

自分の体は自分でケア。

そ [蘇せい] せい

健康を考えると
からだの
健康を考える。

・漢方自然療法を学ぶ
・お客様の体験談
・今月のレシピ
「茄子のテリーヌ(茄子豆腐)」
・お家の中で流すリンパ
・SATO'S 亀戸さんぽ
・商品紹介
オクルスファイン

なぜ運動は億劫なの？

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

フードポット
プレゼント!

2023年3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]

3月号
vol.199

vol.199 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!

身体の周囲に安定した自然電界を作り、
人体をそっと包み込む電位治療器

運動 電位治療器 RM-14000

POINT!

- ①自然電界を利用した毎日続ける健康習慣
- ②選べる3つのモード・6つのコースを搭載
- ③頭痛・肩こり・不眠・慢性便秘などのお悩みに

名称: 電位治療器
定格電圧: AC100V
外形寸法: 240×301×617mm
重量: 17.5kg



目の深層部までマイクロマッサージ!
眼科用の医療超音波治療器

運動 オクルスファイン

POINT!

- ①視界をよりクリアに
- ②疲れた目の周りをほぐしてスッキリ
- ③持ち運びしやすいコンパクト設計

名称: 超音波治療器
重量: 約320g(充電電池含む)
寸法: 約長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果効能: 偽近視の抑制又は緩解



目の疲れや睡眠の質が改善
熱くないやさしいお灸

運動 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壮(60壮×3シート)
使用方法: 阿是穴(押して痛い場所)に毎日1~4壮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!お手持ちのハガキに住所、氏名、電話番号をご記入の上、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！

「なぜ運動は億劫なの？」

体に良い運動

少しずつ暖かい日を見つげられる今日この頃ですが、もうしばらく寒さは続くのではないのでしょうか。4月は学校や会社など、いろいろな場面での始まりの月。良いスタートを切るために、陽気へ向かう流れに乗って「体のコンディションを整えた」と多くの方が思うはず。健康に関する記事を読むと、運動によるポジティブな効果が並びます。肥満や生活習慣病からの脱却、筋力の維持、精神的なストレス発散……など、どれも納得のいく話です。ところが、実際に今まで運動してこなかった人間が何かやろうとすると、なかなか実行に移せません。文字通り「腰が重く」まるのです。

痩せるために運動する

男女問わず多くの人が運動しようとする目的は「痩せるため」ではないでしょうか。見た目の問題もありますが、肥満の状態は健康ではない、というのは誰もが思うところ。そして、年齢と共にある程度太ってしまうのは自然なことです。しかし、太ってしまうとますます運動が億劫になります。これはなぜかというと、次のような理由があるからだと思います。

たかくなるのは誰もが実感としてわかりますね。

やらないよりはやった方が断然良い

運動を考える時、私たちはベストな目標値を目指したがり。ところが、「どうせやるなら高みを目指さないと」と思いますが、でも実際問題、ベストな目標値に辿り着くにはかなりハードな運動が求められることも事前にわかってしまいますよね。そこで諦める必要は全くない、ということではない。どんなにちよつとの運動でも「効果が少ない」とするのは早計で、回数や運動量が少なめでも、全く運動しない状態に比べて死亡リスクが低下したという実験結果があるそうです。

まずは歩こう

最も簡単で最も意味のある運動のひとつは「歩く」ことです。ひと駅分歩くだけでも、驚くほどの効果があるとされています。血圧を下げ、免疫力を上げ、慢性疾患のリスクを減らすことにつながりますし、なにより頭がスッキリして、幸せな気持ちになると言われています。生活の中に運動を取り入れることは、自身の体を健康に保つために大事なことです。

・運動は体に良い
・運動の習慣を身に付けよう
・やらないよりやるのが吉

人の体は肥満になるとレプチンという食欲を抑制するホルモンが分泌されるようになっています。食べないようにするためですね。ところが運動をすればその消費に見合った食欲が増すようになっていくため、レプチンのせいで食欲が増加しない↓じゃあ運動は控えておこうといった具合に脳が働き、結果自発的な運動から遠ざかることになるというのです。もっとも難しく考えずとも、太ると運動し

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

円心五法を受け継いで

私の健康指導の師匠であり、父である寒河江徹が提唱した健康五原則、それが「円心五法」です。60年も前から、病気になる前の予防と病気の予後のセルフケアの大切さを提唱していました。食物が太陽、空気、水、大地で生育していくように、私たち人間の健康もいくつかの要素によって支えられています。それが食・運動・精(エネルギー)・精神(心)・休息(睡眠)の5つで、健康の五原則。円心五法となります。この五原則は、相補相関によって健康のバランスを保っています。アニメイトの提唱する漢方自然療法は、食養・内服・按摩・運動・呼吸法を基本とした健康観です。私がアニメイトの健康観に共感する所以は、円心五法の健康観と重なるからです。漢方自然療法の実践を通して、心身ともに幸せで豊かな未来を作り上げることができるのです。



