

# そ せい い

【蘇せい】

こころと  
からだの  
健康を考える。

# せ

# い

8月号  
vol.180



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



## エアロンの憂鬱

生活に漢方を取り入れよう！

今月の達人

「大隈壽子さま」

今月のレシピ

「いんげんのトマト煮」

新しい日常とビジネススタイル

スタッフの日常から

商品紹介

砂漠のドライフルーツ

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

砂漠の蜜柿  
プレゼント!



2021年8月20日  
消印有効 90g

セルフ  
メディケーション

8月号  
vol.180

vol.180 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

# 運動

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。

痛みを感じている脳に直接働きかける！

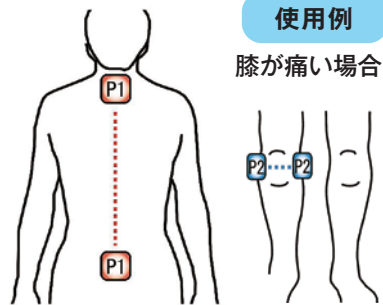
## スクランブルウェーブS



睡眠障害で  
お困りの方に

### 使用例

膝が痛い場合



脊髄通電だけ行う場合は  
P1のみで構いません。

★関節を両側から挟む

※P1を利用して両膝同時に治療することもできます

- 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。
- 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。

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

## 蘇はい仙

★こんな方におすすめです!

- ・息切れする
- ・鼻づまりや鼻水が出やすい
- ・皮膚の乾燥やかゆみが起こりやすい
- ・口の乾燥や空せき、又は痰が出る
- ・体力が無く疲れやすい







# エアコンの憂鬱

ゆううつ

寒い季節よりも空調の温度設定に敏感になるこの季節。オフィスでも、ご家庭でも、他人と空間を共有する中で、この問題はなかなか解決を見ませんよね？毎年頭を悩ませている方が多いのではないのでしょうか。

## 男は暑がり、女は寒がりという伝説

一般に男性が空調の設定を下げ、女性に困る、という構図が多いようですが、ある調査では、なんと男性の45%が冷房を苦手とする人だそうです。男性の場合は、「エアコンの温度は低くても問題ない」と周囲から思われてしまうことで我慢してしまうというのです。

## 国が定める温度は

日本の法律では、「事業者は、室温の気温が17度以上28度以下（中略）になるように努めなければならない」（労働安全衛生法の事務所衛生基準規則5条3項）とあり、「室温28度」というのは上限値です。逆に、これ以上は熱中

症になる可能性が高くなるので、杓子定規に28度と覚えているのは逆に危険です。さらに、これはエアコンの設定温度の値ではなく、実際の室温ですから、厳密にはエアコンとは別に温度計を見た方がいいですね。

## 具体的な対策

温度は空気の流れによっても上下2℃程度はすぐに変化します。なので、卓上扇風機などは思いの外有効な手段です。また、昨今のウイルス対策にも、空気の循環をさせるのはとても有効です。エアコンをつけているのに外の空気と循環させるなんてもつたない、と思う気持ちもつとめですが、それによって中の人の不快指数を下げられるなら、あながち無駄とはいえません。反対に設定温度に寒さを感じてしまう場合は、「首・腹・足首」の三点を暖かくできる準備を進めましょう。

## 最後は思いやり

家庭でも職場でも、風圧の強い方の言いなりになってしまうことも少なくありません。エアコンの温度設定ボタンを押すあなた、なにも他の人はあなた自身を嫌っているわけではありません。快適に一緒にいたいと願っているのです。少しの我慢で他人との和を大事にすることは立派です。また、不快に思っても、周囲に文句を言うのではなく、温度計を見ながら、仲間と意見を交換しながら決めていく人間でありたいですね。

おつめろよ...

