

そ せい

【蘇せい】

6月号
vol.178

健康を考えると
からだの
まごころと

忘れよう不安

・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
「しょうがごはん」
・お家の中で流すリンパ
スタッフの日常から
・商品紹介 スーパーST

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



ニッセイ
健康

6月号
vol.178

vol.178 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-animato.jp

漢方 アニマト
検索

食 養

遠赤外線ヒーターのご紹介

スーパーラジエントヒーター



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】

- 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。

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



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

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上がることが特長です。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。

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

蘇ひ仙

★こんな方におすすめです！

- ・便秘や下痢を繰り返す
- ・口唇が青白く艶がなくなる
- ・気力が出にくい
- ・舌に黄色や白いネバネバ
- ・食後に眠気がやすい
- ・の苔がつく



クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

砂漠の白いちじく
プレゼント!



450g

2021年6月20日
消印有効



忘れよう不安

「人生最大の不安は
なんでしたか？」

表的なものに、次のようなものがあります。

- 1 パニック障害
 - 2 社会不安障害(社会恐怖)
 - 3 強迫性障害
 - 4 全般性不安障害
- 学校のことや家族・友達のこと、生活上のいろいろなことが気になる、極度に不安や心配になる状態が半年以上続く状態。

そう聞かれてすぐ答えられる人はいないと思います。そう、不安に思った瞬間(期間)は必ずあつたはず、それも何度も。でもハッキリ覚えていないのです。私たちは不安をしつかり記憶するようには脳ができていない、とも言えるでしょう。それは心を健康に保つ上では良いことで、できればもう経験しないまま一生を終えたいですね。

不安にはなにかしらの理由がある

「気持ちが悪く落ち着かない」「どきどきして息苦しい」といった症状は、「不安」や「緊張」といわれるもので、誰でも感じる感情の一種です。何か心配事や気がかりなことがある時にこのような症状を感じることは正常な反応で、病気ではありません。原因となる心配事などがなくなれば、症状も自然に消えてしまいま

自分でも気づかない理由

いわれない不安で食欲がなくなった時、ある顧客との電話1

す。問題は、そのような理由がないのに「落ち着かない」症状が起こる場合です。

理由のない不安

心配や不安が過度になりすぎて、日常生活に影響が出ていたら、それは「不安障害」かもしれません。不安障害は、精神的な不安から、こころと体に様々な不快な変化が起きるものです。代

つ終わった瞬間、急に楽になるとがあります。その電話が大きくなストレスだったことに、自分でも気づいていなかったのですね。自分が病気なのかを疑うよりも、まず自分自身の心に問いかけ、何を不安に思っているのか、じっくり聴いてみる時間を作る方が大事かもしれません。

まとめよう...

- ・不安には何か理由がある
- ・理由がなければ医者に聞こう
- ・不安は忘れるもの

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

アニメイトの顧問より



円心五法研究所長
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・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。

五穀「黍」と心の働き

五行説には、五臓(内臓)の働きを元気にする穀物、五穀があります。これからの季節、夏にあたる五臓は、心(心臓)です。心は「血脈(血液と血管の健康)」と「精神的の働き」を司る役割を担います。その心にあたる五穀は「黍」です。
黍は、食物繊維・マグネシウム・鉄を豊富に含み、抗酸化作用のポリフェノールを含むため老化防止効果も期待できます。糖分の代謝も促すので、血糖値を気にされている方にもおすすめです。
東洋医学では、人の感情、思考、意識、判断などの精神的な働きは、心が司っていると考えます。黍を毎日の食卓に取り入れることは、体の健康はもちろんのこと、心の健康を取り戻すことにもなります。心の元気は、仕事・人間関係にも良い影響を与えてくれるのです。

生活に漢方を取り入れよう！



漢方の考え方の中心になる「陰陽五行説」は、「陰陽論」と「五行説」が合わさったものと考えられています。まずは陰陽のお話から。

まり陰陽は無限の変化といえます。

陰陽理論の運用

陰陽論は漢方とは切っても切れない関係にあります。人体は陰と陽の二つの気の混ざり合いによって出来上がっています。しかしながら構成された人体そのものは陰でもなく陽でもありません。人体の生活現象も陰と陽の二つの気の平衡バランスによって始めて完全であるといえます。完全な生活現象には陰気もなく陽気もありません。つまり陰陽の調和をとることが基本原則で、「熱するものには寒を、寒するものには熱を」という方針で臨むのが漢方の基本といえます。

