

自分の体は自分でケア。

そ [蘇せい] せい

いい

11月号
vol.195

健康を
考える。
からだの
こころと

心の癒し方
漢方自然療法を学ぶ
お客様の体験談
今月のレシピ
「白菜とサーモンはさみ蒸し」
お家の中で流すリンパ
SATO's 亀戸さんぽ
商品紹介
灸方灸

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

今治タオル 2枚セット
プレゼント!

2022年11月20日
消印有効

アニメイトがおくるセルフメディケーションをベースに
あなたの元気をサポートいたします



そせい
[蘇せい]

11月号
vol.195

vol.195 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
検索



今月の商品ラインナップ

(株)アニメイトの取扱商品の中から
皆様のお役に立つアイテムをご紹介します。

詳細は中面のページにて!

「抗血栓」特許取得のプラチナフオン繊維使用
光医学から誕生した「理想」を超えた究極の寝具

プラチナフオン®ブランケット

POINT!

- ①「抗血栓」特許取得の繊維を使用
- ②光医学から誕生した究極の寝具
- ③洗ってもダレない両面パイル織仕立て

名称: プラチナフオン® ブランケット
原材料名: ポリエステル(プラチナフオン繊維) 50%、綿50%
サイズ: 140×200cm



ひざ掛け、腹巻き、帽子にも!

プラチナフオン®マルチベアトップ

POINT!

- ①プラチナフオン繊維を贅沢に使用
- ②工夫次第でマルチに活用可能
- ③カラーバリエーションも豊富

名称: プラチナフオン® マルチベアトップ
素材: ポリエステル(プラチナフオン繊維)97%、ポリウレタン3%
サイズ: フリー
カラー: 黒、白、ピンク、ベージュ、紫、赤、黄色、水色、黄緑



目の疲れや睡眠の質が改善
熱くないやさしいお灸

運 処方灸

POINT!

- ①じんわりとやさしい熱さ
- ②5年熟成国産もぐさを使用
- ③使い方がとてもシンプル

内容量: 温灸180社(60社×3シート)
使用方法: 阿是穴(押して痛い場所)に毎日1~4社程度施灸してください。



天然由来の植物をベースにした
健康サプリメント

内 服 スーパーSTG

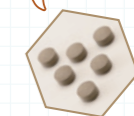
POINT!

- ①微量ミネラルサポート
- ②疲労感&睡眠ケア
- ③免疫サポート

名称: 植物発酵エキス加工食品
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。

こんな方に
おすすめ!

- ・健康が気になる方に
- ・健康を維持したい方に



全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。

あなたの体験談募集中です!

『そせい』に掲載する体験談を募集いたします。採用された方には**体験談の関連商品**をプレゼント! 同封のハガキに必要事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードも一緒にどうぞ♪
※掲載の際は事前にご連絡をいたします。



例えば「スーパーSTG」の
体験談が採用された場合…
スーパーSTG
プレゼント!

心を健康に！ 心の癒し方

毎日が楽しくて、ストレスなく過ごせている人はどれくらいいるでしょう。人は誰も悩みや不安の中に生きています。仕事がうまくいかなかったり、人間関係に煩わされたり。いつのまにかいつぱいっばいになってしまい、心が疲弊していることに気づきます。心が疲れていると、体にも行動にも変化が出てきます。

心が疲れている証

次のような変化が自分に起こっていたら、心が疲れているのかもしれない。

- ぼーっとして集中できない
- 好きなことでもやる気がおきない
- 些細なことでもイライラするようになった
- 疲れているのに寝付けない
- 頭痛や肩こり、腹痛などがある

最後の頭痛や肩こりなどは、マッサージで解決する場合もあるので、知らず知らずのうちに肩が凝っていることに気づいたら、凝りをほぐすことに注力してみると良いでしょう。

外に出たくなければ瞑想 余裕が出てきたら散歩

ここでいう瞑想とは、姿勢と呼吸を整え、脳内をクリアにしていく行為です。続けると、客観的に自身を見つめ直す行為になります。瞑想は、頭の中に巻き起こる雑念や日常のストレスに気づかせてくれます。特に雑念は瞑想中も出てきますが、自身の呼吸や姿勢に意識を集中させることで、自然と消えていきます。具体的には、

