

そ せい い

【蘇せい】

5月号
vol.177

ココろと
からだの
健康を考える。

傲慢に生きよう！
生活に漢方を取り入れよう！
今月の達人
「西村大悟さま」
今月のレシピ
「ヘルシーチキン焼き」
お家の中で流すリンパ
スタッフの日常から
商品紹介 砂浜マルチマツト

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

蘇しん仙
プレゼント!

2021年5月20日
消印有効



自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ



からだ
【蘇せい】

5月号
vol.177

vol.177 発行(株)アニマト 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
検索



こんな方におすすめ

- ・視力の低下やドライアイ、
疲れ目を感じる方に
- ・倦怠感を感じる方に
- ・最近足のこむら返りが
起きる方に
- ・爪にツヤがなくなった方に

開発者



りん しん たく
中医学医師 林進徳

中国で3000年以上の歴史を継承する「林家」は、第32代の林偉氏が秦の始皇帝の侍医を務めたという漢方医の家系で、林進徳氏は日本の統治下にあった台湾で日本の教育を受け、父・林茂蓮氏から118代目を継承後、世界で初めて「漢方薬の制がん剤」を開発し、日本に紹介しました。

疲れ目の
方に

名称 植物発酵加工食品
原材料名 植物発酵エキス末(ペニバナボロギク、コセンダングサ、ユズの種、ヘチマ、ヤシの果実、シャクの新芽)、麦芽糖/セルロース、二酸化ケイ素
内容量 30.6g(180g×170粒)
保存方法 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。



蘇かん仙は4〜6粒を目安に水またはお湯と一緒にお飲みください。食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

天然植物の栄養食
蘇かん仙

天然植物の栄養食

蘇せいシリーズ 健康の維持にお役立てください。



アニマトのサプリメントは飲み始めてから体感するまでが早いことで知られます。成分はいつでも漢方由来の天然野草のみ。リンパの流れが滞りがちな人にもおすすめです。

内服

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。

今月の 蘇せいシリーズ

蘇しん仙

★こんな方におすすめです!

- ・のぼせや顔がほてる
- ・不眠がひどくなる
- ・動悸や不安を感じやすい
- ・めまいや頭痛が起こる
- ・胸苦しさなどを感じる





傲慢に生きよう!!

他人に迷惑をかけるという脅迫

周りのことを全く気にならない人はいないでしょう。多かれ少なかれ、または外から見えているか否かに関わらず、人は社会的な生き物ですから、周りとう自分の関係を意識せずには生きられません。

しかし、それがうまくいくことばかりではないのが人生です。特に、「他人に迷惑をかける」ときに異常に怯える癖の強いのが日本人です。これにはいくつか原因が考えられます。

① 親からの教育

たとえば、長男や長女に優等生タイプが多いのは、親にとつての初めての子育てが故に不安が大きくなり、育て方そのものが慎重になることが要因です。

② 環境

「家庭」環境に加え、成長するにつれて「学校」という環境や、その中でも「部活」「クラスメー

「他人に迷惑をかける」ことを最大の罪、というのはあなたが間違っているわけではありませ

ん。しかし、それが度を越して自分自身を締め付けてしまう、だんだん生きづらくなります。ちよつとした失敗や劣等感がどんどん大きくなり、「周りに迷惑をかけている」「自分は周りから嫌われている」「自分には価値がない」と思いつめて、潰されてしまふときがあります。

傲慢さが必要

まずは発想の転換です。私たちは8割くらいの人に好かれようとしていません。本当は100%の人に好かれたいけれど、実際には無理だから80%くらいを目指して。しかし実際に好かれているのは20%です。その他の人たちのほとんどは「どうとも思っていない」のです。あなたが他人に対して思うのと同じです。

そして、ありがちですが、気分転換は重要です。全く別の何

か(カラオケや旅行、運動なども)に打ち込み、頭を別の方向に一旦集中させましょう。そうすることで心はニュートラルな状態になり、ネガティブな感情がリセットされます。これは心を健康に保つためにも重要なこ



とです。多くの人に好かれるために頑張るのではなく、どうでもいいと思っている人の中のどうでもいい人間なのだ割り切りです。では自分の生きる指針は、「自分の好きなように生きる」のが正解です。他人のことは二の次です。自分が何をしようが他人は「どうでもいい」と思っ

ているのですから。

まよめるよ...

