

五行のエネルギーの流れで
美と健康を高める!!

開運メイク

※「陰陽五行開運カード」寒江秀行著「BABYパン」から抜粋

木「仕事の運気を高めたい」

木は、広がっていく、成長させるといふキーワード。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つかんで仕事の発展、成長につながります。ポイントメイク…木のエネルギーは目に現れます。目元を意識することが運氣アップの秘訣。



眉の尾はまっすぐに、長く伸ばさないようにします。



まどめる…
アイブロー、マスカラ、
エクステンションで
目力アップ。



アイシャドウで、
目の頭は濃く、目の尾は淡く。

運氣・魅力アップの顔のツボ

「瞳子膠」

目尻の外側のくぼみにあるツボです。

息を吐きながら指の腹で軽く押します。(5~6回)



食養

運動

心

内服

そせい

4月号
vol.164

vol.164

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

採集

ごころとからだの健康を考える。

そせい

4月号
vol.164

【蘇せい】

挨拶で気分を上げよう!

- ・健康って何?
- ・これが、実は結構違うんです
- ・ウィルスと細菌のお話
- ・養生カレンダー
- ・今月の達人
- ・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



株式会社アニメイト
代表 佐藤珂津之

「無碍の二道なり」

親鸞のことは、
佐藤が、この言葉から得た教訓として、
「何でも目標をもって物事を行えば、計画がうまく、使命感を持って行うことで、そこに道ができるということ。」
何事も信念をもって、前向きに取り組んでいきたいですね。

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

白いちじく
プレゼント!



180g

2020年4月20日
消印有効



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。

日々の「挨拶」は、ちょっとした心がけで、相手に好感を持つてもらえるものです。どんな場面でも、たとえ苦手な相手にも、積極的な挨拶で、相手との距離が縮まるかもしれ

① + 笑顔
怒ったように挨拶されたら、どうでしょう。何か悪いこと
② + 視線を合わせる
怒ったように挨拶されたら、どうでしょう。何か悪いこと
③ + 相手に声を届けよう
せつかくの挨拶も、相手に伝わらなければ意味がありません。「おはようございます」「え？何ですか？」などと、挨拶をして聞き返される場面にはあまり遭遇しないですね。相手に伝わる声の適度なボリュームで歯切れよく挨拶しましょう。

としたかな？と疑心暗鬼になつてしまうかもしれません。無表情での挨拶も、少々戸惑いますね。笑顔での挨拶が一番ですが、苦手な方は、いつもより少しだけ口角を上げて、はつきりした言葉を伝える。それだけで十分です。
② + 視線を合わせる
とんでもない方向を見て挨拶をされても、相手は「体誰に話しかけているのかわかりません。互いに目を見て挨拶
できません。
ですが、もし、あなたが挨拶できない、挨拶したくないときは、気分がふさぎ、気持ちが悪く相手に向かえない状態かもしれません。セルフメディケーションは、自分自身の健康に目を向けることから始まります。心の声を身近に感じて、軽度な不調に早めに対処していきましょつ。

まよめるよ…

・挨拶は心を開くこと

・挨拶とは、心を届け、

近づくと。

1		9	6	8			4	
			9	3			7	8
8		3	1	7	5	6		
	9							7
6		7		4		2		
3	1			9		5	6	4
		6			1		8	3
5		4	3	6			2	1
7			4		8	9		

おなじみナンプレは、一時記憶や推測能力を要求されます。ぜひ、トライしてみてください。
【遊び方】あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。タテ列・ヨ列あります。ヨ列・ヨ列あります。太線で囲まれた3×3のブロックそれぞれ9マスあるブロックが9つあります。どの列にも1から9までの数字が1つずつ入ります。★正解は5ページ。

脳トレしてみよう！
10分以内に解けたら脳年齢30歳!?