- ①姿勢を正す：目を瞑るか薄目をあけ、背筋を伸ばして坐骨で座ります。手のひらを上に向けた状態にします。
- ②呼吸を整える：ゆっくり口から息を吐いて、時間をかけて鼻から息を吸います。目安としては、8秒かけて息を吐き、4秒くらいで息を吸います。体の隅々まで息を巡らせるイメージで、腹式呼吸になるようにしましょう。呼吸が整い、心も安定してきます。
- ③心を整える：雑念を払うのではなく、呼吸の「吐く」「吸う」に集中します。呼吸のリズムに合わせて、お腹の膨らみや凹みも意識してみよう。

らみや凹みも意識してみよう。これらは何時間やる必要はなく、5〜10分くらいを目安に行えば良いでしょう。

「瞑想ってちょっと宗教っぽくて…」という感覚をお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、これは世界的に有名な企業も、社員に勧めているそうです。

慣れてくると、歩いている状態でも瞑想をすることが出来ます。歩くリズムや感覚に集中していくのです。部屋の中でうろうろ歩くのもよし、外に出て行っても良いです。自分と向き合う瞑想を、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

- 心が疲れていると、体にも行動にも影響が出る
- 心を癒すために瞑想にトライしてみよう

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、ご自身に合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

ご相談、
増えています!

アニメイトの顧問より

元気の源は「腎」の働きにある

冬に配当される五行は「水」です。五行の水には、腎と膀胱が配当されます。人間は、先天の精と後天の精の二つの精によって生かされていますが、これらの精気は、腎に貯蔵されています。

先天の精は、生まれる時に両親から受け継いだ気で成長や発育を、後天の精は、食べ物と呼吸から作られ、生殖を司ります。

腎は、寒さや恐れに感情に影響を受けます。手足が冷える、悩みや心配事でびくびくしているといった体や心の状態は、腎の働きの低下の表れでもあります。

そこで、足首をぐるぐる回す、足の小指をよく揉む、眉頭のあたりにある攢竹のツボを刺激するなどしましょう。また根菜類や黒豆、黒ゴ、味噌や納豆などの発酵食品は腎の働きを改善してくれるので、積極的に摂ると良いでしょう。

腎の働きを高め、今年の残りの日々を元気に過ごしましょう。



円心五法研究所所長
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。

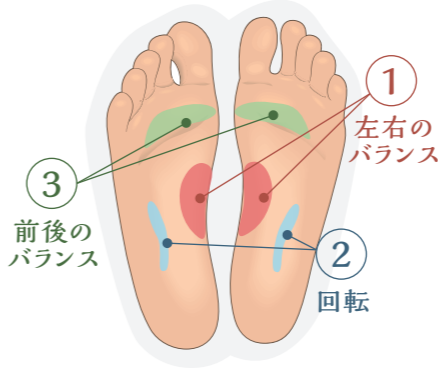
セルフメディケーションの意識が老化防止の基本

老化は歯・眼・足・腰の順に現れる②

何もない平坦な道や、段差と
言えないような凹凸でつまずい
たりすることはありませんか？
歳をとるとよく起こる現象と
言う人もいますが、現代では若
い人でも起こることです。
どうしてこのようなことが起
こるかという話の前に質問で
す。体の土台はどこですか？腰
と言う方もいますし、足と言
方もいるでしょう。

腰(骨盤、股関節)は大変重
要な場所であり、腰を痛めると
日常生活に大きな支障を生じ
ますが、体の土台は？という点
では地面に接している足と言
えるのではないのでしょうか。足と
言っても足の裏が正解でしょう。

