●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 眉頭から頭のてっぺんへ向かって、後頭部の髪の際まで撫でます。
- ② ①を2回ほど繰り返します。
- ③ 顔の反対側も同様に行います。

メイクのポイント

耳を出して、ピアスやイヤリングを



そせい

1月号 vol.173

vol.173 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

ここからからだの健康を考える。

そせい

1月号 vol.173

【蘇せい】


アニメイト35周年挨拶

- 骨のお話
- 血液はどこで作られるのでしょうか
- 養生カレンダー
- 「豆乳カキ鍋」
- 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



「言コラム(言葉から解く)」
ひび これぞじり
「日々是好日」
佐藤が好きな言葉のひとつ。日々について「いい日だった」「悪い日だった」と考えて「喜ぶ」憂えることがなく、あるがままをよしとして受け入れることが大切です。文字通り「毎日毎日が素晴らしい」と思えたら、こんな幸せなことはありませんね。



株式会社アニメイト
代表取締役 佐藤河津之

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。

クロスワード(P11)の正解者から抽選で10名さまに瞬間撃退! 99.99%
高濃度 アース次亜水250 プレゼント!
2021年1月20日 消印有効
300ml



「アニメイト35周年挨拶」

皆様のおかげをもちまして、アニメイトは今年35周年を迎えます。

長いようであつという間の35年間です。

紆余曲折ありましたが、面白いもので、苦しい時代(特に立ち上げたばかりの10年間)は明確に思い出せるのに、うまくいつている時の事はあまり記憶に残っていません。

アニメイトは『漢方自然療法を基にしたセルフメディケーションの普及』を目指して邁進してきました。

その集大成として、メンテナンスを行う実践の場である、念願のサロンを「昨年開設いたしました。

しかしながら昨年は、一企業の努力だけではカバーしきれない世界的に厳しい一年でした。そんな折、ご縁があつて寒河

江先生と出会い、奇しくも「 সেই」に寄稿していただいた記事を読み、ハッとしました。

息は生き、生き方なのだ。自然と無意識に、息(生き)はしています。しかし、自分の意志で、息(生き)を意識することで、深くすることが出来ます。

そのことに気づいてから、息を吐き出すのは、今の自分を吐き出すことなのだと思つて、朝晩呼吸法を実践しております。息を吐き出した後は、思い煩っていたこともスッキリとしてお勧めです。

また、長年患っていた腰痛が昨年悪化し、自身が身体の不調を体験することによって、動ける事のありがたさ、健康の大切さをひしひしと痛感しました。

それに伴い、身体の不調が心にも負担をかけることを実感し、メンタルケアの重要性にも気付くことが出来ました。

今の時代、閉塞感が漂い、心が身体に及ぼす影響は、無視できないものです。今後は、身体だけではなく心もケアするお手伝いをしていきたいと考えています。

先行き不透明ではありませんが、皆様が健やかに過ごせるよう、社員一同、基本に立ちかえつて、地道に、ひとつずつ、目の前のできることから取り組んで参ります。

今後とも、アニメイトの成長を見守っていただければ幸いです。

株式会社アニメイト
代表取締役 佐藤珂津之

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。



思いの種を蒔き、花を咲かせる!

まもなく新しい年を迎えようとしています。皆様はどんな一年にしたいと考えていますか?

五行で「思い」を象徴するのは、「木」になります。「木」はあらゆる草樹を含みます。春になると草や樹木は、枝や茎をぐんぐん伸ばし、力いっぱい上へ外へと広がっていきます。それは生存のために、日光や水、養分といった、より良い条件を求めて、自らを拡大させているのです。

木の臓腑は「肝」と「胆」が配当されます。「肝」は全身の氣をコントロールし、血を蓄えます。「胆」は決断力を司ります。

肝と胆の働きを高めるには、酸味のある食物、眼の疲れ解消、ストレッチが効果的です。

肝と胆の働きを高めることは、「思いの種を蒔き、花を咲かせる」ことに繋がるのです。

肝と胆の元気で、新年を素晴らしい年として参りましょう。



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?」英語・中国語を学びましょう。

「のんびりとした正月を過ごしました」

アイ ハッ スペン ザ リラクシン ニュー ヤー ホリデイズ
英語→I had spent the relaxing New Year holidays.