- ・室温を測ろう
- ・空気の流れは大事
- ・思いやりが大事

## 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。



8月号 vol.180

## 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。

### 手の指を揉んで 心と体の元気を取り戻す

ストレスの多い時代を反映して、個人だけでなく、家庭や学校、職場にも病理現象が広がっています。ストレスは切り離せませんが、それにも限界があります。その人の耐えられる限度を超えてしまうと、疲れる、なんとなく体調が悪い、血圧が上がる、肩こり、イライラするなどの警告期を経て、本当の病気に移行してしまいます。そこでストレス軽減の方法として、手の指を揉むことがお勧めです。親指は肺、人差し指は大腸、中指は心包、薬指は三焦、小指は心臓と小腸と関連しています。また指の刺激は、脳の緊張を取り除いてくれます。手の指の付け根の関節を回し緩める、指全体と指の爪のきわをよく揉む、手軽にできる手の指揉みで、心と体の元気を取り戻しましょう。



## 五行説

五行説は、人間生活と何らかの関連がある現象と物質を、木・火・土・金・水の五つの要素に分類して、その相互関係を説明し、解釈しようとするものです。

### 順番に注目



熟成から衰退(病気の勢いが衰える頃)にかけて適切な処置をしていくものです。

く(相剋関係)。

また、日常の食べ物では、色

でいえば青物は肝臓によく、赤物は心臓、黄物は脾臓に、白物は肺臓に、黒物は腎臓に良い。一方では、腎臓を悪くすれば顔色は黒く濁り、肺臓を悪くすれば白くちやけ、脾臓が悪ければ黄色っぽくなり、肝臓が悪くなると青ざめるといふ関連で説明しているのです。

### それぞれに臓腑が対応

自然現象と臓腑を一体化して考えていくのが五行説といえます。医学の分野でも、長期にわたって蓄積された医学体験を五つの要素に分類することにより、病理の理解を含めてきました。

具体例をあげれば、「肝臓が良くなれば心臓がよくなる」「そうすれば「脾臓↓肺臓↓腎臓」として肝臓へと順々に皆良くなっていく(相生関係)。逆に、「肝臓を害すれば脾臓↓腎臓↓心臓↓肺臓」として肝臓へと皆悪くなっていきます。

この法則で病気をみると、

発展の時が病気進行の時期になり、この時期はどんな治療をしてもなかなか効果は上がりません。名医といわれる人は、

「お話しはございますか。大隈様は63歳で「アティックあんじゅ」から業態変更して、「九州リンパケアスクール&専門サロンあんじゅ」をオープンしてからのある日、地元私立高校の校長先生からの依頼がありまして、生徒さん向けの「リンパ講習会」を6か月間開催することになりました。

その時担当された教師の方が、「首、肩、ひざの痛みや足のむくみかそれはない」という事だったので、サロンに通っていたくことになりました。ジェルも気に入って購入いただきました。(教師の方はその当時55歳でした)そして1回目の施術から痛みが劇的に改善したのです。編集者:教師の方はお喜びになりましたでしょうか。大隈様:喜ばれました。定年まで働けるかと悩んでいらつしやうたのですが、無事定年を迎えられて、現在65歳ですが、まだ現役中です。「定年まで無事に仕事が続けられたのは、このサロンのお陰です」と感謝の言葉をいただきました。

「お話しはございますか。大隈様は63歳で「アティックあんじゅ」から業態変更して、「九州リンパケアスクール&専門サロンあんじゅ」をオープンしてからのある日、地元私立高校の校長先生からの依頼がありまして、生徒さん向けの「リンパ講習会」を6か月間開催することになりました。その時担当された教師の方が、「首、肩、ひざの痛みや足のむくみかそれはない」という事だったので、サロンに通っていたくことになりました。ジェルも気に入って購入いただきました。(教師の方はその当時55歳でした)そして1回目の施術から痛みが劇的に改善したのです。編集者:教師の方はお喜びになりましたでしょうか。大隈様:喜ばれました。定年まで働けるかと悩んでいらつしやうたのですが、無事定年を迎えられて、現在65歳ですが、まだ現役中です。「定年まで無事に仕事が続けられたのは、このサロンのお陰です」と感謝の言葉をいただきました。



### 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。

編集者:それは嬉しい体験ですね。大隈様:はい、リンパケアの技術がお客様の健康促進に役に立ち、人生の支えになったという事が私の励みになりました。

編集者:ところで、先生の前向きなエネルギーな姿勢には、いつも感心しているのですが、秘訣を教えてくださいませんか。大隈様:仕事に関して、常に心掛けている事は、人と同じ考え方や同じ方向に無条件に行かない事、を意識しています。これは親の教えですが、頑なに守っています。そして、自分の個性と状況を判断して「ブルーオーシャン」(※を)目指していく事が私のモットーです。