陰と陽

陰・陽という二文字に接して、私たち日本人は何となく漠然とその雰囲気は理解できます。昼が陽で夜が陰、明が陽で暗が陰、男が陽で女が陰など、これらは対になった「自然界ならびに人間の事物を、その時々に応じて、すべてこの陰陽に割り

当てたもの」といえます。

変化する陰陽

男性は女性に対して陽ですが、子供として親に対すると、親が陽で子供は男子でも陰となります。同じ人でも、大いに活動する場合も陽であり、静かに読書する時には陰となります。つ

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)

若い時に大怪我をして、奇跡の復活をしたと思ったら、40歳を過ぎてから始まった、後遺症との戦い。水に浮く【奇跡の砂】を使用した“砂浜クッション”で痛みという後遺症に打ち勝った西村様のこれからの展望は？
(5月号から続く)

編集者:前月号(5月号)はかなり強烈なお話でした。今月もよろしくお願い致します。

ところで、大切なお客様との間で印象的な思い出はございますか。

西村様:はい。『砂浜クッション・プレミアムシリーズ』の販売会での出来事です。かなり高齢で、随分と腰の曲がったご婦人がお越しになりました。「この腰、治るの？」とおっしゃって砂浜クッションの上で立たれました。その後、ほぼ同じ体型のご友人がお越しになり、お二人が並ぶ格好になりました。そこで、面白い出来事が起きたのです。砂浜クッションの上に立たれたご婦人が、後から来たご友人にこんな一言をくれました。「あんだ、そんなに小さかったかいな？」。

編集者:何が起ったのですか？

西村様:これは砂浜クッションで足裏が刺激され、ポジションが良くなることで、膝が伸び、股関節が緩み、どんどん腰が伸びているという事です。

いつも同じ背格好のお二人の身長差は10cmほどになっていました。「私も乗る！」と後からお越しになったご友人が同じ体験をされたのは言うまでもありません。

結果、数分でお二人の腰は伸び、背が高くなって慢性的

な腰痛も緩和されました。痛みがある生活は辛いものです。しかし、この時に感じたのは、女性はいつでも姿勢良く美しくありたいと願っているということ！そして負けたくないライバルは大切だということでした。

編集者:西村様のこれからの展望はいかがですか。

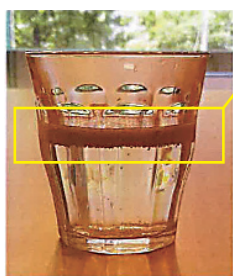
西村様:私が発達障がいを持つ子ども達の施設を運営していることは前号でも言いました。この子ども達に総じて言えることは、体幹が弱く姿勢が悪いということ。この体幹を強くし、姿勢をよくするために、**編集者:**何か方法はありますか。

西村様:このことを語り出すと時間はいくらあっても足りません。

有難いことに、弊社のビルにあと1フロア、子ども達の施設に利用するスペースがあるのです。ここを利用し、様々な角度からアプローチし、子ども達の姿勢に向き合いたいと考えています。**編集者:**具体的な構想があるようですね。

西村様:トレーニングに新商品の『マルチマット』を使用し、そこに平均台や跳び箱を組み入れます。不思議かもしれませんが、プラネタリウムなんか取り入れようかと。**編集者:**プラネタリウムですか？

砂浜クッションに使用されている水に浮く奇跡の砂



アスリートが砂浜でトレーニングするのは、バランス感覚を養い、さらに足裏を鍛えることで『踏ん張れる身体』=『転倒しない身体』を作るためです。実はこの転倒による骨折などが介護になる原因の40%以上。是非砂浜歩きで健康な体づくりを！

