

# そ せい い

【蘇せい】

9月号  
vol.181

ココロとからだの健康を考える。

新しいぶどう酒は新しい皮袋に

・生活に漢方を取り入れよう！

・時を刻む人

・「佐藤 珂津之社長」

・今月のレシピ

・「ドライカレー」

・お家の中で流すリンパ

・スタッフの日常から

・商品紹介

・スクランブルウェブS

クロスワード(P11)の正解者から抽選で10名さまに

蘇はい仙  
プレゼント!



2021年9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



アニメイト

9月号  
vol.181

vol.181 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-animait.jp

漢方 アニメイト 検索



10月販売開始!!

~ずっと健康でいるために  
今の生活を見直しませんか~

天然由来の植物をベースにした健康サプリメント

## スーパーSTG

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 植物発酵エキス加工食品  
原材料名 植物発酵エキス(ジンバリ、ミカンの種、ノミノフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人参末、ハトムギエキス末、高麗人参エキス末、靈芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素  
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。

希望小売価格 ¥19,440(税込)

新たに5つのこだわり成分を加えた全11種配合



- 漢方の基本は、身体の中をきれいにする事です。この考えを軸に、古より受け継がれた理論・陰陽五行説を基づいた植物発酵エキスを凝縮しました。
- 漢方の理論に基づいて、受け継がれた微生物の働きである発酵に着目しています。

# 内服

アニメイ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。生まれ変わった「スーパーSTG」は、漢方の知恵に学び、体のめぐりと老化から戻す力(還元力)を高める5つの漢方成分を新配合しました。

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





心を健康に！

# 「新しいぶどう酒は新しい皮袋に」

このタイトルにあるフレーズは聖書から来ています。この書物が書かれた時代では、ぶどう酒は皮袋で保存されていました。新しいぶどう酒というのは、その後発酵が進む（容積が変わる）ため、弾力のない古い皮袋を使用すると裂けてしまうから、弾力性の高い新しい皮袋に入れますよね、というお話です。

私たちの生活でも、時々変化が訪れます。職場などでは新しい上司が赴任してきたり、所属部署が変わったり、仕事のルールが変更になったりすること。または日常の生活では隣に新しい家族が引っ越してきたり、親の送り迎えをすることになったり…。コロナによるテレワークだったり外出自粛だったりも、「新しい変化」と言えるでしょう。これらの変化に、今までの自分をそのまま当てはめると、大抵において不満や生きづらさを覚えることで

はあまりないのです。自分の蓄積してきた経験やデータと食い違つて納得いかない、というのは自然な反応で、若者でも同じだからです。大事なのは相手の話を理解しようとする姿勢とも言えますね。

## 具体的な順応方法

- 「そのうちなんとかなる」と思つたらくなつたときはまず、「今はつらいけれど、誰でも最初はつらくなるし当たり前。そのうちなんとかなる」と考えを変えるようにしてみましょう。
- 部分的に変える  
変化に対して適応しようとする負荷を減らします。変えなくていい部分に対してはなるべく変化させないようにしてみましょう。特にリラククスできる時間や方法は変えない方がよいですね。
- 新生活に楽しみを見つけ  
新しい環境になったら、新しい

自分の力だけではどうにも変えられない環境。それが変わるというのは並大抵のことではありません。でも、それは悪いことばかりではないはず。自分の人生にとつて良い方向に向かうような要素もたくさんあるので、それを試してみましょう。

## まとめると…

- ・変化に対して、自分を変える柔軟性を持つ
- ・なんとかなる、よくなつていく、と信じよう

しょう。今までできていたことができなくなるケースが多いからです。

## 自分をアップデートしよう

節目は突然やってきます。変化への不満がでるのは尤もですが、ここは自分の価値観や行動スタイルを変えていきましょう。「新しい皮袋」になるのです。

## 歳を重ねると変化に対応できない？

一般にはよく言われることですが、これを裏付けるデータは実

お店を探してみたり、新しい人間関係を探してみたりするのも良いでしょう。人との新しい出会いや発見は、プラスの方向に変わるチャンスです。

## 肺の働きを元気にして実りを手に入れる

息を吸い、そして吐く、私たちはこうした絶え間ない呼吸を繰り返しながら生きています。呼吸をコントロールする肺は、気の生成、浄化作用といった働きもあります。肺の働きが低下すると、肌の乾燥や鼻のトラブル、悲しみの感情に支配されやすくなり、肺の対となる大腸の働きが低下から便秘の症状も出やすくなります。

肺は、集める・集約するといった作用があり、五行では季節の秋に配当されます。実りの秋と言われるように、秋は実りや成果を手に入れる時となります。

つまり肺の働きを元気にすることが実りや成果を手に入れる秘訣なのです。肺の経絡は手の親指に、大腸の経絡は顔のほっぺの線に沿って流れています。手の親指の刺激、ほっぺの線に沿って流れています。手の親指で実践されると良いでしょう。