ところで、足の裏に土踏ま
ずがあるのはご存知でしょう
が、3ヶ所あることを知っている
方は少ないでしょう。誰もが知っ
ている内側の他に、外側と指の
付け根にあります。それぞれがアー
チ型になっています。その3ヶ所
の土踏まずにはそれぞれの役
割があります。



- 3ヶ所の役割
- ①は左右のバランス
- ②は回転
- ③は前後のバランス

上図のような働きによって、
体が常にまっすぐ立っているら
れるように調整されるのです。

土踏まずには幼児が歩行
を始めると成長し、15歳で完
成すると言われています。その
後は死ぬまでそのアーチ型の
土踏まずを使用し続ける
わけですが、毎日体重を支え、
硬い舗装された道を歩くうち
にアーチがつぶれていきます。
①のアーチがなくなると、まっ
すぐ歩いているつもりでも左
右に揺れたり、②のアーチが
つぶれると、体をちよとひねた
だけでふらふらしたりします。

そして③のアーチがなくなると、
平坦な道や僅かな凹凸でつ
まづくようになるのです。ま
た、若い人に多い外反母趾も、
この部分のつぶれが原因です。
土踏まずのつぶれによって、
骨盤の歪みや脊椎(背骨)の湾
曲が生じ、首・肩・背中のコリ
などの不快な症状が発生する
原因となります。

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。

お客様の体験談



喜びの声続々！
あなたの体験談も
募集中です！

今月のテーマ商品「処方灸」
は、ご家庭で気軽にお灸の効能
を得られる商品です。この「処方
灸」にはたくさんのお客様が寄
せられていると聞き、開発者であ
るてんほうスポーツ鍼灸治療院
の鹿嶋先生にお話を伺いました。

幅広い年齢層に 支持される「処方灸」

ご購入いただいた方から、お
子さまやお孫さまの代にまで処
方灸が広がって喜ばれていると
いうお話を聞くと嬉しいですね。
先日、部活で頑張っているお孫
さんの足にお灸を据えてあげた
ら「すごく調子が良いから、毎日
やって」とせがまれたというお
話もありました。



多く聞かれる 「体が温まった」というお声

やはり、「手のひらにお灸を1
つ据えただけなのに、体がポカ
ポカする」とか「お灸で平熱が上
がりました」「三陰交にお灸を続
けたら、冬にカイロがいらなくな
りました」というように体が温
まったというお声があります。お
灸を始めたら娘さんから「最近
調子良さそうだね」と言われた
という方もいらつやあって、なん
となくだけれど体調が良いと感
じている方も多いようです。また
よく聞かれるのは痛みや目の疲
れ、睡眠に関するお悩みが改善
したという例です。その他にも、
多くのお喜びの声をいただいで
おります。

ツボにお灸を据えることで 効果が得られた例

- 「男宮」にお灸を据えてもらっ
たらぐっすり眠れました。
- 「三里」のお灸で、夜、足が攣
らなくなりました。

●太ももの痛い場所へお灸を据
えたらコリが取れて柔らかく
なりました。コリがひどい時
は、2〜3個続けてお灸を据
えると楽になります

痛みが緩和された例

- ワフチンで痛くなった腕に、
お灸を据えたら楽になりました
- 先生に教えてもらった「子宝
のツボ(臍の下)」に毎日お灸
を据えてあげたら、長年不妊
治療が続いていた孫に待望の
赤ちゃんがで、無事生まれ
ました