「挨拶で気分を上げよう！」

心を健康に…

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。

「お腹が痛い」
英語→I have a stomachache.
中国語→我肚子好痛



ローズカフェ

予約制の相談会を行なっています。ご自身やご家族の健康について、なんでもお話しください。

「ローズカフェ」

完全予約制

無料

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)



健康って何？（基本のおさらい）



アニー先生
メイトくん

世界保健機関(WHO)の憲章で、『健康』は次のように定義されています。

『健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)』

それをかみ砕いて、

『家族の幸福は健康から。セルフメデイケーションの普及を通して家族の幸福を実現する。』

という基本理念を基にアニメイトは、健康づくりを提案してまいりました。

病気やけがをすれば、つらいのは自分自身です。

身体がつかないのは元より、長引けば心もつかなくなつてきます。

それだけではありません。

あなたの不調は、家族、友人、ご近所の方、仕事の同僚、取引先、お客様等、あなたに関わるすべての人々に影響を与えます。

自分の身は自分で守る。

平和な日本にいるからこそ必要な考えではないでしょうか。

セルフメデイケーションを実施するにあたって、何より重要なことは、現在の自身の状態を知ることが肝心です。

怒りっぽくなったり、のぼせる、下痢をしやすい、息切れる、聴力が低下したなどの症状は、身体から出ている合図です。

漢方自然療法では、これらはすべて五臓のバランスが乱れた為起こ

る症状と考えます。

自分の弱い部分を自覚し、日々の生活習慣を改善していきましょう。



健康コラム

健康という言葉がいつ頃日本に入ってきたのでしょうか。

健康という言葉は明治以前にはありませんでした。西洋医学(蘭学)と同時に使われ始めたのです。

それでは、それ以前に健康という言葉で使われていたのは何だと思いませんか？

「養生(ようじょう)」です。小石川養生所(ようじょうしよ)や貝原益軒(かいばらえきけん)の『養生訓(ようじょうくん)』が有名ですね。「養生」の意味は、日々の生活に留意し摂生に努め、病気を予防することです。

そして養生訓には、考え方や心を整理することが人生で最も大切なことであると何度も書かれています。それは、自分と他者の身体や精神に深く心を配ること。つまり『思(おもい)』であり、それは『心(こころ)』の働きに関わっていると。

養生のためには、飲食の欲、性欲、睡眠の欲を抑制しなければなりません。それには心のコントロールが必要不可欠からです。心は不動のものではなく、社会や外部環境との相互作用によって大きく変化します。そのため心をコントロールすることは容易ではありませんが、だからこそ「養生とは何より心の養生である」と貝原益軒は説いています。

つまり、養生はイコール健康ですから、健康のためにはまず心の健康に目を向ける必要があると言えます。

脳トレ(P3)の正解

1	7	9	6	8	2	3	4	5
2	6	5	9	3	4	1	7	8
8	4	3	1	7	5	6	9	2
4	9	2	5	1	6	8	3	7
6	5	7	8	4	3	2	1	9
3	1	8	2	9	7	5	6	4
9	2	6	7	5	1	4	8	3
5	8	4	3	6	9	7	2	1
7	3	1	4	2	8	9	5	6

チェックしてみよう!

- ①爪が欠けやすい、
又は縦すじはありますか
- ②口が渴きやすいですか
- ③唇が荒れやすいですか
- ④せきや痰がでやすいですか
- ⑤身体がむくみやすいですか

Yesであれば、それぞれの臓器(①肝臓②心臓③胃④肺⑤腎臓)が弱くなっている可能性があります。



「いい!」という依存型の考えが、広まっていたからです。

更に詳しく知りたい方に!

陰陽五行セルフチェッカー

陰陽五行説に基づいた問診により
身体のバランスをチェックします。



経絡カード

専用のカードを選ぶことにより、
心と身体のバランスをチェックします。



※お近くの販売店またはアニメイト(0120-073-880)までお問い合わせください。





東京都千代田区 生脉法鍼灸

うちやま まき
内山 眞喜 様 (80歳)

今月ご紹介する“達人”は、80歳で今なお第一線でご活躍される鍼灸師の内山眞喜様です。アニメイトとのご縁は「スーパー ST」と調理器「ラジエントヒーター」のご愛用者として10年を超えています。

【次号(5月号)と連載いたします】



編集者：よろしくお願ひいたします。内山先生が、鍼灸の勉強を始めたきっかけをまずお話しただけです。よろしくお願いします。

内山様：私の母は、母子共に危険という医師の反対を押し切って20歳で私を出産後、第二次大戦そして父の出征と続くうちに肺結核になり、父の復員後片肺を切除、次に腸の手術、次に30度左に曲がってしまった椎間板ヘルニア、そして脊髄カリエスと次々と病気が増えて、28歳の時には寝返りもできなくなり、医師に30歳までは持たないでしようと思われさせました。