中国語→我度过了 轻松的 新年 假期。
ウ ドゥクォレイ チンソン デスイニエン ジャアチー





健康って何？（基本のおさらい）

「骨のお話」



メイトくん

アニー先生

メイト.. 先生、貯金ってありますか？

アニー.. 宵越しの金は持たん！

メイト.. 威張っている事じゃないですよ。

アニー.. なんだよ。新年早々、不躰な質問をするなよ。

メイト.. お金じゃなくって、カルシウムの話です。

アニー.. カルシウム？

メイト.. 昨日、コツソソソの事を聞いたので。

アニー.. ん？ああ、骨粗鬆症か。

メイト.. そう、それです。怖いですよ、骨がスカスカになるんですよ。

アニー.. 先生のお財布と一緒です。

アニー.. 大きなお世話だ！

メイト.. 骨はカルシウムを貯金してるんですよ。

アニー.. 貯金.. まあ、言い得て妙だな。骨には全身のカルシウムの99%が存在しているし。

メイト.. 骨以外にカルシウム？

アニー.. 残りの1%は血液や細胞などに含まれていて、筋肉、神経、ホルモン、細胞等の機能を調整してるんだ。

メイト.. へえ。骨を頑丈にするだけじゃないのか。

アニー.. そうだぞ。生物にとって無くてはならないミネラルだからな。血液中のカルシウム量が足りなくなったら骨から補填するんだ。

スなどで大量に消費するし、

過剰なリンと結合して排泄してしまったりするんだ。

メイト.. また出た！ストレス！じゃあ、どうすれば丈夫な骨になるんですか？

アニー.. ビタミンDとK₂を含む食品も一緒に取るとカルシウムの吸収が良くなるぞ。それとたんぱく質。摂取量が少ないと骨密度低下を助長するんだ。

アニー.. ああ、骨密度というのは骨に含まれるミネラル分の総量のことだ。

メイト.. バランス良く、きちんと食べる

アニー.. それと運動だな。

メイト.. 運動ですか？

アニー.. 骨は重力に逆らう刺激を与えることで骨密度が高まるんだ。何も難しい事は無い。普段の行動や姿勢を意識するだけでいいんだ。

メイト.. 例えば？

アニー.. 階段は足裏全体を使って登るとか、背筋を伸ばして電車に乗るとか、正しい姿勢で椅子に座るとかだな。

メイト.. 直ぐにも出来そうですね。

アニー.. カルシウム貯金は18歳くらいまでに貯まって、その後はほぼ一定に保たれるんだが、油断すると減っていくからな。更年期になると急激に減るから、日頃から気を付けておかないとな。

メイト.. 先生！宵越しのカルシウムは持つてないとダメですよ！

健康コラム

【血液はごいごいで作られるのでしようか】

血液は、液体成分（血漿）と細胞成分（赤血球・白血球・血小板）から成り立っています。

血漿には、食べ物から吸収された栄養素が含まれ、体の各組織に届けられ、赤血球は各組織に酸素を運び、排出する二酸化炭素を肺に届けます。白血球は免疫を司り、血小板は止血の役割を果たします。

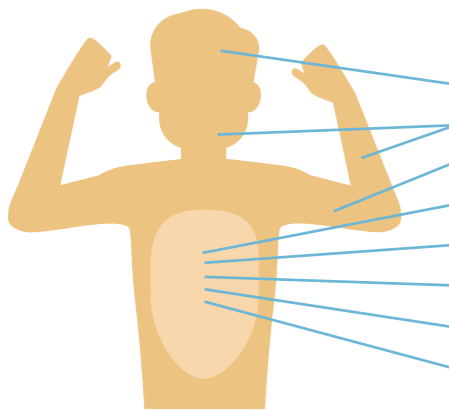
これらの血液細胞は、骨の芯部の骨髓の中にある造血幹細胞から作られます。骨髓は、主に体の中心部にある背骨（椎体骨）や胸骨、骨盤の骨（腸骨）に存在しています。