困難な事が起きた時には、落ち込むのではなく、どういう方法で、どういう角度から、どういう風に向かうかを越えて行くかという事を考えます。方向性を確認するため、早めに行動し、結果が見えなければ、又、方向性などを再考し、即実行していくうちに納得のいく結果が出てきます。

その時の達成感と喜びを想像することが前向きな姿勢に繋がっているような気がします。編集者:今後の夢、目標を教えてください。

大隈様:今後は「リンパケア」の大切さを二人でも多くの人に知ってもらい、他のサロンやスクールにない物を目指し、理学療法+リンパ・ヨガ+ストレッチ+リンパ・健康講座+血液検査+リンパなどの講習会やイベントの開催を計画しています。又、卒業生の技術向上や、接客、サロン内のディスプレイなど、現実的な学びの場としてもサロンを活用していきたいと思っています。そして最後に、自分の健康は自分で守る! (セルフメデイケーション)をテーマに健康管理の幅広い情報を提供し、お客様満足度に繋がりたいと思っています。編集者:長時間にわたりありがとうございました。

(完)



福岡県南区  
おおくま ひさこ  
大隈 壽子 様 (74歳)

前号では、大隈様の『セラピストへの目覚めとセラピスト養成資格の取得』までをご紹介させていただきましたが、8月号では「九州リンパケアスクール」創立後の思い出と将来の夢をお伺いします。【7月号から続く】



健康と美と癒の  
リンパケア専用サロン・あんじゅ  
いつまでも元気で輝ける未来のために!

※「ブルーオーシャン」とは、競争相手がいない未開拓市場のことです。競争相手がいないということは、今まで誰も考えつかなかった新しいビジネスこそがブルーオーシャンであり、自由な発想やユニークなアイデアから生まれるものと言えるでしょう。反対語は過当競争を意味する「レッドオーシャン」です。





●**鉄**  
血液中の酸素を運ぶ役割があります。不足すると貧血や疲労の症状が出ます。

●**カリウム**  
体内の塩分を排出して、むくみを解消します。

●**ビタミンE**  
抗酸化作用があり、体の免疫機能を高めてくれます。

●**ビタミンB2**  
皮膚や粘膜を健康な状態に維持します。不足すると口内炎などの症状が出ます。

●**ビタミンB1**  
糖質をエネルギーに変え、疲れにくい体作りをサポートします。

**効果・効能**

とうもろこしは食物繊維やビタミン類、そしてミネラルに分類されるカリウム、亜鉛、鉄などの栄養素を豊富に含んでいます。また、プチプチとした食感がたまらないですね。



**雑穀米カレンダー  
とうもろこし**

**呉大さん家の献立**

焼き夏野菜



とうもろこしバターご飯



いんげんのトマト煮



なすとミョウガの味噌汁



とうもろこしのひげ冷茶



ローストビーフ



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

トマトにはリコピンが多く含まれています。リコピンには活性酸素やコレステロールを減少し、メラニン・シミ・シワを抑制する抗酸化力があるので、この季節にはぴったりの栄養素ですね!

**いんげんのトマト煮**



今月の  
レシピ



**つくりかた**

- ①ベーコンを1cm幅、玉ねぎは5~6mmの薄切りに切る。
- ②スキヤキ鍋を火力は強にセットし、サラダ油を熱し、ベーコンを炒める。脂が充分にでたら、さやいんげんを入れてさらに炒める。
- ③油がまわったら玉ねぎを加えて軽く炒め合わせ、トマトの水煮缶詰をつぶしながら加える。
- ④缶汁、すりおろしたにんにく、白ワイン、ローリエ、砕いた固形スープ、砂糖、塩、こしょうを加え、一度ザッと混ぜた後蓋をして、さやいんげんがぐたぐたになるまで火力は弱火~中火で15分位煮る。

**材料(2人前)**

- ・さやいんげん..... 150g
- ・ベーコン..... 1枚
- ・玉ねぎ..... 1/4個
- ・サラダ油..... 大さじ1/2
- ・トマトの水煮缶詰..... 100g
- ・にんにく..... 半粒
- ・白ワイン..... 大さじ1.5
- ・ローリエ..... 1/2枚
- ・固形スープ..... 1/2個
- ・塩コショウ..... 各少々

