

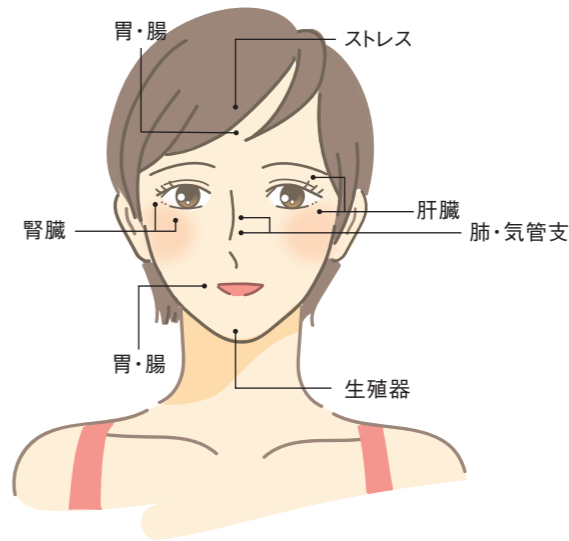
外出前に美しさをチェック!

美人のカルテ

顔

【吹き出物編】

自分のからだをチェックしてみよう。顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができま



ニキビや吹き出物が
でている場所によって
どこが弱っているかが
わかります。

吹き出物は体にとって余分な熱と老廃物(余分な栄養素や分解・解毒できなかった毒素などのこと)のバランスが崩れてできてしまいます。顔以外では、頭皮、胸元、背中で、体の熱が集まりやすい上半身に多くできます。

また、特定の臓器の不調でなくとも、寝不足、ストレスで、からだや内臓が疲れているときも出やすくなります。もし自分の顔を見て吹き出物を見つけたら、まずは生活習慣を見直して、睡眠を十分にとるようにしましょう。

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)

「無事」は貴人

佐藤が好きな言葉のひとつ。「無事」とは平穩無事の事ではなく、「なにもしない」ということです。あれこれ着飾ると、本来の良さを消してしまうことがあります。あなたなりの美しさ、すばらしさがあるはず。それを大事にしていきましょう。



株式会社アニメイト
代表取締役 佐藤河津之



そせい

3月号
vol.175

vol.175 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

探検

ここからからだの健康を考える。



3月号
vol.175

そせい

【蘇せい】

感謝の言葉は神様に

- ・神経のお話
- ・脊髄
- ・養生カレンダー
- 「ひと口カツサラダ風」
- ・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30名さまに

砂漠の
デーツ
プレゼント!



2021年3月20日
消印有効

180g

感謝の言葉は神様に

「ありがとう」の語源

「ありがとう」は「有難う」という漢字をあてることから、「めったにないこと」に対する感動や嬉しさを表現しています。もともとは仏教の教えの中に、人がこの世に生を受けることがどれほど尊いかを説いたくだりがあり、そこに登場する言葉だったそうです。もちろんキリスト教圏にもありがとうという言葉はそれぞれに存在し、「グレース（伊）」「Grace」【恵】や「メルシー（仏）」「Mercy」【慈】といった意味合いがのせられています。

「ありがとう」「あなたのことを思っています」

日本語以外で最も馴染みのある「Thank you」はというと、「Thank」はもともと

と「Think（考える）」の派生の言葉だそうです。つまり「Thank you」は直訳だと「あなたのことを思っています」という意味ですね。「普通ならあり得ない」ことに対する感動を、人に伝える時、または「恩義を感じている」ことを人に伝えるとき、「Thank you」は実に多くの気持ちを込めることができますね。

日々の些細なことも神様からの恵みと考える

私たちは自分の毎日を振り返るとき、あまり嬉しいことがないと、感謝よりも文句のほうからできてきてしまいがちです。感謝の言葉を口にしたと思っただけでも、辛いことが連続すると、全体が重くなってしまいます。そんなとき、小さなことでの「有難い（めったにない）」を見つけて