造血幹細胞は骨髓内で、赤血球、白血球、そして血小板に成長したところで骨髓から血管の中に移動します。健康な人なら生涯にわたって自分の血液を造り続けることができます。

ところで骨髓という言葉から骨髓移植や骨髓バンクを連想する方もいらっしゃるでしょう。ガン化した血液細胞ばかり増える白血病、造血幹細胞の機能が低下し、血液成分が極端に少なくなる再生不良性貧血、免疫機能が生まれつき低下している先天性免疫不全症が骨髓移植の対象となる病気です。

骨髓移植とは、病気に冒された造血幹細胞をドナー（骨髓提供者）の健康な造血幹細胞と入れ替える（実際は骨髓液を点滴静脈注射することにより、正常な造血機能を回復することができます）。

カルシウムの働き



- イライラやストレスなどを静め、神経を安定させる
- 骨や歯の材料となる
- 筋肉（平滑筋を含む）の収縮に不可欠
- 体内のイオンバランスを正常値に維持する
- 体内の浸透圧を一定に保つ
- 血液凝固促進作用
- 心筋の機能を正常に保つ
- 抗アレルギー作用

99%
骨組織内

1%
細胞・血液中

骨を強くする食事



カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シタケ、キクラゲ、卵など

ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

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



東京都江東区

ご だい
呉大ともみさん (54歳)

今月の達人は東京都にお住いの呉大ともみさんです。東洋医学をベースに幅広い知識とアイデアで、美容と健康についての活動を続けている呉大さん。この度新しくオープンしたサロンについて、お話を伺いました。



編集者:改めて、サロンの開店おめでとございます。
呉大さん:ありがとうございます。
編集者:店内は爽やかな雰囲気ですね。どのような経緯で開店に至ったのですか？
呉大さん:以前からずっとお世話になっているCFCグループ化粧品メーカー・江渡社長のお力添えで実現しました。また、ご縁をいただいたヒーリングセラピストの先生方と一緒に学ぶ癒しのコミュニティとして活用できるようなサロンにしています。
編集者:呉大さんの中では、以前からサロンの構想があったのですか？
呉大さん:会社(株式会社アニメイト)では商品の販売を通して体の不調を抱えるお客様や販売店さまと関わってまいりましたが、お客様と対面でお会いすることによって、「心の幸せ」という部分にも関わっているように思えます。その人の生活や心のありようを一緒に考えてあげることは、会社がお客さまへ提供していきたいと考えていたことでしたし、このサロンは、その集大成ともいえるべき形のひ

編集者:改めて、サロンの開店おめでとございます。
呉大さん:ありがとうございます。
編集者:以前の経験も後押ししたのですか？
呉大さん:私はもともとこういった対面のサロンで働いていた経験があったのですが、20歳の時、お客様の手や足、顔に触れることで、その方の体や心の状態がわかる、という特技(?)に気づきました。心身の不調をわかってあげること、食事のアドバイスをしたり、悩みを聞いてあげることができています。ご自身でも気づいていないことも多いので、私は「体の通訳」と呼んでいます。
編集者:実際に体験された方の反応はいかがでしたか？
呉大さん:ある時、取引先のご紹介で、古い知人がこのサロンを訪ねてくれました。その方は仕事に忙しく、いまままで化粧の1つもしてこなかった方でしたが、フェイシャルの施術を受け、「いまままでなく幸せー感無量！」とおっしゃっていただきました。背負ってきた重荷から解放されたという経験が、今では年上のボーイフレンドの存在も人

CFCグループ
コスメティックサロン GODAI

江東区大島3-4-7 山口ビル2F
(アニメイトより徒歩2~3分)