西村様:これは子ども達に上を向かせるトレーニングで、頸椎のポジションの矯正ができるのではないかと考えています。**編集者:**すごい発想をお持ちですね。**西村様:**解剖学上から身体の仕組みを考えていくと、子ども達と高齢者は全く違うと思いきや、筋力の弱さによる姿勢の乱れには共通項があるのです。お預かりする子ども達の改善がもつとも大きな要素ではあります。その子ども達の変化、成長を整体師の観点から観察し、製品開発にもいかせればと考えています。**編集者:**西村様のお取り組みには頭が下がります。2ヶ月にわたりました、ありがとうございます。

しょうがごはん



“ 今月のレシピ ”



つくりかた

- ①米は洗って、30分浸してザルに上げておく。
- ②しょうがは皮をむき、千切りにしておく。
- ③出汁は3カップの水に昆布を一晩浸したもの。
- ④大葉は細かい千切りにしておく。
- ⑤鍋に米と出汁、塩を入れ、(出汁の量は米から1.5cm位。出汁の量はお好みで調整して下さい。)②のしょうがを入れ火力強で炊く。沸騰したら火力を弱にし、タイマーを8分にセットする。
- ⑥フライパンにオリーブオイルを入れ暖まったら、ちりめんじゃこを炒め、カリカリになったら白だしを加えて混ぜ合わせる。(火力を切り、余熱で炒める)
- ⑦炊き上がった⑤に⑥をすばやく混ぜ合わせ、器に盛り大葉をのせる。(胡麻などをかけると良いでしょう。)

材料(2人前)

- ・米..... 1カップ
- ・しょうが..... 25g
- ・昆布..... 15g
- ・白だし..... 大さじ1
- ・ちりめんじゃこ..... 25g
- ・大葉..... 2.5枚
- ・水(出汁用)..... 1.5カップ
- ・塩..... 小さじ1/2
- ・オリーブオイル..... 大さじ1
- ※1カップは約180cc

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

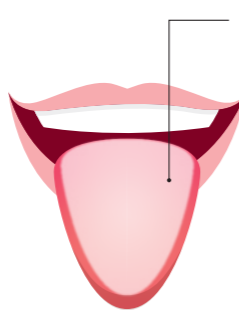


RHヒーター FG-800
 大きさ:幅295mm
 ×奥行き410mm
 ×高さ75mm
 重さ:約3.3kg

美人のカルテ

●舌苔が厚く白い。
舌周辺が赤い(紅)。
 … 身体の表面が冷え、逆に身体の中には熱がこもっているような湿熱症疾患や、風邪をこじらせて咳と痰が酷くなった時、自律神経のバランスの崩れによる不眠症、不安神経症など

★エアコンの設定温度や方向を調整し、冷やし過ぎに注意しましょう。



舌
【その2】

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。

雑穀米カレンダーもちぎび



もちぎびは食物繊維・ミネラル・ビタミンB群・タンパク質などを多く含んでいます。

効果・効能

●ダイエット効果

低カロリーでビタミンB群を豊富に含むため、脂質や糖質を上手に燃焼してくれます。

●疲労回復

ビタミンB群を豊富に含み、カリウムやマグネシウムには筋肉の疲れを癒やす効果があるため、これらの相乗効果で疲れにくい元気な体を作ってくれます。

●美肌効果

豊富なミネラル分と、抗酸化作用の強いポリフェノールのダブル効果で、肌を健康な状態に保つ効果が抜群です。



呉大さん家の献立

ほうれん草の卵焼き



しょうがご飯



お茶



野菜の浅漬け



里芋とイカの煮物



あさりの味噌汁



薬膳アドバイザー
ヨガイティストラクター
呉大ともみ

しょうがの効能、効果は体を温め冷え性改善効果も期待できると言われますが、しょうがの1日の摂取量はどれくらいでしょうか?目安として1日10g(スライスなら6枚位)おろしたものなら小さじ1杯ほどの量です。しょうがは酸化されやすいので、切り立てやおろし立てをお使いください。

「新しい日常とビジネススタイル」

最近テレワークと共に流行っているZoom(ズーム)というアプリケーション。これは、映像と音声で離れたところでも会話のできるいわゆる「テレビ電話」の名称です。遠く離れたお客様とも、リアルタイムに、非接触にて会話することができるとして、非接触に会話することができるとして、利点を活かし、アニメイトではこのシステムを使ってセミナーや商談を行うようにしています。