みてはいかがでしょうか？ 用心して持つてきていた傘が役にたった、冷蔵庫に未開封のジュースが残っていた、などの些細なこと、そして誰のおかげというわけでもないことを見つけたら、すかさず神様に「ありがとう」と言ってみましょう。宗教は問いません。自分だけしか知らないようなことも、神様からの恵みだと考えると、感謝が出てきそうです。「神様なんだからもっと自分の人生をよくしてよ」と欲張る前に、まずは感謝の気持ちを伝えてみるところから。感謝に溢れる人生のスタートです！

まじめるよ…

- ・有難い(滅多にない) ことを見つけてよう
- ・些細な事にも感謝の気持ちを伝えてみる



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。



運氣の流れにのり、目標を達成する

一年の中に存在する季節は、五行の流れに沿っています。春は五行の木、曆の上では、2月3日が立春です。木は広がっていく、成長させていくというエネルギー。木のエネルギーを上手に使えば、新たな情報や世の中の流れを掴んで、仕事の発展、成長に繋がります。また目標に向かって、前向きに取り組む姿勢となり、成果を出す後押しをしてくれます。木の臓腑は、肝と胆です。肝の経絡は、足の親指に、胆の経絡は、足の薬指に流れているので、その足指を刺激してみましょう。木の葉っぱは、太陽の光を求めて、外へ外へと延びていきます。そのように朝起きたら、思いっきり背伸びをし、新鮮な空気を体内に取り入れ、木のエネルギーを高め、良い一日のスタートを切りましょう。

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。



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。

「春はもうすぐそこですね。」

英語→Spring is just around the corner.

中国語→马上就快到春天了。
マーシャン チュクアイダオ チュンティエンラ





健康って何？（基本のおさらい）

「神経のお話」

メイト.. 感受性が高い人を神経が細かいっていいですよ。

アニー.. ん？私の事かな？

メイト.. プフ。無神経な人が何言ってるんですか。

アニー.. 失礼な！私の神経系統は、極めて繊細だ！

メイト.. 神経系統ですか？

アニー.. 生きるために無くてはならない、ネットワークシステムだ。

メイト.. 体が自然に動くのは、目や皮膚で得た情報が末梢神経を通り、脳や脊髄からなる中枢神経で判断して筋肉とかに指令を出すからなのだ。

アニー.. へえ。体ってそうやって動いているんですか。

メイト.. 身体だけじゃないぞ。末梢神経には、運動神経と自律神経があるんだ。

アニー.. 自律神経？どこかで聞いたような..。

メイト.. そりゃあそうだろう。10月号のコラムにも載ってる。ほら。（手渡し）

メイト..（読み読み）あっ！ストレスで

感神経と、リラックスさせる副交感神経があるのか。

アニー.. その2つのバランスが過剰なストレスなどで崩れると、からだの器官が働かなくなると病気になるたりするんだ。

メイト.. 緊張しすぎると良くないのは分かるんですけど、リラックスしすぎるのも良くないんですか？

アニー.. そうだ。副交感神経が過剰反応して、代謝が抑制されてアレルギーやうつ状態になたり、自己免疫疾患などになつてしまふ可能性があるんだ。メイト.. じゃあ、どうしたらいいですか？

アニー.. いつもと同じだな。ストレス解消して規則正しい生活をおくることだ。

メイト.. むう..

アニー.. 眉間に皺が寄ってるぞ。ほら、深呼吸して。

メイト.. 深呼吸ですか？

アニー.. 吸うと交感神経、吐くと副交感神経の働きを高めるんだ。こういう日々の生活で

バランスを取るのだよ。

メイト.. 神経って、デリケートですね。

アニー.. だから言っただろ。私の神経系統は、極めて繊細なのだ。メイト.. 私の？.. その厚かましさは、バリケード並みですね。

代表的な交感神経・副交感神経のはたらき



交感神経

- 上げる ——— 瞳孔
- 拍動を早める ——— 心臓
- グリコーゲンを分解する ——— 肝臓
- 運動を抑制する ——— 胃
- すい液分泌を抑制する ——— すい臓
- 運動を抑制する ——— 小腸・大腸
- レニン分泌を促進する ——— じん臓