●つわりもお灸で軽くなり、と
ても喜んでいました

●10年以上接骨院に通っても治
らなかつた足首の痛み(骨折
の後遺症)が、お灸でも楽
になりました。諦めていた痛
みなので感謝しています

商品の詳細は
P10-11をご覧ください



よく眠れるようになった！
膝の痛みが楽になった！
視界が明るくはっきり見えるように！



白菜

●11月の野菜
冬に向けてビタミン補給

有効成分

カリウム、カルシウム、モリブデン、亜鉛、鉄、食物繊維、ビタミンA・C (熱に弱い)、ジチオールチオニン

作用・効果

整腸・緩下作用、胃腸の強化、便秘・頻尿・胸焼けの改善、外傷の治癒促進、強精作用、発ガン物質の排出、ガン抑制

選別ポイント

切り口が白く、みずみずしい。葉がちぢれてしっかり巻いている。葉が緑色。ずっしり重い。

特徴・効能

- ・白菜は西アジア原産の淡色野菜です。種類によっては結球しないものもあります。
- ・カリウムが余分な塩分を排出させ高血圧を予防します。
- ・食物繊維が豊富で、美肌効果に優れています。

- ・白菜の大部分は水分です。冬場のビタミン補給に重要な野菜で、血管や筋肉・皮膚を丈夫にし、酸化を防いで、免疫力を高め、風邪の予防に効果があると言われています。

godai's cooking point!

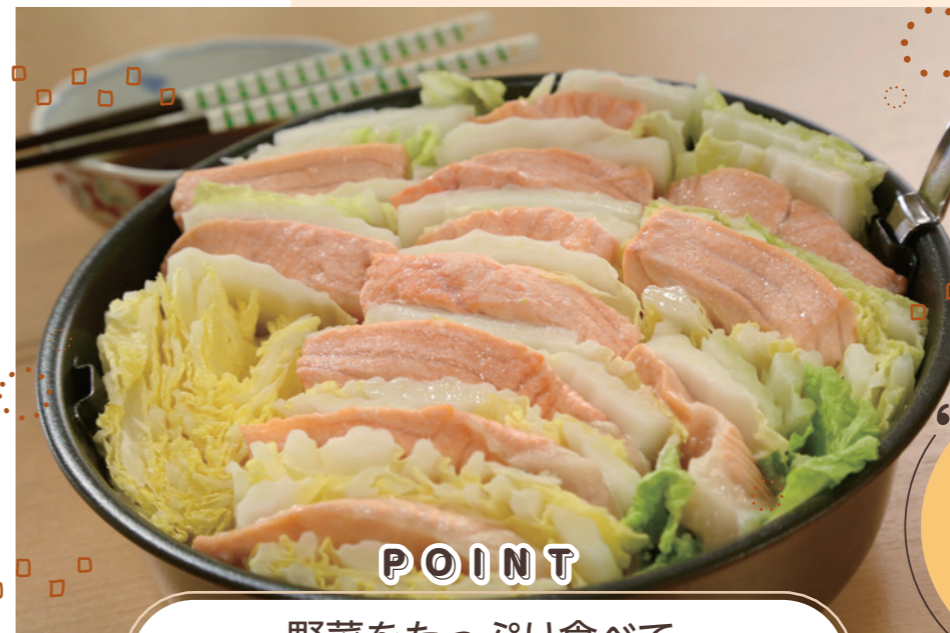


白菜は、冬のビタミン補給に最適で、バランスよくさまざまな栄養素を含んでいる野菜です。低カロリーで、むくみを解消し、糖や脂質の代謝をサポートしてくれるので、美容と健康にオススメです。



薬膳アドバイザー
ヨガイINSTRAクター
呉大ともみ

白菜とサーモンはさみ蒸し



POINT

野菜をたっぷり食べて
寒さに負けない体づくりを

今月の
レシピ



つくしかた

- ① 白菜は大きめに切り、サーモンは1/2に切っておく。
- ② 「不思議な蒸気鍋」の深いトレーに、白菜とサーモンを挟んで交互に入れておく。
- ③ 「不思議な蒸気鍋」を強火で加熱し、スチームが出始めたならトレーをセットし、中火で10分ほど加熱する(スイッチを止めて余熱で3~5分ほど)。

※ポン酢か好みの調味料でお召し上がりください。
※お料理初心者の方にもおすすめの、とても簡単なレシピです。時短レシピとしてもお試しください。

材料(4人前)