## 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、「食養生」「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





東京都墨田区

さとう かづゆき  
**佐藤 珂津之 社長 (68歳)**

今月の達人は株式会社アニメイトの佐藤珂津之社長です。35周年を迎えたアニメイトを牽引してきた人物であると同時に、空手の有段者でもある佐藤社長から、お話を聞かせていただきました。



**編集者:**佐藤社長が仕事を始めた時はどんなお気持ちでしたか？  
**佐藤社長:**あまり大きな声では言えませんが、三十歳まで、今で言う「フリーター」でしたので、「サラリーマン」にはなれないし、ならないぞという一心でした(笑)。自分が生きていくための仕事は自分でなんとかする、という気持ちというか。当然、今のようにな人も雇用する、といったことは考えてもいませんでした。

**編集者:**創業当時から空手をされていたんですね？  
**佐藤社長:**はい、空手をしない時はなかったですね。創業してからもなく、ひよんなことから江東区の新しい施設で道場を開かせてもらって、仕事と並行してやっています。仕事がうまくいかない時でも、空手をしている時は無心になり、気持ちがあつたりできたのです。それ以来、節目節目で道場で空手に打ち込む、そうすると仕事があ

**編集者:**創業当時から空手をされていたんですね？  
**佐藤社長:**はい、空手をしない時はなかったですね。創業してからもなく、ひよんなことから江東区の新しい施設で道場を開かせてもらって、仕事と並行してやっています。仕事がうまくいかない時でも、空手をしている時は無心になり、気持ちがあつたりできたのです。それ以来、節目節目で道場で空手に打ち込む、そうすると仕事があ

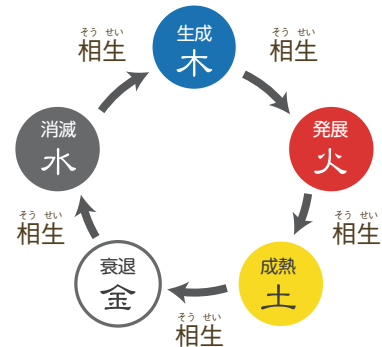
**編集者:**創業当時から空手をされていたんですね？  
**佐藤社長:**はい、空手をしない時はなかったですね。創業してからもなく、ひよんなことから江東区の新しい施設で道場を開かせてもらって、仕事と並行してやっています。仕事がうまくいかない時でも、空手をしている時は無心になり、気持ちがあつたりできたのです。それ以来、節目節目で道場で空手に打ち込む、そうすると仕事があ



平成4年当時の佐藤社長(中段左から2番目)

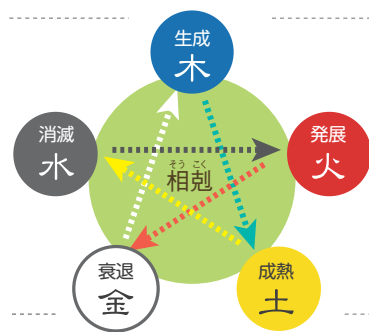
# 内服

## 相生 / 相剋



「相生」は相手を生かす、相手を助けるという意味の関係です。

木は燃えて火となり、火は燃えつきて土になります。土の中から金属が生まれ、金属の表面から水を生じ、水が木を育てる、という解釈です。成熟から衰退(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。



「相剋」とは、相手に勝つ、相手を負かすという意味の関係です。

木は土から養分を得て土をやせさせる、土は水の流れをせき止める、水は火を消す、火は金属を溶かす、金属は木を切る、という解釈です。



臓器の性質を五行説で表現すると、肝臓が木、心臓が火、脾臓が土、肺臓が金、腎臓が水となります。

そして、それぞれの表裏として五腑が配置されます。肝臓に対して胆のう、心臓に対して小腸、脾臓に対して胃、肺臓に対して大腸、腎臓に対して膀胱となります。

たとえば肝臓が弱っているときは腎臓の働きを強めれば肝臓を助けることになり(相生)、肝臓を攻撃している肺臓の働きが異常に高まっている状態(相剋)である、と理解することができます。

### 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。

五行説のそれぞれの要素の関係を「相生・相剋」という2つのに分類して考えていきます。この2つの関係を理解することで、五行説を多角的に捉えることができます。

**編集者:**今後のアニメイトはどういった展開を迎えるでしょう？  
**佐藤社長:**漢方自然療法は、新しい商品プロデューサーの核になると思っています。今後はその核を継承する社員を育てていきたいと思っています。お客様にはさらにより良い商品をお届けし、仕事を通じて社員にもワクワクしてほしい。そんな会社になさにも期待していただければと思います。  
**編集者:**ありがとうございます。