副交感神経

- 収縮させる
- 拍動を遅くする
- グリコーゲンを合成する
- 運動を促進する
- すい液分泌を促進する
- 運動を促進する
- レニン分泌を抑制する

こんな症状には要注意！ストレスなどから起きる神経の病気

※気になる症状がある場合は、早めに医師にご相談を！

不安、イライラする、恐怖感、悲哀感、集中力が無い

- 肩、首、背中、腰などのこり、痛み
- 手足のしびれ、痛み、冷え、ほてり
- 汗がでない、多汗、冷や汗
- どき動悸、胸が苦しい
- 目の疲れ、痛み
- 吐き気、腹痛、便秘、下痢、食欲がない
- のどが詰まる、イガイガする、息が苦しい
- ふんばり、耳鳴
- だるい、疲れやすい
- 口の中、味覚障害
- 頭痛、めまい、立ちくらみ
- 不眠



健康コラム

【脊髄】

脊髄は、脳から連続する中枢神経の一部に属し、太さ約1cm長さ約40cmの円柱状をしている神経の束で、背骨の中の空間（脊髄管）に保護されるような形で存在しています。

背骨は脊椎とも呼ばれ、頭側から頸椎は7個、胸椎は12個、腰椎は5個、仙椎も5個の椎骨で構成されていて、人間の身体の支柱となっています。

脊髄からは、それぞれの椎骨の間から枝分かれした末梢神経が脊髄管の外に出て、身体の筋肉や臓器に分布します。

末梢神経には、手足の筋肉を動かす運動神経や、膀胱や直腸などの内臓の働きを調節する自律神経の働

きがあり、逆に末梢から中枢に向かって手足の感覚を伝える知覚神経の働きの両方を備えています。

ところで、脊髄を守っている脊椎の代表的な病気に「椎間板ヘルニア」があります。

椎間板ヘルニアとは、椎骨の間でクッションの役割をする椎間板が変形して突出し、近くにある脊髄や末梢神経を圧迫することで様々な症状を引き起こす病気です。

椎間板ヘルニアの症状は、障害される神経によって異なります。肩こりや背中の痛みから始まる頸椎椎間板ヘルニア、足のしびれや痛み、感覚障害を起こす腰椎椎間板ヘルニア、背中の痛み、脇腹の痛み、歩きにくさ、尿が出づらいなどの障害を起こす胸椎椎間板ヘルニアなどがあります。

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



メイトくん

アニー先生



福岡県福岡市 やまもと たか ひこ 山本 高彦 様 (46歳)

炭火焼のような肉、かまど炊きのようなご飯をいつでも食べられる調理器「ラジエントヒーター」。今月の達人は、この調理器の素晴らしさを長年にわたり、お客様に直接お伝えしている山本様の登場です。



編集者：まず山本様のお仕事の内容を教えてください。
山本様：お客様にラジエントヒーターの素晴らしさと、出来上がった料理の美味しさを伝えることです。
編集者：それは実際にお客様の前で料理を作るのですか？
山本様：そうです。ご飯を炊きながら、ジャンボハンバーグを焼いて、そして大学芋を作るのが定番ですね。
編集者：かなりの時間がかかりそうですね。
山本様：そんなことはありません。3合のご飯は13分で炊けますし、その間に砂糖を油に入れて大学芋を作ります。
編集者：えー油に砂糖ですか！油が甘くなりませんか？
山本様：心配なく。簡単に大学芋が作れますから。厚いハンバーグも大半が余熱でOKです。
編集者：初めての方は皆さんビックリしますね。
山本様：ラジエントヒーターは炭火焼きと同じ遠赤外線的作用で、芯まで直接熱を通すため短時間でもいいのです。
編集者：山本様は何年このお仕事をなさっているのですか。
山本様：今年で28年目に突入します。
編集者：達人そのものですね。ラジエントヒーターに惚れ込んだ理由は何ですか。
山本様：いろいろありますが、一番の理由は、明らかに料理の味が変わることです。言葉で