Zoom 取材

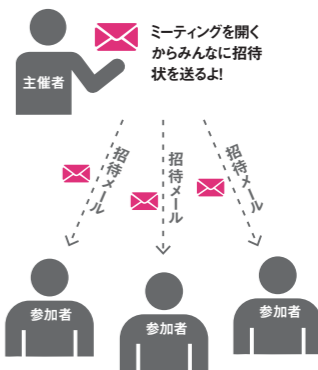
▲そせいの4月号の今月の達人はZoomで取材。初めての経験とは思えないほど、お互いに話が弾み、良い記事を作りあげることができました。

今更聞けない! Zoomの使い方



用意するものは パソコンかスマホのみ

Zoomは複数人で同時に集うことが多いため、Zoom会議と呼ばれたりします。これは、ミーティングを主催する側が招待状(メール)を送り、それに呼応した人が参加できるシステムです。



メールのURLをクリックすると参加開始!

招待のEメールを受け取った人は、そのメールの本文に書いてあるURLをクリックするだけで、ブラウザが開き、自動的にミーティングに参加します。当然、そのメールには開催の日時も記載されているので、その時間にアクセスしないと誰もいないのでミーティングできません。それは実際にお会いする時と同じですね。

具体的な方法

1. PCを起動
2. 検索エンジンからZoomのページに移動
3. 初めてのの方はアカウント作成(サインアップ)を選ぶ
4. メールアドレスとパスワードを入れてログインする

これで準備はOKです。自分から会議を主催することも、招待されて会議に参加することもできます。

※PCにカメラとマイクが付いていること、インターネットに接続できること、Eメールの送受信ができることも確認してください。イヤホンがあるとより音声聞き取りやすくなります。



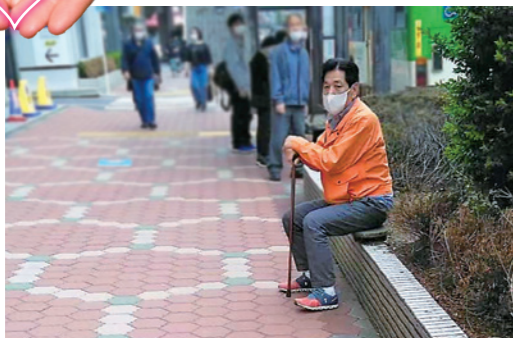
Zoom 商談会

▲営業ミーティング、商談会、商品説明もスムーズに出来るようになっています。

スタッフの日常から

【脊柱管狭窄症の診断】

10代から空手で体を鍛え、頑健な肉体と体力が自慢でした。しかし、42〜3歳頃から10年程仕事にかまけていた自分に気づき、体を動かさなくなった15〜6年前、足に痺れが走り、知り合いのクリニックでレントゲンを撮ってもらった。結果は、腰椎の4〜5番にヘルニアが見られるとのこと。不安になりましたが、「でも軽いから、運動とストレッチ



「我以外皆師なり」「人は我を映す鏡」

—(株)アニメイト 佐藤社長の闘病記①—

チをすれば治るよ」と続いた医師の言葉にその時はほっとしました。

それからはまず体を動かし、筋肉に負担をかけながら自分が納得するまでストレッチをやり続けました。でも、中々思うような結果が出ず、たまに間欠性跛行^{かんけつせいはうこう}が出る状態が続きました。

そのため、自力での改善は無理だと思い、病院ではなく色々な整形外科・整骨院・鍼灸院に通い、かなりの年月と費用をかけ、今まで以上にストレッチなどを強化しました。

ところが、ある日を境に、100m歩くと足に強い痺れが走り、2〜3分立ち止まるとは休み、痛みが軽くなって又歩くという、間欠性跛行^{かんけつせいはうこう}が頻繁になり、外出もままならなくなりました。止むを得ず、会社近くの整形外科でレントゲン撮影、そして「脊柱管狭窄症^{せきちゅうかんさうせう}と診断されたのが2019年6月10日のことです。