「大麦B-グルカン」には、ゲル状になって食べ物を包み、糖質の吸収を緩やかにする働きがあります。

● 便秘の解消効果

不溶性食物繊維は、大腸の運動を促すことで便のかさを増やし、便通を正常にする作用があります。

● 腸内環境の改善効果

大腸へ届いた食物繊維が、腸内にある善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。



もち麦 雑穀米カレンダー

効果・効能

● 血糖値の抑制効果

「大麦B-グルカン」には、ゲル状になって食べ物を包み、糖質の吸収を緩やかにする働きがあります。

呉大さん家の献立

ハトムギ茶



らっきょう



キウイと生ハムのサラダ



ドライカレー



菜の花の辛子海苔和え



レタスと玉子のスープ



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

辛味には、発汗作用や食欲増進効果と言われています。また、体脂肪を燃焼する働きがあり、ダイエット効果も期待できるでしょう。(子どもや辛味が苦手な方は控えめに)

godai's point!



ドライカレー



今月のレシぴ



つくりかた

- 鍋にオリーブオイルを温め、にんにく、しょうが、鶏もも肉(1口大に切ったもの)を炒める。
- ①に(A)の材料(5mm位の角切りにする)を入れ炒め、次に(B)の材料を全部入れ煮込む。
- 沸騰したら火力を弱にして、5分程煮込み、最後に(C)の調味料で味を調整してください。(隠し味……味噌を入れる事で、よりまろやかな味わいになります。レーズンを入れても良いです。)

材料(2人前)

- ・オリーブオイル …… 大さじ 1 (B)
- ・にんにく …… 小さじ 1/4
- ・しょうが …… 小さじ 1/4
- ・鶏もも肉 …… 100g
- (A)
- ・玉ねぎ …… 1/2 個
- ・トマト …… 1/2 個
- ・ピーマン …… 1 個
- ・茄子 …… 1/2 個
- ・じゃがいも …… 1/2 個
- ・コンソメ顆粒 …… 大さじ 1/2
- ・カレー粉 …… 大さじ 1
- ・小麦粉 …… 大さじ 1/2
- ・トマトジュース缶 …… 2 缶
- (C)
- ・醤油 …… 少々
- ・塩胡椒 …… 少々
- ・味噌 …… 小さじ 1/4

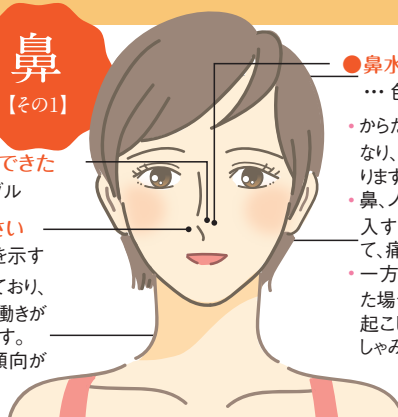
遠赤外線調理器具  
スーパーラジエントヒーターで  
つくりました



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

鼻

【その1】



鼻は「肺」の窓口です。酸素をからだに取り入れるために大切な器官として、鼻詰まりなどの病状は放置せず、スムーズに呼吸できる様促しましょう。

鼻はからだの空気清浄フィルターです。

- 鼻に吹き出物ができた …… 呼吸器のトラブル
- 鼻が大きい、小さい …… 呼吸器の強さを示す
- ・大きい人は発達しており、構造的、機能的に働きがよいと言われています。
- ・小さい人は、弱い傾向があります。

● 鼻水で体温がわかる

- … 色で風邪の対処法は違う
- ・からだに熱があると、鼻水は濃くなり、からだがか冷えていると薄くなります。
- ・鼻、ノドからウイルスや細菌が浸入するケースは、粘膜が赤く腫れて、痛みや熱が出ます。
- ・一方は、毛穴からカゼが浸入した場合は、ゾクゾクとした寒気を起こし、水のように薄い鼻水、くしゃみが出ます。

美人のカルテ



## 「お家の中で流すリンパ〜太腿からそけい部〜」

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。

体重を支えているひざの関節は、疲労がたまりやすく、毎日でもケアしたいところ。そけい部のリンパ節を刺激すると同時に、ひざにつながる大腿四頭筋を十分伸ばし、ひざの血液やリンパの流れをよくしましょう。

**[POINT]** リンパの働き

- 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**
- 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**