・周りは自分のことに対して関心がない

「気と氣」の「メと米」の意味するもの

私たちは普段から「お元気ですか?」「良い天気ですね」と気の付く言葉をたくさん使っています。東洋医学で「気」は、宇宙全体にあって、すべての命を生み出すものと考えます。

「氣」のメは、「メる」という意味があり、気を外に出さないようにするための文字なのです。

一方、氣の米は、「米」は八方に広がるという意味があります。

氣の文字に、先人が八方に広がる米を入れたのは、米が持つエネルギーに気がついてきたから

です。

稲からできる米、その稲(いね)の語源は「命の根(いのちのね)」という説があります。米は私たちに生命の力を与えてくれる食べ物なのです。

米を主食としてきた私たち、氣の文字は、米の素晴らしい力を改めて気づかせてくれるのです。

アニメイトの顧問より



円心五法研究所長
さかえひろゆき
寒河江 秀行先生
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・食養生・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。

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」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



生活に漢方を取り入れよう！

近年、漢方(東洋医学)が注目されてきています。理由は簡単、西洋医学には弱点があるからです。それは怪我や細菌のような外部からの攻撃に対しての予防や治療を得意とする反面、生活習慣病や心身症、免疫異常といった内因性疾患に対しては意外にも無力です。逆にその分野では漢方が快方への近道であることが多く、多くの方に注目される理由でもあります。

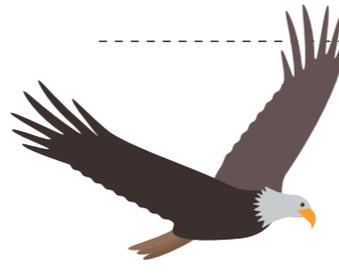
東洋医学と西洋医学の違いはどこにあるのでしょうか？

そこには基本的な考え方の違いが存在します。ここではその違いを簡単にひも解くことで、双方の理解を深めます。もし体に不調が現れた際、どの病院に行くべきか、あるいはどういった薬が自分に合うのかを選ぶ際の指針になるでしょう。



東洋医学の基本的考え方

- ①人間は自然界の一部で、人体の種々の臓器・器官が密接に関連した「小宇宙」とみなす。
- ②部分的な病変や症状も、「小宇宙」(全体的な体内バランス)との関係で把握する。
- ③診断では全身状態や身体の機能的異常に注目する。
- ④西洋医学的な「病気」がなくても体内バランスの乱れがあれば治療する。
- ⑤治療によって、病前よりさらに健康になることを目指す。



西洋医学の基本的考え方

- ①人体をさまざまな「部品=種々の臓器・組織」が結合した一種の精密機械ととらえる。
- ②病気は、人体を構成する「部品」のひとつの「故障=異常・変調」と考える。
- ③「部品の故障部分=病変部」が直接発見されるか、又は検査データにはっきり示されたものだけを「病気」とする。
- ④診断や治療は「病気=病名」によって方法が決められる。
- ⑤元の状態に戻すことが治療の目的。

漢方自然療法の4つのアプローチ



アニメイトの商品は漢方自然療法をもとにラインナップされています。



大阪府天王寺区
にしむら だいご
西村 大悟 様 (52歳)

伊豆諸島『新島』で産出される抗火石は世界でも珍しい石です。その抗火石を高温で焼き、発砲させた、水に浮く【奇跡の砂】を100%使用した“砂浜クッション”の開発者・西村様にご登場頂きます。

編集者：ではまず、西村様の現在の仕事の内容を教えてください。

西村様：まさに『二足の草鞋』だと思えます。雑貨及び、アパレル品の開発・製造・販売の仕事と、社会福祉(発達障がいを持つ子ども達の施設)の運営を行っています。

午前中のデスクでの仕事の後、午後からは子ども達の送迎をするなど、常に子ども達と関わっていますね。

編集者：少し話が長くありませんが、お父様が登山ウェアの製造・販売業をされていたので、その影響で子供の頃はよくスキーやハイキングに連れて行ってもらっていました。

西村様：羨ましいですね。西村様：いえ、それが結果的に悲劇に繋がりました。

編集者：どうされたのですか。西村様：それからスキーにのめり込んで、20歳の時に大ケガをしまして、それも中途半端なケガではなく、膝の靭帯損傷でした。3本の靭帯を同時に断裂し、半月板も粉砕しました。なんと8ヶ月も入院し、その間の手術は6回。医者にはス