編集者：えー。言葉がありません。

内山様：助けた一心で東洋医学を学び、生脉法という優しく解説した脈診法を考案した父。その何十年間を間近にして、私も、私の息子も自然の流れのように鍼灸師になっていました。

編集者：お父様がすごい人だったんですね。

内山様：父は知人から痕にならない灸のすえ方を教えられ、母に試したところ「何

だか気持ちがいい」と言っていたので、鍼灸の名医に往診を依頼しました。往診も頻繁には無理でしたので、次回までの繋ぎに、できることをしようとして、学究肌の父は熱心に治療を見守り、木版本等東洋医学書を数冊購入、さらに夜間の鍼灸学校に通い始めました。

編集者：お父様の妻はよくわかりましたが、お母様はその後いかがでしたか。

内山様：それが不思議なんです。33歳の時には「一生治らない」と言われていた椎間板ヘルニアも何の痕跡もなく治り、他のすべての病氣も回復し、そろばんを持ったこともなかった母が、35歳から父の会社を手伝うようになりました。

母は、医者に見放されてから50年後、「思ったことは全てできた。満足」と言って亡くなりました。78歳でした。

母よりひと回り以上年上だった父がその前に亡くなった後、私が跡を継ぎ、息子も鍼灸師になり、結局母は生涯に夫、娘、孫の三世代の治療を受けたことになりました。

編集者：結局、お母様も幸せ

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)と一緒に召し上がりください。
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

な人生を送られたわけですね。それでは第一回目の最後の質問になります。内山先生の治療に取り組み姿勢などをお伺いします。

内山様：脈診で鍼灸を行い、整った脈をみた時の喜びと、治療後の患者さんの笑顔が嬉しくて現在に至りました。顔が皆違うように、臓器もそれぞれ個性があります。

人間も自然の一部ですから、四季の気温、風雨などの影響を受けますし、喜怒哀楽の気持ち、性格、飲食などで脈は毎回変わります。自分勝手な職人という気がします。

編集者：ありがとうございます。次回、漢方の知恵についてお願ひいたします。



食養コラム

養生カレンダ―

今月は
陰と陽のバランス！

養生原則

腎臓を補充し、
陰と陽をバランス
調整します。

養生のポイント：気分を良く保つために、ウォーキングやヨガがおすすです。

食事のポイント：同じ時間帯に定量を食へ、暴饮暴食は禁物。

食物オススメ：ほうれん草、ネギ、果物、山芋、クコの実。唐辛子や脂っこいもの、刺身などの生魚は少なめにしましょう。



タコとトマトまいたけアヒージョ

つくりかた

- ①タコは一口大に切っておきます。
 - ②まいたけとエリンギは食べやすい大きさに縦に割っておきます。
 - ③プチトマトのヘタを取っておきます。
 - ④ニンニクをスライスします。
 - ⑤オリーブ油を鍋に入れて、火力4で少し温めます。ニンニクと鷹の爪を加え香ばしくなったら、①②を入れ、食材がしんなりしたら、③とコンソメを加えて5分くらい加熱し火を止めます。
 - ⑥余熱10分くらいで出来上がり。鍋ごと食卓へ！
- ※パゲットは鍋に残ったオイルをつけて、お好みで楽しんでお召し上がりください。

材料(3~4人前)

タコ(茹で).....2切れ(200g)	鷹の爪.....2本
まいたけ.....1株	オリーブ油.....100ml
エリンギ.....1袋	コンソメ(固形).....1.5個
プチトマト.....小1パック	パゲット.....お好み
ニンニク.....3片	



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

陰陽のバランスをとった
理想的な献立



たこにはタウリンが豊富です。疲労回復、コレステロールや血圧を下げる働きがあるとされています。



運動コラム

呉大式足裏健康法で健康力UP!