- ・白菜..... 1/2株
- ・サーモン..... 6切

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



スーパーラジエントヒーター FG-800
大きさ:幅295mm
×奥行き410mm
×高さ75mm
重さ:約3.3kg



SATO's 亀戸さんぽ

08

亀戸の祭り

今こそ地域に「祭」を 下町に活気と賑わいを

東京の下町といえば、「祭り」というイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。亀戸界隈でも、年間を通して多くのお祭りが行われています。

以前にもご紹介したことがある亀戸天神社でも、1月の歳旦祭にはじまり毎月のように何かしらの祭事があります。そして、中でもひと際大きなイベントとして地元住民からも観光客からも注目されているお祭りが8月の例大祭。しかも今年は、4年に一度しか見られない御鳳輦渡御祭、氏子神輿宮人も行われる年でした。

コロナ禍において、私たちは感染症対策のために行動を制限されてきました。少しずつ

緩和の兆しが見えてきたものの、人が集まること、お祭りなどの行事の中止や延期を余儀なくされる期間がど



国内でも類を見ない立派な鳳輦



4年に1度の例大祭ではより華やかな長い行列が見られます

ただ長かったことか。感染症を意識した生活習慣が根付くのに、約3年という月日は十分な時間でした。感染症対策の必要性は、これからも変わることはないでしょう。

それでも今年、規模を縮小しつつも斎行された亀戸天神社例大祭には大きな意味が込められていたようです。古くから疫病の脅威に立ち向かう時にも、町人の心の拠り所であった神社。今こそ人と人の結びつきを大切に町を元気づけようという思いが込められた今年のお祭りが、ひと際下町の賑わいを感じる3日間でした。

亀戸のお店紹介コーナー

福地写真館 TEL 03-3684-1288

大正9年創業の老舗写真館。店舗と亀戸天神社の境内にスタジオを持ち、記念写真、証明写真などの撮影を行っています。変色や劣化した古い写真を補正・修整してラミネート加工を施す「複写」は、日本全国から依頼が寄せられる話題の技術です。

東京都江東区亀戸3-45-15 営業時間 9:00~18:00



運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」心のケア編②

交感神経が優位になりすぎると、眠りが浅く、不眠に悩まされることに。中枢神経の通る背中を刺激することで、リンパとともに、自律神経のバランスも整えられる。



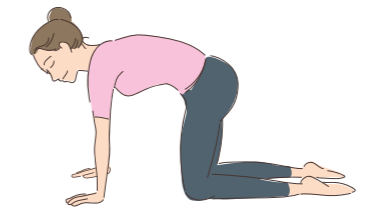
アニメイトのジェルは全入り!



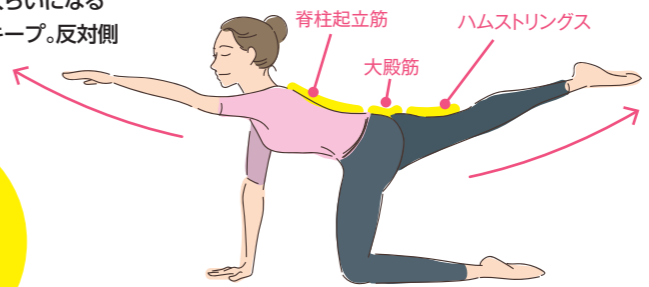
[POINT] ①浅いリンパは美容に、深いリンパは健康につながる
リンパの働き ②リンパジェルを使ってリンパを流すのが効果的!

不眠の改善

1 四つんばいになる
四つんばいになり、手と足を肩幅くらいに開き、体のバランスをとる。つま先は伸ばす。



2 対角線上の手足を同じ高さに上げる
左手と右足を同時に上げる。手と足の高さは同じくらいになるように上げ、10秒キープ。反対側も同様に行う。



この動きが浅いリンパに効く!