は色々言えますが、味覚は騙せません。それと紹介するにあたっては唯一無二の存在だということなんです。
編集者：ラジエントヒーターでのレパートリーはどれほどあるのですか。
山本様：365品程度です。日替わりで楽しめるように心がけています。
編集者：凄いですね。実際にデモをする上で大切にしている事はありますか。
山本様：私は紹介する立場ではありませんが、一使用者でもあります。そのため、一番は使用者目線でのデモンストレーションを心がけています。
編集者：アニメイトとのご縁はいつからですか。
山本様：12年ほど前に千葉の料理教室に佐藤社長がこ来店されたことが始まりです。
編集者：山本様はこれまで数千回のデモを行っているとありますが、何か忘れられない思い出はありますか。
山本様：毎日が忘れられない出来事の連続ですが、その中でも10年ほど前に展示会の料理講習に参加された50代の女性の記憶が印象的です。
その方は、ラジエントヒーターの実演内容に大変感動されて、3セットを即日購入されました。そこまではよくある話なのですが、後日その方から会社の方へ私宛の電話が入りました。最初はラジエ



ラジエントヒーターの
デモンストレーションルーム

甘味養肝

養生原則
春夏養陽、
春養肝。

養生のポイント：春に回復力を上げるには、遅寝早起きをし、ゆつくりウォーキングをすると、精神的にも幸せで健康になります。
食事のポイント：春は肝臓を大切にしましょう。そのため、たけのこ、じゃがいも、ニンジン、キャベツ、イチゴ、イカなど甘味を食べましょう。
トマト、レモン、オレンジなどの酸味は、甘味とのバランスをとって爽やかな味にしましょう。



ひとロカツサラダ風

つくりかた

- ①豚肉を広げ、塩コショウをすり込み、アスパラは水少々で茹でておく。
- ②食パンはフードプロセッサーでパン粉を作って、粉チーズと混ぜる。
- ③塩コショウした豚肉を横に広げ、アスパラを巻き、溶き卵につけたら②をまぶし、手でしっかり固めておく。
- ④サラダオイルを鍋に入れ、パン粉が浮くくらいに温めたら③を揚げる。火が通ったらペーパーの上にあげ、食べやすい大きさに斜めに切る。
- ⑤紫玉ねぎは薄くスライスし、氷水に浸す。(その後、ザルに取る)リンゴを食べやすい大きさに切り、キウイは皮を向いて、縦四つに切って角切りにする。
- ⑥クリームチーズを5mm角に切る。ベビーリーフは洗ってペーパーで水分を切っておく。
- ⑦サラダの材料を混ぜ、器にひとロカツとサラダを盛り付け、ドレッシングをかける。パセリとレモンを飾る。



材料(2人前)	
ひとロカツ	・豚しょうが焼き用.....6枚 ・粉チーズ.....12g ・食パン.....1/2枚 ・卵(溶き卵).....1個 ・アスパラ(細め).....4本 ・塩コショウ.....適量 ・サラダオイル.....適量
サラダ	・紫玉ねぎ.....1/8個 ・ベビーリーフ.....適量 ・レモン.....1/4個 ・リンゴ.....1/4個 ・キウイ.....1個 ・クリームチーズ.....50g ・パセリ.....適量
ドレッシング	・オリーブオイル.....大2 ・白だし.....大1/2 ・ブラックペッパー.....小1/2 ・マヨネーズ.....大2 <small>(ドレッシングは混ぜておく)</small>

呉大さん家の献立

陰	春菊の白和え	陰	ひとロカツ サラダ風	陽	ジンジャー ティー
陰	雑穀ごはん	陽	しじみと菜の花のスープ		

良質な豚肉には、たんぱく質、ビタミン群、ミネラルなどが含まれており、美容や疲労回復のための食材としておすすめです。
たんぱく質やビタミンが不足していると、肌あれし、しみやたるみなどお肌のダメージに繋がります。また、疲れやすい体にも。



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

養生カレンダールーム



重さ:約16kg
価格:258,000円(税別)

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
ビルトインタイプ FG-600TR
大きさ:幅596mm×奥行き546mm
×高さ237mm
重さ:約16kg
価格:258,000円(税別)