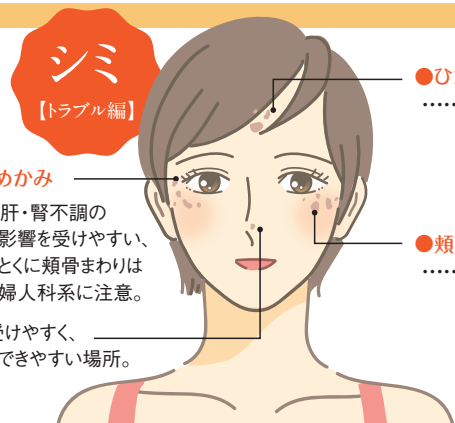
遠赤外線調理器具  
スーパーラジエントヒーターで  
つくりました



**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**



シミの原因は  
紫外線・老化・血行障害です。

シミ対策には、肝臓が最も働く時間帯(午前1時~3時)の前、深夜0時まで寝ることが鉄則。そして、血行促進と肝臓を強化することが大切です。

- ひたい**  
..... 紫外線を受けやすく、50才以降でしやすい場所。肝臓が弱り、腎機能も低下しているとでしやすい。
- 頬**  
..... 紫外線を受けやすく、50才以降でしやすい場所。肉類や甘いものの食べ過ぎでできる可能性。
- 鼻**  
..... 紫外線を受けやすく、そばかすができやすい場所。
- こめかみ**  
..... 肝・腎不調の影響を受けやすい、とくに頬骨まわりは婦人科系に注意。



### 「新しい日常とビジネススタイル」

最近いろいろな場面で、Zoomで会話をするが増えてきました。仕事でもプライベートでも、Zoomは活躍しています。

今回は、メーカーの山本さんよりレクチャーを受けました。実演の会場に足を運ばずとも、ご自宅でリアルな情報に接することができるオンラインセミナー。Zoomでの料理セミナーはもう何度か行っていることもあり、当日はスムーズな進行ができ、より楽しい料理会となりました。



また、今回呉大は自宅から料理会に参加し、PCさえあればどこからでも参加ができることを確認しました。これからは、アニメイトでも積極的に企画していきますので、Zoom料理会で皆様とお会いできるのを楽しみにしております。

自分の健康はもちろんのこと、ご家族の健康も自分の課題として考えるべきではないかと思えます。ずっと健康でいる為に、今の生活習慣を見直したい方へ実りある時間をお届けできたら幸いです。



▲実際に料理をしているZoom画面のスクリーンショット。美味しそうな湯気までバッチリ映っていました!

### Zoom 料理会



ラジエントヒーターで  
美味しい料理を  
作りましょう!

メーカー・山本さん

## スタッフの日常から

### 【改善への道】

私が「NO-手術」を決断したのは2020年6月でした。脊管狭窄症と診断されてからちょうど1年経っていました。

私は、弊社が推奨する『漢方自然療法』で、脊管狭窄症の改善に挑戦しようと決心しました。会社には、最新の治療器があり、サロン「GODA」ではジェルクリ



### 「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③ —

ムの「リンパセラピー」技術もありましたので、改善への夢が実現するのではなにかと、期待が膨れ上がりました。頼りにされる呉大も「社長、私の腕に任せて下さい」と目を輝かせます。

ポイントは秋から冬の寒さ対策でした。前年の冬は両足、特に左足のくるぶしを中心とした足首の強烈な冷えによる痛みに悩まされましたから、これさえ解決できればと期待しました。

会社へは毎日出ています。自宅にくつつかの治療器を使い、サロン「GODA」では週2回「リンパセラピー」を呉大が施術します。施術が終わると、体中がボカボカして足が軽く、体型が整っていく感じがします。目からウロコです。

弊社が展開している「漢方自然療法」の機器や技術の凄さに驚かされました。

この施術には本橋東子先生のご縁が一段と効果を上げてくれたと思います。熱いタオルを何枚も使い、全体を徹底して温めます。そして使用するジェルクリームの量が桁違いに

多いのです。

おかげさまで、2020年の秋も冬も、前年よりずっと良い体調で過ごすことができました。日差しがぬくもりが本心に気持ちよく感じられています。

そして今、2021年6月です。「脊管狭窄症」と診断されてから丸2年経ちました。腰から来る足の痛みを感じてからは16〜7年になります。

一時使った杖は、今はまったく必要なくなりました。会社内、周辺を歩くのは正常になりました。寒い朝などには足に痛みを感じることもありませんが、「時期の間欠性跛行」の症状からみたら雲泥の差です。