ポーツは愚か、満足に歩くことができないとの宣告を受けました。

編集者：若いときでしたから、とんでもないショックでしたでしょうね。

西村様：若い時でしたから逆によかったのかもしれない。その後は数年間のリハビリを経て、3000m越えの山に登り、ゲレンデにも戻ることができるようになりました。

編集者：えー！奇跡が起きたみたいですね。西村様：いえ、それで終わりに終わって聞けなくなりましたよ。

西村様：後遺症で、出てくるのは随分と後になってからなのですが、40歳を過ぎてから毎日痛みとの戦いでした。整体を学びながら、様々な角度から自分の膝について、そして人間の身体について考えるようになりました。

その中で得た1つの答えが『砂浜』でした。伊豆諸島『新島』の特殊な加工を施した軽い砂の存在を知り、その砂と登山ウェアのノウハウ、そして全体の知識が合わさった時、きつと面白い製品ができるのではないかと。その思いは間違いではなかったと確信しています。

編集者：お客様に対して大切にしていることは何かございますか。西村様：本当のことをお話し

4月号にご登場いただきました西岡千織さんのお客様から応援のメッセージをいただきました。ご紹介させていただきます。

- *先生の手は皮膚の表面を撫でる感じだけれど、リンパが流れている実感があります。それが気持ち良くて、またサロンに行きたくなります。
- *女性の悩み改善に是非。生理が楽になったり、お産の時間が前回よりも短くなりました。
- *ジェルの効果を感じます。*理想の体型が維持されています。
- *足が細くなり、体が軽くなりました！



● **美肌効果**
豊富なビタミン群がシミ、肌荒れ等を防いでくれます。

● **貧血を予防する**
鉄などのミネラル類が含まれているため、貧血防止にも最適です。

● **腸内環境を整える**
食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘解消なども期待できます。

効果・効能

もちあわには食物繊維、鉄分やカリウム、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、などのミネラルやビタミンB1・B2と行った栄養素が多く含まれています。



雑穀米カレンダー
もちあわ

もちあわには食物繊維、鉄分やカリウム、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、などのミネラルやビタミンB1・B2と行った栄養素が多く含まれています。

呉大さん家の献立

タコサラダ



もちあわりごはん

ヘルシーチキンのハーブ焼き



ゴーヤティー



長ネギとわかめスープ



フキとウドの梅あえ



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

脂身が気になる方は鶏肉の胸身をお勧めします。又、ハーブはフレッシュハーブを使うと水分が出るので蒸し焼きになります。

godai's point!



食
養

ヘルシーチキンのハーブ焼き



今月の
レシピ



つくりかた

- ①鶏モモ肉は脂身のところなどをきれいに処理し、塩コショウ、ハーブをしっかりとすり込み、30分程置く。
- ②平たい鍋や、フライパンで最初は火力強で蓋をして焼く。焦げ目がついたら、裏返して蓋をとり火力弱で焼く。
- ③バターを溶かし、レモン、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、レモンバターを添える。

材料(2人前)

- ・鶏肉モモ身..... 260g
- ・ローズマリー..... 小さじ 1/2
- ・レモングラス..... 小さじ 1
- ・オレガノ..... 小さじ 1/2
- ・ローリエ..... 1 枚
- ・塩..... 小さじ 1
- ・ブラックペッパー..... 小さじ 1
- ・レモン..... 1/4 個
- ・バター..... 20g
- ・塩..... 少々

(ドレッシングは混ぜておく)