痛みがひどく、これを解消するには手術しないと覚悟していましたから、先生に「手術してください」と言いました。「いやいや、薬とリハビリで様子を見て、痛みや歩行困難が改善できなければ、最終的に判断し

よう」と言われ、週3〜4回リハビリに通院することにしました。

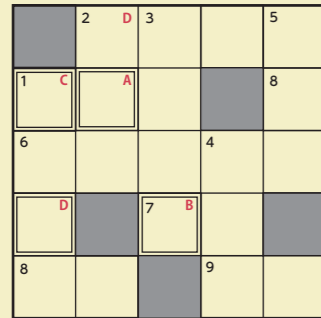
しかし、痛みは続き、会社では杖を使わないと歩行が困難になりました。ちょっとした外出にも杖を突いて歩きますが、初めてのことでですから、どんな目で見られているのだろうと、他人の目を凄く意識しました。これまでは、杖を使った人とすれ違っても何も感じなかったのですが、自分がそうだった途端、不必要に他人の目を気にするようになったのです。自分のハンディを他人に見られたくないという意識が芽生えたのでしようか。

これまで意識しなかったことが日常生活でも起こるようになりました。エスカレーターでは両手でベルトを掴むようになり、足が痛くなるとすぐどこでもいから座るようになりました。それは街を歩いていて、バス停に置かれたベンチや、歩道にある街路樹の植え込みの囲み石などで、痛くて立ってられないのですから止むを得ないのです。

そうして社会的弱者になって初めて、世の中は結構生活しにくい環境なんだなと健常者のままでは見過ごしていた、気づきを得ました。

(次号に続きます)

今月のクロスワード



【タテの鍵】

1. 予告なしに物事を行うこと。
2. 能の声楽(言葉・台詞)にあたる部分。
3. 江東区から品川区を結ぶ線の名前。
4. 酷く立腹した状態。
5. ○○○に腕押し

【ヨコの鍵】

1. 義務・責任を引き取ること。
2. 商品のこと。
6. 適度であること。
7. 呼吸する空気のこと。
8. 一定の地域の状態を縮尺して平面に描いたもの。
9. 家の中にある地面のままの場所。

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)

切手 11360071
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6月号係

クロスワードの
正解者から抽選で10名さまに

砂漠の白いちじく
プレゼント!

2021年6月20日
消印有効

FAXは2021年6月20日に届いたもの



450g

「スーパーST」は排泄・排毒の促進、活性酸素の除去などの『体内浄化』により、血流改善を目的としていますので、基本的な健康づくりには十分な栄養食と言えます。

漢方には「虚は補い、実は瀉す」という言葉があります。「虚」は不足、「実」は余分の意味で、「補い」は補給、「瀉す」は出すという意味です。開発者の林進徳先生の考え方は、「スーパーST」は「瀉」の役割を持たせています。

ストレスを強く感じる方、お通じにお悩みの方、疲れやすい方、手足の冷えでお悩みの方、年齢による諸症状にお悩みの方におすすです。飲んでから変化が現れるまでの時間が短いことも特長のひとつ。ぜひお試しください。

【原料植物】



ジシバリ



ノミノフスマ



センタングサ



月下美人



ミカンの種

備蓄にも最適！砂漠の白いちじく

ビタミンやミネラルが凝縮されたドライフルーツは、非常食として優秀です。白いちじくに多く含まれるカリウムは、摂り過ぎた塩分の排出を促し、カルシウムは、不安からくるストレスを緩和してくれます。豊富な食物繊維が、便秘も解消してくれますよ。



体の毒素を瀉すことから。



今月のテーマ商品

スーパーST

中国に古くから伝わる天然植物由来のサプリメント「スーパーST」。

血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。疲れやすい方に、お勧めします。

開発者



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。

30万本の実績

発売から26年目!
漢方由来の植物健康食品

スーパーST

1日に6~8粒を目安に白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 植物発酵食品
原材料名 植物発酵エキス粉末(ジシバリ、ノミノフスマ、センタングサ、月下美人、ミカンの種)
内容量 57.5g(250mg×230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。