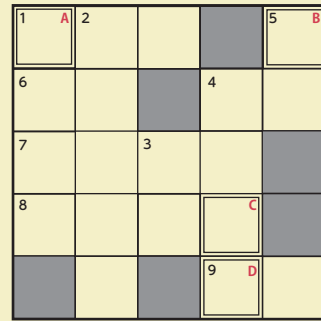
3回にわたりにまして、私自身の体験を紹介させていただきましたが、人は誰でも苦難に直面すると、あの時、ああしたら良かった、こうしたら良かったと、後悔の念に駆られたり、又身近にある物より遠くの物の方が輝いて見えることがあるものです。

今回の体験を心にとめ、残された人生の教訓にしようと思えます。

(終)



## 今月のクロスワード



### 【タテの鍵】

- 1.特撮で有名な〇〇〇〇マン。
- 2.砂糖をまぶした棒状の駄菓子。
- 3.チーズなどに生える菌の名前。
- 4.齎して金品を巻き上げること。
- 5.〇〇も積もれば山となる。

### 【ヨコの鍵】

- 1.遠回りすること。
- 4.間に合わせであること。
- 6.七宝の一つで、つやのある美しい青い宝石。
- 7.勝負前の縁起担ぎに食べる揚げ物。
- 8.リトアニアとエストニアの間に位置する国。
- 9.1年で1番、昼の時間が長い日。

### 答えは...

#### 大きな花火といえば



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。

- ※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

## 砂漠の蜜柿プレゼント!

2021年8月20日  
消印有効

FAXは2021年8月20日に届いたもの



90g

**その3**

### 長期保存が可能

生の状態より長く保存ができ、軽いので持ち運びにも便利です。また、皮ごと凝縮されているので食べやすく、効率的に多くの栄養素を取り入れられるのも嬉しい点です。

**その2**

### 食べた時に充実感がある

食物繊維が多く、よく噛むことで、少量でも満腹感につながりやすいため、間食にオススメです！ほんのりとした自然な甘みはダイエットの心強い味方にも。

**その1**

### 3つの特徴

栄養価が高い

ドライフルーツは水分が蒸発された分、栄養成分がギュッと凝縮されているので効率よく栄養素を摂取することができます。太陽の光を浴びて乾燥することで栄養価がアップする果物もあります。



砂漠のデーツ 450g



砂漠の白いちじく 450g



砂漠のトマト 90g

フィトケミカル  
の宝庫!  
濃厚な風味と  
甘み



砂漠のリンゴ 150g

生より  
50倍もの  
ビタミンC  
ほんのり  
甘味はばい

### ドライフルーツ「砂漠の蜜柿」

凝縮されたビタミンA  
甘いのに  
ビタミンCも豊富

蜜柿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。

名称 天然保存食品  
原材料名 柿(ドライ製法)  
主成分 ビタミンA、ビタミンC、βカロチン、パクチン、カリウム、タンニン、ポリフェノール、マンガン  
内容量 90g

## ドライフルーツ「砂漠のいちじく」

食物繊維  
ごぼうの  
約2倍

カルシウム  
300mg/100g  
1日の必要量の  
約半分

カットされているから  
食べやすい!  
かみやすい!

食物繊維  
バナナの  
約3倍

鉄分  
ブルーベリーの  
4倍

食物繊維  
ごぼうの  
1.2倍

マグネシウム  
キウイフルーツの  
4.6倍

りん  
バナナの  
2.1倍

カリウム  
りんご(皮むき)の  
4.5倍

カルシウム  
ブルー(乾燥)の  
1.8倍

イラン

### ドライフルーツ「砂漠のデーツ」

近年、日本人は深刻なミネラル不足であると言われています。その原因として、食生活の変化や、化学肥料や農薬の使用により土壌バランスが崩れ、野菜本来の栄養やミネラル分が減少していることが挙げられています。「砂漠のドライフルーツ」シリーズの原産地はイラン。灼熱の太陽の下で、有機栽培により作られたミネラルたっぷりの果実を、ギュッと濃縮した栄養価の高いドライフルーツです。

毎日の生活に取り入れてミネラル不足を解消しましょう。



# 今月のテーマ商品 砂漠のドライフルーツシリーズ ミネラルたっぷり・ 美の定番ドライフルーツのご紹介



## ミネラルたっぷりの果実で、美しく健やかに