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

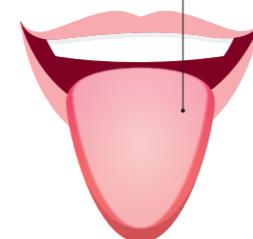


RHヒーター
ビルトインタイプ
FG-600TR

大きさ:幅596mm
×奥行546mm
×高さ237mm
重さ:約16kg

美人のカルテ

舌
【その1】



●色が赤い。舌苔が厚く黄色い。
...慢性胃腸炎、腹が張る、胸やけ、胃酸過多症、便秘症など消化器の問題や、膀胱炎、婦人科の慢性の炎症など

★甘いもの、脂分の多いものを控えた、消化のよいものを中心とした食事がお勧め。ウーロン茶、緑茶、ドクダミ茶などを習慣的に飲むことも効果的です。

舌は病気の進行具合、原因など様々なることを教えてください。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す。これを「望診法」といいます。

第5回
全6回

「お家の中でもリンパは流せる！」

僧帽筋上部～中部

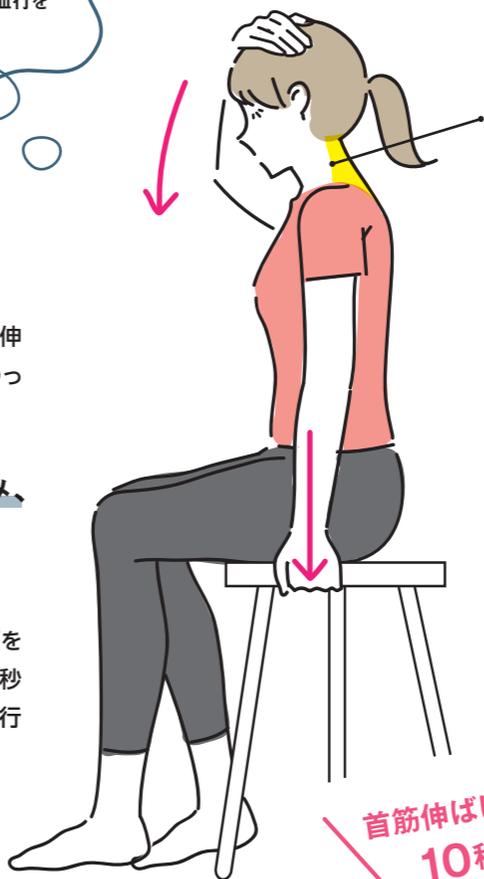
首の後ろから背中にかけて繋がる僧帽筋をほくすことで、肩甲骨を引き上げる肩甲筋も刺激。首・肩全体の張力やわらげることができ、リンパの流れもスムーズに。

Point!
椅子のはしを
しっかり
つかみましょう。

椅子を掴み、手を固定することで、さらに筋肉を伸ばす力が増して、深いリンパがしっかり流れます。

首筋伸ばしで肩こりをリセット!
10秒キープ、3セット

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**



首から肩のリンパを流す。

首から肩の筋肉が緊張すると、リンパが滞り老廃物がたまって、首にこりを感じます。首のつけ根は全身のリンパが集まる場所。普段から不要な老廃物を流して血行をよくし、こりを予防しましょう。

1 頭に手をかけ、首を伸ばす。

椅子に腰掛けて、背筋を伸ばし、片方の手で頭をゆっくり倒す。

2 椅子を手で掴み、反対の手で頭を引っ張る。

顎をひいたまま、手で頭を引っ張るようにして10秒キープ。反対側も同様に行う。

スタッフの日常から

体の各部分がつながっているように、
私たちもつながっている



腕が
上がるように
なった!

佐藤社長、右腕が上がる



左腰を痛めてから数年が経とうとしています。状況は「進退ですが、だんだんうまく付き合う方法がわかってきた気がします。先日、なぜか右肩がうまく動かなくなっていました。肘が伸びず、思ったようにコントロールができていない状態です。「これも腰を痛めたせいなのか...?」と思いました。直接関係のない部位なので、とりあえずリンパマッサージを受けることに。幸いにしてスタッフの呉大が責任を持って「スメテックサロン GODANI」が会社の近くに店を構えておりますので、「視察」と称して(笑)、施術してもらいました。