運動コラム

リンパヨガ

第3回
全6回

「お家の中でも
リンパは流せる！」



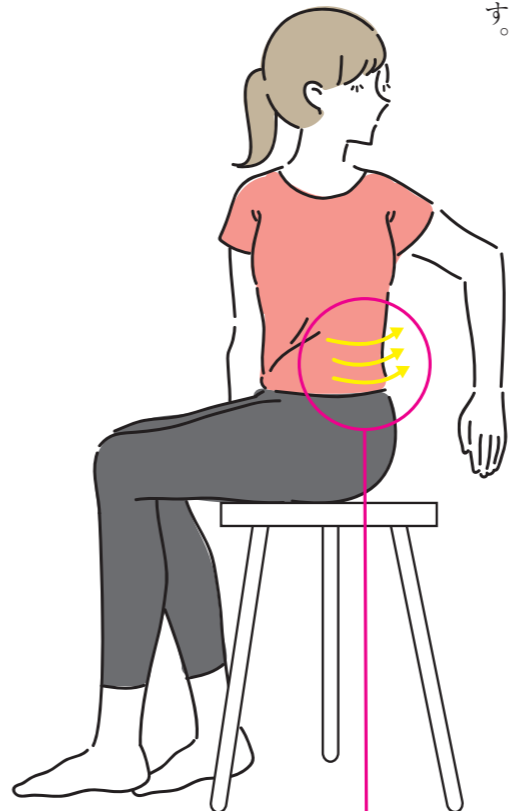
薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

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ため、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。

[POINT] 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**
リンパの働き 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**



上半身をひねる

イスに座って振り向くとき、腰から上半身全体をひねると腰と腸のリンパが活性化。
腰痛や便秘の予防になるでしょう。



正座する

正座の姿勢で1分ほど座ると太ももと足首のリンパが促進。
下半身にたまった老廃物や余分な水分を除去できます。

環境コラム

中国医学には**気**と言われる概念があります
気ってなんでしょう



日本語にも気を用いた単語はたくさんあります。気力・気持ち・気分・気が合う・気が乗らない・やる気・元気・負けん気など。自然界でも天気・寒気・気流など。

では中国医学の観点から気を説明していきます。まず働きです。

しょうか。人体の気は次の三つから生み出されます。

先天の気・後天の気・自然の気

「先天の気」は両親からもらった先天の精で、腎臓に蓄えられて段々と少なくなっていくきます。

「後天の気」は食べた物や飲んだ物からエネルギー物質を抽出し、先天の気が不足するのを補います。

「自然の気」は肺から取り込む清気(空気)を代表に様々な気があります。太陽からもらう陽気、人からもらえる元気、夢や目標から得られるやる気など。形になっておらず目に見えませんが、一杯取り込むことでますます身体に自然の気が溢れてきます。

① **推动作用** 身体の外表面を守り、外部から邪気の侵入を防ぐ働き。

② **温煦作用** 体を温め、機能を活発化して、体温を正常に保つ働き。

③ **防御作用** 身体の外表面を守り、外部から邪気の侵入を防ぐ働き。

④ **気化作用** 血や水(津液)の生成と、水の代謝及び汗や尿への転化をコントロールする働き。

⑤ **固摂作用** 血や汗や尿などが漏れるのを防ぐ働き。

それでは、気はどこから来るのでしょうか。

⑤ **固摂作用** 血や汗や尿などが漏れるのを防ぐ働き。

それでは、気はどこから来るのでしょうか。

そして、気という漢字を見てみましょう。気のもの漢字は氣。氣の上の気という部分は天を表しており、下の米は穀物の米。穀物はエネルギーの基です。

まとめると、気という天のエネルギーと米という地のエネルギーを合わせたものが気といえます。

いつまでも

カッコよくありたい。

男の美学



趣味の話

そ太郎: 50過ぎて無趣味の男ってどう思う??

せい子: つまんない人だとは思わないよ? そ太郎: あ、そうなの? 実際は四人には無趣味らしい。

せい子: 趣味があるうがなろうが、いろいろなお話を楽しめる人がいい。

そ太郎: それはちよと意外...