—中国4000年の伝承と呉大式健康法のコロポレーション—

夏バテ、冷えは秋口に 体の不調となって現れる

冷えると疲れ—体の冷えは免疫機能が低下し、軽い病気だけでなく様々な病気につながる恐れがありますので、解消方法を知っておきましょう。

●体を冷やさない

—新陳代謝を促進し
血行をよくする

冬は寒さから体を守るために厚着をしたり、温かいものを積極的に摂っていますが、夏は、半そで、ノースリーブで冷房の中に入れて冷たいものを体内に取り入れていきます。汗もかかず、冷たいものとり過ぎは内臓を冷やし、かえって冷え性の原因をつくりまします。体を冷やさないようにするのは、冷たいものを摂りすぎないことと、新陳代謝を促進させることです。

新陳代謝促進の基本はバランスのとれた食生活と睡眠、そして血行を良くすることが大切で、適度な運動と共にリンパマッサージをすることが有効です。

●肝臓・脾臓の働きを高める

身体のエネルギーを産生するのが肝臓で、体温維持やエネルギーの原料となるブドウ糖の貯蔵をし、それをコントロールしているのが脾臓です。この両方の機能を高めることが、冷えと疲れには大切なことです。

自助努力で自然治癒力を高める4つのキーワード

1. 適度な運動…適度な運動(歩くこと、ウォーキングなど)の習慣がつけば、便通が良くなります。
2. 快便…トイレに入って、目安として5分くらいに出ると良いでしょう。
3. 快食…腹は八分目、良くかんで楽しく食事しましょう。
4. 快眠…体を十分に休めるのはもちろん、脳も休めるように、目覚めはスッキリを目指しましょう。

生活習慣で副交感神経を高める「漢方自然療法」の活用法

1 「腹式呼吸」をする
口からゆっくり8秒吐き出す
⇒鼻から3秒息を吸い込む
⇒丹田あたりに2秒とどめる

2 「感謝・余裕」の心を持つ
副交感神経を高めておくには、心に余裕を持ち、感謝の気持ちで行動することが一番です。

3 「笑顔」をつくる
副交感神経を高める最も簡単な方法が「笑い」です。ほんの少し微笑むだけでも効果があります。

4 朝一番の「塩湯」を飲む
胃腸は副交感神経の支配下にあるため、動かすことで副交感神経を刺激することができます。

口角を上げれば副交感神経も上がります!



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。

毎月開催!セルフフットセラピーのご案内

自分でできる足つぼ健康法。月替わりでお悩み症状を解決しましょう!
4月のテーマ:女性ホルモンとアンチエイジング

4/21(火) 13:30~15:30 **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:3,000円

環境コラム

これが、実は結構違うんです 〜ウイルスと細菌のお話〜

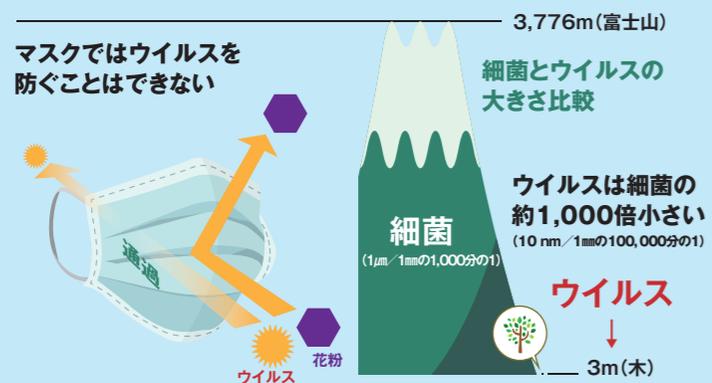
日本は島国ですから、今まで大きな感染症(伝染病)に会ったことがありません。しかし、2020年に東京オリンピック・パラリンピック、2025年には大阪万博など、海外から多くの旅行者が日本に押し寄せます。また、薬剤耐性菌問題、動物由来ウイルス問題など、感染症対策が大変重要な時代に入りました。

昨今大流行のノロもインフルエンザも、原因はウイルスです。9割の風邪や带状疱疹もウイルス性の疾患です。し、風疹やSARSやAIDSなどもそうです。かたや、下痢、食中毒、結核、ペスト、コレラ、破傷風などは細菌が原因です。それぞれの違い、はつきりご存知ですか?

ウイルスと細菌の違い

ウイルスと細菌では、なにが違うのでしょうか?同じようなものではないかと思いがちですが、これが実は大きく違うのです。ウイルスは、自力で増えることが出来ませんので、増殖するために人や動物の細胞を利

感染管理士中級
的場俊和



いつまでも

カッコよくありたい。 男の美学

第一印象ってどこで決まる??