**1 片脚を曲げて、つま先を持つ。**  
横になり、床側の手を前に伸ばして体を支える。もう一方の手で脚のつま先を持ち、ひざを曲げる。

**Point!** 曲げたひざを後ろに引く。  
ひざを後ろに引くことで、大腿四頭筋を十分に伸ばすことができ、太ももからそけい部のリンパの流れが良くなる。

**2 つま先を引き、ひざを後ろに引く。**  
つま先を手で引っ張り、脚をつけ根から後ろに引き、ひざを深く曲げて10秒キープ。反対側も同様に行う。

**大腿四頭筋**  
大腿四頭筋は、股関節からひざにつながる大きな筋肉。この筋肉を伸ばすことで、滞りがちなひざの周りの血液やリンパの流れが促される。

## スタッフの日常から

### アニメイトの未来を考える

漢方自然療法に基づき、様々な商品を世に送り出してきた株式会社アニメイト。今年35周年を迎え、新しい時代を歩む今後のアニメイトについて、代表の佐藤が語ります。



佐藤 珂津之

#### スーパーST 存亡の危機

アニメイトの主力商品「スーパーST」は、26年(四半世紀以上)という長きに渡り、販売が続けられてきました。「スーパーST」の開発者、故・林進徳先生からは「常に時代に添った商品の開発を続けて行きなさい」「4〜6年に新商品を出しなさい」と教えを受けており、この事が頭から離れず、今までに何度も試作を繰り返し、研究を続けてきました。しかし、アニメイトの求めるクオリティに届かず、大袈裟ではなく一時は廃番の覚悟を決めました。ところが覚悟を決めた途端、偶然知り合った業者さんが全てを請け負ってくれることになったのです。何度かの試作を繰り返し、質の良いものができ、胸を撫で下ろし

#### 会社組織の基盤を固める

2013年に漢方自然療法を樹立し、アニメイトの健康に対する考え方の核が決まりました。それは食養、内服、運動、心を軸として、漢方をベースに自己の健康を管理していく方法です。それぞれの軸にあった商品やメニューをご提案することで、単に商品を仕入れて売るといったこ

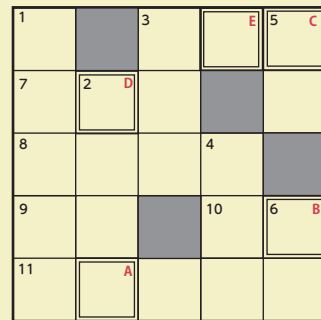
たものです。そこで、これを機に、しっかりしたエビデンスの元、よりよい原料による新しいスーパーSTを開発しようと思いい立ちました。開発者の林進徳先生の教えをどこよりも近くで継承したアニメイトが、そのスピリットをそのままにご提案する新商品です。ぜひご期待いただければ幸いです。

とではなく、総合的な健康開発のノウハウをもった会社にしていきたいと思っただけです。

また、最近私が腰を痛めてしまったことも大きな要因のひとつでした。今まではから十まで全部自分でやることができたのですが、体に不具合があるおかげで今まで通りにはいきません。気持ちは元気なつもりですが、3年後、5年後どうなるかと考えた時、真剣に組織を考えないといけないと思われました。社員によってサービスに波があってもいけません。今まで自分と会社についてきてくれた社員の中から、核になるスタッフを選出し、組織づくりの地固めとして、経営計画書を刷新しました。また、明確なシステムを導入し、新しい社員を迎え、強い組織にしていくと思います。



## 今月のクロスワード



### 【タテの鍵】

1. 学校教育における体育の際、着替える衣服。
2. 誕生日ケーキに刺さっているもの。
3. 中国から伝わってきた表語文字。
4. 蒸気機関車の別名。
5. 麻や木綿、糸などをよってできた長いもの。
6. 水に覆われていない地表。

### 【ヨコの鍵】

3. 免れようとして避けること。
7. 他と違った考えのこと。
8. ゴミやホコリを容器内に回収する電化製品。
9. 事実ではないこと。
10. 腰のうしろ下の部分。桃に似た形。
11. 言語や動作がなめらかに運ばないさま。

### 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9月号係

クロスワードの  
正解者から抽選で10名さまに

**蘇はい仙  
プレゼント!**

2021年9月20日  
消印有効

FAXは2021年9月20日に届いたもの



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。



**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。

### 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

息切れが  
気になる方に

天然植物の栄養食

## 蘇はい仙



蘇はい仙は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。

### ★原化植物



名称 植物性発酵食品  
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。

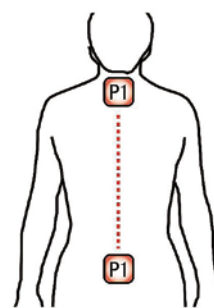
# 脊髄神経に働きかけ、

# 脳で感じる「痛み」をとる!

軽度認知症  
などにも

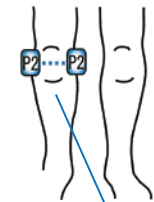
睡眠障害で  
お困りの方に

手や頭の  
震えに



脊髄通電だけ行う場合は  
P1のみで構いません。

### 使用例 膝が痛い場合



★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

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。

これまでの低周波治療器の常識を覆す画期的な技術

# 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



今月のテーマ商品