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



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

養生防寒

養生原則
秋と冬は養陰、
養腎防寒。



養生のポイント:呼吸器疾患を防ぐために、ウォーキングやジョギングなどで、暖かく体を保つ必要があります。

食事のポイント:合理的な補充方法は、気血と腎臓を補い、より多く良質なたんぱく質を取る。豚肉、牛肉、豆腐、豆乳、大根、かぼちや、ユリ根、栗などがおすすめです。胃を温めて、腎を陽に保つと、咳止めや肺の補充効果が期待できます。アイスクリームや生の冷たい食べ物などは避けてください。

豆乳力キ鍋

つくりかた

- ①出汁を合わせて、鍋に入れておく。
- ②白菜は切らずに無水でしんなりするまで茹で、ほうれん草も同じく無水で茹でる。
- ③茹で上がったらペーパーで水気を取る。白菜、ほうれん草はそれぞれ2等分にしてほうれん草を軸にして白菜で巻き、食べやすい大きさに切る。
- ④牡蠣は塩をふり流水で良く洗い汚れを取る。
- ⑤エリンギ、水菜は食べやすい長さに切っておく。
- ⑥鍋を火にかけて沸騰したら牡蠣を入れ中火に。火が通ったら他の材料を入れて煮込む。火力を調整しつつ出汁はつぎ足す。

材料(2人前)

- ・牡蠣.....200g
 - ・白菜(広い葉部分).....4枚
 - ・ほうれん草.....1把
 - ・水菜.....1把
 - ・エリンギ.....中4本
 - ・塩.....少々
 - ・出汁.....200cc
 - ・豆乳.....600cc
 - ・白味噌.....大さじ4
 - ・白だし.....50cc
- *出汁は多めに作りつぎたし用に、味が薄い場合は白だして調整をする。



POINT

締めはご飯で豆乳リゾットに、水菜のみじん切りを作っておいて卵と一緒にまぜ合わせます。

陽 かぼちゃの煮物

陽 ルイボスティー

陰 白ごはん

陽 豆乳力キ鍋

陰 大根のナムル

呉大さん家の献立

牡蠣は特に亜鉛を多く含み、その他にも鉄分、カルシウム、ビタミンB1、B12などが豊富に含まれています。カボス、レモンなどの柑橘類と一緒に食べるようにすると亜鉛の吸収率が高まると言われます。また、豆乳に含まれるタンパク質はコレステロールを下げる作用があると言われています。

生に張りを与えているようです。その方とは今でも連絡を取り合っています。

編集者:素敵なエピソードですね。

呉大さん:私は、仕事もプライベートも1枚のパスルを組み上げていくライフスタイルを描いています。将来はステキなおばあちゃんになりたいというのが若いころからの夢でした。いつまでも美しく、健康やかに、豊かな心で生活を送りたいですね。皆さんもそうあれようように、お手伝いをさせていただけたら本望です。
編集者:本日はありがとうございます。



運動コラム

リンパヨガ

第1回
全6回

「お家の中でも リンパは流せる！」

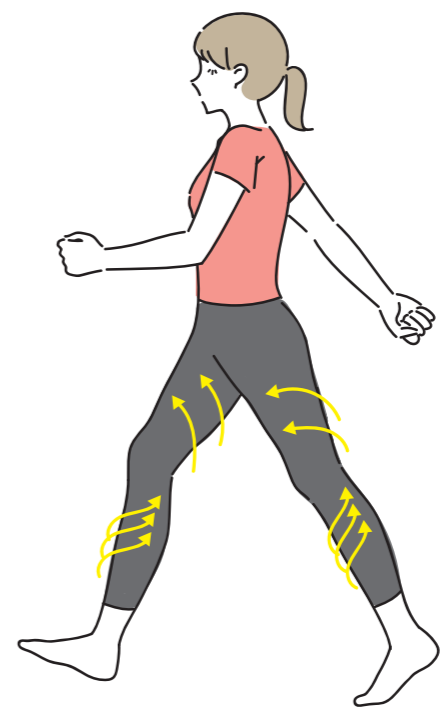


薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

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。

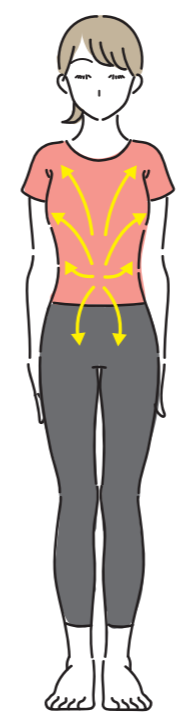
人は、毎日ほぼ同じ筋肉を使って過ごしていることが多いので、使われない筋肉は硬直しリンパが滞りがちになっていきます。そのため、日常生活の動きを工夫することで、リンパの流れを促すことを心がけましょう。