せい子: 女性的には話題が豊富な人が好きかも。趣味があってもウンチク男は嫌だし、趣味がなくてもそれを楽しく会話に取り入れてくれる人がいいなあ。

そ太郎: 趣味を持たなくてはいいけない、というのは間違いなのね。むしろ話術か...

せい子: あらたなブレッシャー?

話術の話

今月のアニメイト



新しい仕事様式への変化。リモート営業ミーティングではいつものように商品提案ができ、会話も弾みました。



今月のテーマ商品

その痛みを感じている
脳に直接働きかける！

スクランブルウェーブS

これまでの低周波治療器の常識を覆す画期的な技術

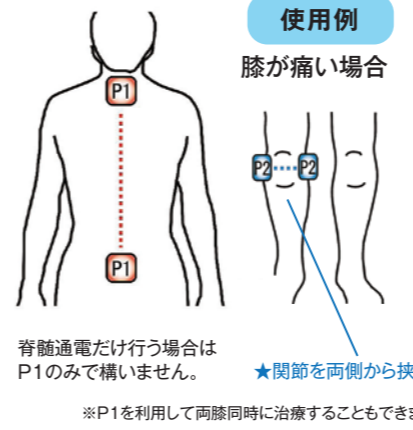
手や頭の震えに

睡眠障害でお困りの方に

軽度認知症などにも



スクランブルウェーブSはFDA(アメリカ食品医薬品局)認可の医療機器です。従来の治療器とは違い、痛みのある患部を治療するのではなく「セントラルロケーション」と呼ぶ通電方法で、人間が痛みを感じる場所・脊髄神経に電気を流すことが特徴です。現在ではワシントン大学・スウェーデン医療センターなど、多くの医療機関で使用されています。



脳で感じる「痛み」をとる！

スクランブルウェーブの特長

使用時の刺激感を抑えました
4000Hzという高い周波数で、低周波治療器に特有のチクチクとした刺激感を抑えました。余計なストレスが取り除かれ、効果がより高まることが期待できます。

痛みやコリに対し、幅広い対応が可能

痛みやコリは種々の周波数が関わり、そのメカニズムは複雑です。スクランブルウェーブのスイープ変調波電流はチャンネル数が50〜1000Hzと多く、様々な痛みやコリの周波数に幅広く対応することが可能です。

スクランブルウェーブS
一般名称：家庭用低周波治療器
機種名：LFP2MT2
定格電圧：AC100V 50/60Hz
消費電力：5W
出力電流：20mA
タイマー：30分
安全装置：タイマー、ソフトスタート
本体寸法：209×262×50(mm)、1kg
価格：320,000円(税別)



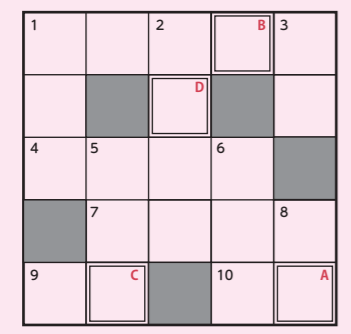
ドライフルーツ「砂漠のデーツ」

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下さい。

カリウム りんご(皮むき)の 4.5倍	鉄分 ブルーベリーの 4倍	マグネシウム キウイフルーツの 4.6倍
リン バナナの 2.1倍	食物繊維 ごぼうの 1.2倍	カルシウム プルーン(乾果)の 1.8倍

脊髄神経に働きかけ、

今月のクロスワード



- 【タテの鍵】
- 紙をチョコチョコキ。
 - 地下↔○○
 - 彼とはとても○○が合う。
 - 銀行預金に付くものは？
 - 石川県南部で生産される陶磁器。○○焼。
 - 岩 > ○ > 砂
- 【ヨコの鍵】
- 『みにくいアヒルの子』は成長し…？
 - 人の心をひきつけて夢中にさせる力。
 - 体調が悪いので帰ります。
 - まわりをふちどって囲むもの。
 - 太陽が沈む方角。

健康な体づくり大切です。

答えは…

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 11360071

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3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30名さまに

砂漠のデーツプレゼント!

2021年3月20日
消印有効
FAXは2021年3月20日に届いたもの

180g