せい子:第一印象って、見た目↓声(話しの内容)を瞬時に観察しちゃうな。今起きて来ました!っていうOFFのイメージは論外!爪の長さも案外チェックしちゃうかも。

そ太郎:まあ本来あつてはいけないことだけど、男って起きて10秒くらいで外に出られるじゃん、究極。その時に何をやるかって、「顔を洗う」ってことじゃないかと思うね。目がシャキッとすると、頬が引き締まるから、それだけで7割起動してる。爪は確かに。普段から気をつけます。

● 第一印象の話

せい子:究極ばかりはやめてよね(笑)

今月の アニメイト

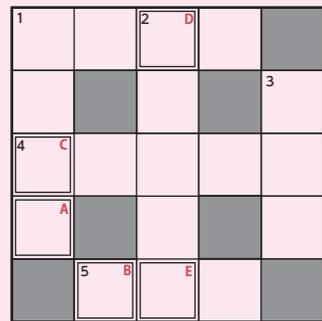
おかげさまで34年を迎えたアニメイトでは、今までの歩みを振り返った歴史スライドショーをまともめました。ウェブでも見られますので、ぜひみてください。

YouTube
動画です!



今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう!



【タテの鍵】

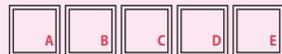
1. 着物姿の女性がつけている髪飾り。
2. 雲が日差しをさえぎる状態。空模様。
3. 豆乳とにがりで作ったもの。

【ヨコの鍵】

1. 代表的な大仏といえば、奈良と?
4. 何かを作りあげる時に、必要となるもの。
5. お弁当やお寿司の仕切りに使う飾り。

答えは
...

一面にひろがった花じゅうたん。



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送付ください。

切手 11360071

- ※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)

東京都江東区
亀戸1-32-8
イワナビル6階
株式会社アニメイト
クロスワード4月号係

クロスワードの
正解者から抽選で10名さまに

白いちじく
プレゼント!

2020年4月20日
消印有効

FAXは2020年4月20日に届いたもの



180g

特長 その3

経済的

ガスコンロの熱効率が約40%なのに、対し、ラジエントヒーターは約75%! 電気代はおよそ1・200円/月 ※とお得です。余熱料理も出来るため、さらに経済的な使い方もできます。



火を使用しないので、火災の可能性が圧倒的に低くなる事に加え、油煙が出ないので、壁や換気扇の汚れが少なくてすみます。筐体の形状もフラットで掃除も簡単です。さらに、電磁波の影響もほとんどありません。

スーパーラジエントヒータービルトインタイプ



ビルトインタイプ
【FG-600TR】

60cm
200V ビルトインタイプ
チャイルドロック機能なし
本体価格 **258,000円** (税別)



ビルトインタイプ
【FG-7500NW】

75cm
200V ビルトインタイプ
チャイルドロック機能付
本体価格 **278,000円** (税別)

- 過熱時に蒸気が部屋にこもりにくい。
 - 油煙による壁や換気扇の汚れが少ない。お部屋の空気も汚さない。
 - フラットなので掃除も簡単。
- ※IH 調理器具ではありません。

◎資料請求、お問い合わせはお近くの販売店またはアニメイト(0120-073-880)まで!

美味しいごはんをめしあがれ。



今月のテーマ商品

スーパーラジエントヒーター

遠赤外線ヒーターのご紹介

欧州では標準となってきた遠赤外線パネルヒーター。火を使わない安全性や、消費電力の節約など、多くのメリットがありますが、なにより炭火で焼いたような美味しい食事が出来るのが特長です。特に白米の絶妙な炊き具合は、日本人の心をぐっとつかんで離しません。

いいこといっぱい!

ラジエントヒーターの特長

特長 その1

美味しい

遠赤外線は食材を心から均等にあたためるため、素材の旨味を充分に閉じ込めることができます。素材の良さ、料理の味が引き立ちます。炭火焼のようなお肉、かまど炊きのようなごはんを、いつでもお召し上がりになれます。



特長 その2

安心・安全

1台で煮物も揚げ物も全てこなすマルチヒーター。直感的に分かりやすいボタン、タイマー操作で、誰でも簡単に調理を楽しめます。調理具は、底がフラットな鍋なら材質は問いません。IHヒーターでは使えなかったアルミや銅鍋などもご使用いただけます。

スーパーラジエントヒーター 卓上タイプ

卓上100Vタイプ
【FG-800】

本体価格 **138,000円** (税別)

大好評!