また、体を動かすときにはリンパ節が多く集まる関節も動くので、動作を工夫することでリンパ節をより活性化でき、老廃物のろ過や免疫機能を高めることにつながります。



大股で歩く

大股で歩くと、そけい部のリンパ節を刺激。足全体のリンパの流れが良くなるため、足のむくみや疲れを解消できます。



姿勢良く立つ

背筋を伸ばして、姿勢よく立つだけで、お腹や背中中のリンパ節が刺激され、全身のリンパの流れを促します。

ワンコイン

小顔でスッキリ

ご自宅!ご自分で!簡単にできるリンパセラピーでスッキリ小顔に。毎日を気持ちよくスタートさせましょう。

【POINT】 リンパの働き

- ①リンパを流す工夫をすることで、**老廃物がどんどん流れる**
- ②関節を意識して動かすとリンパ節が活性化され、**免疫力を高める**



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

人間が健康で生きていくために欠くことのできないものに「休息」があります。心身を休めること、寛ぐことの意味で使われますが、似ている言葉に「休憩」「休養」があります。まず意味を整理しておきましょう。

休憩は、何かを行なっている途中で、少しの間休むことを言い「5分間休憩する」などと使います。休息は仕事などをひとまず終えて、短時間又は長時間休む意味を表します。例えば、1時間働いたら10分間休息するなど、次の仕事や勉強をはかどらせるために、いったん集中力や肉体を緩める事です。

最後に休養ですが、一般的には休息よりも長い時間の休みで、心身のエネルギーを充電することを指します。例えば、『週末は海辺を散歩していい休養になった』など、仕事を休んで、気力・体力を養うためのものです。

休息の必要性について、「まったく休息を入れずに長時間の作業をし

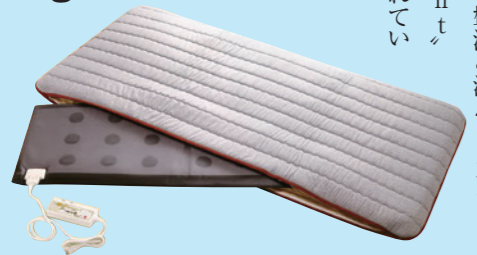
休息



ていると、ミスが増え、効率も落ちていき、交感神経が上がりつばなしになってしまったため、仕事を終えて家に帰った後も、仕事モードからなかなか切り替えられなくなるほか、時には睡眠障害の原因になる場合もある」と専門家は言います。

「休息」という言葉は、疲れている身体を回復させる、状態を一新する意味で使うリフレッシュや精神や肉体の緊張を解してゆったりするという意味で使われるリラククスと同じ意味で考えて良いでしょう。アニメイトの休息に該当する商品として岩盤浴「湯り」とシリ―ズ「night」が用意されています。

岩盤浴 ご湯り night



いつまでも

カッコよくありたい。

男の美学

ウォーキングのすすめ

せい子: コロナで太った!
そ太郎: 自粛のせいで太ったって人は多いそうだね。
せい子: 食べるものがあるのは恵まれてるけどね。
そ太郎: 確かに。でも、こんなときだからこそ、いい男になるためのダイエットは必須! 散歩がオススメです。筋力アップはもちろん、免疫力も上がる。かつ精神衛生上も良いのでいい男に近づきますよ!

せい子: (その話題、先月号の巻頭言に載ってた...)
散歩の話



今月のアニメイト



寒河江先生の研修を受けてます。一致団結して、今年も頑張ります!