手足をキツイと思うところまで上げる
キツイと感じるところまで手足をしっかり上げて、筋肉が刺激され、リンパが流れる。

Point!
手先から足先までがきれいなラインを描くように姿勢を保つ。

拡大移動しました!

CFCグループ コスメティックサロン GODAI

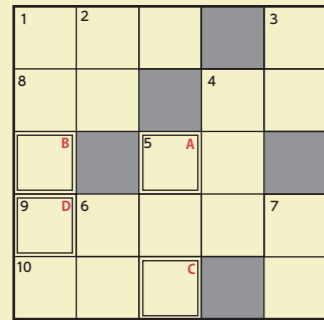
東京都江東区亀戸5-21-17-2F

ワンコイン(500円)で受けられるエステや化粧品のご紹介は、共に大変ご好評いただいています。是非お気軽にお越しください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。お問い合わせは以下番号まで♪

tel. 03(5875) 2365



今月のクロスワード



【タテの鍵】

- 1.学校・会社などで、夏季に設けられた休暇。
- 2.鳥の種類。利用しやすい相手を指すことも。
- 3.哺乳類の歯で大きく鋭い。
- 4.水分を多めに加えて加熱したお米の料理。
- 5.鳥肉。臍病な人に使うことも。○○○レース。
- 6.砂<○○<岩。碁○○、○○量。
- 7.トゲトゲした海の幸。

【ヨコの鍵】

- 1.一緒に物事をする間柄。同じ種類のもの。
- 4.自分の親のお姉さん、または妹。
- 5.Bと略される。駐車場や、電車が走っている所。
- 8.麻雀において自力であがったときの掛け声。
- 9.プールで行うスポーツ。ゴールキーパーがいる。
- 10.布を縫い合わせたり、刺繍したりする機械。

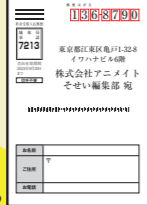
逃さないで!!

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・今月号で気に入ったページをご記入の上、同封のハガキ(切手不要)でご送付ください。

※FAX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

今治タオル2枚セット
プレゼント!

2022年11月20日
消印有効

FAXは2022年11月20日までに届いたもの



今月のテーマ商品

熱くないお灸 処方灸

お灸で皮膚をやさしく刺激して
身体が持つ本来のパワーを引き出す

お灸は、患部を温め血行を促すことで、さまざまな効果が期待できるとして古くから活用されてきました。お灸を含めた鍼灸治療はWHO(世界保健機構)により47疾患に適応と発表されており、アメリカの国立衛生研究所もさまざまな痛みの治療に有効とされています。また日本では神経痛やリウマチ、腰痛などの6つ

体を温める

不調の緩和

体力維持



処方灸の 3つの特徴

その1
じんわりと
やさしい熱さ

「お灸は熱いから効く」と思われがちですが、そうではありません。処方灸は、じんわりとやさしい熱さで体にアプローチします。

その2
5年熟成
国産よもぎを使用

処方灸のもぐさには、日本海側の地域で生産された貴重な国産よもぎを使用しています。

その3
使い方が
とてもシンプル

紙筒の中のもぐさを押し出し、お灸をする場所に貼付してから火をつけます。煙が出なくなると、紙筒が熱くなくなれば終わりです。

お灸をもっと身近なものに



鍼灸師
鹿嶋俊之先生

お灸を、もっと気軽に簡単に皆さまに活用していただきたいという思いから「処方灸」を開発いたしました。お灸は、ツボに据えることでさまざまな不調の緩和が期待できる健康法です。

ツボを詳しく知らなくても痛いと感じるところ、気になるところに使えば体感していただけることでしょう。ぜひ、多くの方にお試しいただきたいと思います。

プロフィール

てんほうスポーツ鍼灸治療院長。プロゴルファーや競輪選手など、各種プロアスリートのトレーナー経験を多数持ち、美容鍼灸では舞台女優、アナウンサーなどを担当。

古来伝わる健康法「お灸」を、ご家庭で手軽に。