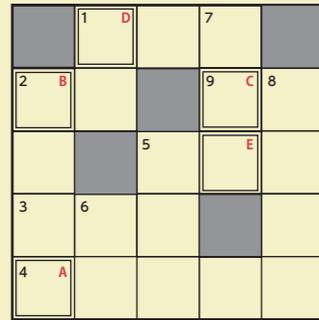
腰回りから背中にかけての施術でしたが、なんとこれで不調だった右腕が治ったのです! やはり腰とつながっていたらしく、何か右腕の神経を圧迫していたのかもかもしれません。リンパを流してもらい、楽に動く右腕を見るにつけ、つくづく、「人間の体は見えないところにつながっているんだな」と思われました。悪い部分だけを切り分けて、そこだけを

集中的に治療する西洋医学とは対極にいる東洋医学は、常に体の各部のバランスが取れているかどうか、という観点で考えます。会社の健康に対する考え方を再確認させられた一幕でした。

そもそも1つ気づかされたのは、私たちは多くの人と繋がって生きているということです。腰の不調の件では、実に多くの人と痛みを共有できましたし、具体的に治療という方法で助けてくれる人もいました。仕事でも、プライベートでも、小さな故障が思いもよらないところで問題として噴出したり、自分だけの幸せだと思っていたことが、多くの人を熱狂させることに繋がったり。私たちはお互いに影響され、影響しながら生きているのです。まるで1つの体のようですね。それぞれの部位(人との関係)が役割を全うし、素敵に作用し合いながら生きていくことは、私たち人間の生き方なのかもしれません。これまでは元気であるがゆえに気づかなかったことをたくさん気づかされている、今日この頃に感謝です。



今月のクロスワード



【タテの鍵】

1. 幼少期に習得する言語。
2. 室内で飼われている動物。○○カフェ。
5. 墨染め以外の衣のこと。
6. 回るように飛ぶこと。
7. 他者への思いを願い込める動作。
8. 朝昼晩とってくださいね。

【ヨコの鍵】

1. 少年を英語で。
2. 交互に盤上に石をおくゲーム。
3. 就寝時に身に纏う服。
4. 阿波踊りが有名な杉並区の地名。
5. 色々と思い巡らした考え。
9. 慶事における進物や贈答品に添える飾り。

答えは...



上記の四角に当てはまる5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

蘇しん仙プレゼント!

2021年5月20日
消印有効

FAXは2021年5月20日に届いたもの



動悸・めまいが 気になる方に

天然植物の栄養食

蘇しん仙



蘇しん仙は4~6粒を目安に水またはお湯と一緒に飲みください。食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

名称 植物発酵加工食品
原材料名 植物発酵エキス末(シヤクの新芽、ニガナ、ミカンの種、ツメクサ、クワの葉、クサギ)、麦芽糖/セルロース、二酸化ケイ素
内容量 30.6g(180mg×170粒)
保存方法 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。

いつでもアクティブに 動ける健康な身体をキープする!

砂浜マルチマットの 3つの特徴

その1 転ばない体を作れる!
実は介護になる原因の40%以上は転倒による骨折と言われています。砂浜で歩くことは、バランス感覚を養い、さらに足裏を鍛えることで『踏ん張れる』『転倒しない』身体を作ることにつながります。

その2 好きな形に変えられる!
従来品が足踏みだったのに対し、このマットは縦・横・四角と色々な形にジョイントできます。また、さらさらの砂の上のようなニット面と締まった砂の上のような繊維面で両面使用も可能です。

その3 寝そべても使える!
マルチマットに仰向けに寝ると、自然と胸が開き、肩甲骨が動きやすいポジションに移動します。このフィット感と砂の流動によるマッサージ効果が身体を効果的にほぐします。

首筋が重たい人に

ご自宅での運動に

日本製

しっかりトレーニング

安定

さらさらの砂の上を歩く感覚のニット面

絞まった砂の上を歩く感覚の織物面

伊豆諸島にある小さな離島【新島】には美しい白浜が広がっています。この新島とれる抗火石はとても軽く白いのが特徴。その石を粉砕し、特殊な装置で焼成/発泡して、さらさらと水に浮く砂を作りました。その砂を生地に封入したアイテムがこの【砂浜マルチマット】です。

原材料から縫製、砂の封入作業まで全てを日本製にこだわり快適を追求したマルチマットで、家歩きを始めませんか!

今月のテーマ商品 砂浜マルチマット

アスリートがトレーニングし、リハビリにも使われる砂浜が、マルチマットとして生まれ変わりました。