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。「足療術」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。

運動

漢方自然療法を学ぶ

太極拳から学ぶ漢方自然療法

漢方の運動といえは太極拳を思い浮かべるでしょう。太極拳は中国の長い歴史の中から生まれた中国武術の1つですが、その底流には道教の養生法、漢方医学があつたとされています。ゆったりとした流れるような動きが特徴で、健康・長寿にもよいとされ、台湾・中国では朝の公園などに集まって練習している姿がおなじみの光景になっています。

こんな話も伝えられています。「中国では、医者にも薬にも見放された重病人が最後に頼るのが太極拳でした。太極拳は心と体を芯から癒します。気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保



骨盤

股関節

バランス

ちます」。アニメイトは会社創立以来、「適度の運動、そして快便・快食・快眠」を健康づくりの基本として提唱していますが、運動が健康維持・回復に欠かせないものであることは間違いのないようです。

アニメイトでは、漢方自然療法の1つである運動の役割を「骨盤・股関節体操」(空手エクササイズ)が担当しています。太極拳の要素を取り入れた運動によつて骨盤を矯正し、骨格の前後、左右のバランスを整えています。さらに内服を担当するスーパーSTGとの相乗効果で、陰陽のバランス、気血水のバランスをとることに、未病の改善、健康維持・向上に役立てていただいています。

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



オクルスファイン

目の疲れ、肩こりがなくなった
首の硬直が和らいだ
さまざまな身体の不調に

喜びの声続々！
あなたの体験談も
募集中です！



目だけではなく、
ほかにも工夫しながら
活用していきたい！

私はオクルスファインを片目に10分当て、翌日は反対の目と同じように使用しています。以前あつた目のしょぼしょぼ感や夕方になると感じていた疲労感、肩こりが、いつの間にか解消しています。そこで、この超音波の効力を全介助の母に活用したいと思っていました。

母は首に硬直があり、顔が左に

向いています。そこでオクルスファインを首筋に5分ほど当ててみました。週に数回、はじめてからまだ1カ月くらいですが、ゆるやかに顔を右側に向けられるようになってきました。振動が心地いらしく、当てている時はずっと目を閉じてじっとしています。寝たきりで言葉もない母ですが、母は私の守り神です。今度は、母の関節にも試してみたいと思っています。

私自身は目に使っていますが、オクルスファインは他の身体の不調にも効果が期待できると感じています。これからも、工夫して活用していきたいと思っています。

(東京都 B・H様)





●3月の野菜 食物繊維の宝庫 茄子

茄子の「効能」

食物繊維が豊富で、便秘の予防・改善、血糖値の上昇抑制、血中コレステロールを低下させるなどの働きが期待できます。そのため、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立つとされています。

茄子のへた

プロテアーゼインヒビターは、茄子のへたの部分に多く含まれている栄養で「タンパク質分解阻害剤」として知られています。炎症を鎮める「抗炎症作用」があり、口内炎にも効果が期待できます。へたはがくの内側にある実と茎を繋いでいた硬い部分です。

ハーブの力を借りて心身をリラックス

ストレスや刺激が多い人や、日常的に不安感や緊張が強い人は、副交感神経の働きを高め、自律神経を整えましょう。そのためには、ハーブの力を借りるのがおすすめです。ハーブは心身をリラックスさせ、自律神経の調整に役立つといわれています。リラックスタイムにハーブティーを飲んで、日常的に副交感神経を優位にする時間をつくっていきましょう。

タイムの「効能」

タイムは、ハーブの中でも強力な殺菌力を持ち、風邪やインフルエンザ、膀胱炎、胃腸炎などの感染症に有効です。また鎮咳作用や鎮痙作用もあり、気管支炎や百日咳、喘息などの呼吸器系の症状緩和に役立ちます。風邪のひき始めののどや扁桃腺の痛み、歯肉炎、咽頭炎などには、ティーをうがい薬として使用するとよいです。

godai's cooking point!



茄子は油と相性がよいので、炒め物や揚げ物におすすめの野菜です。切ったらすぐに水にさらしておくでアクが抜けて、おいしく食べられます。また茄子は切つてしばらく経つと茶色く変色することがありますが、水にさらすことでポリフェノールの酸化による変色を防ぐこともできます。ひと手間かけて、味も見た目もワンランクアップさせましょう。



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大ともみ

茄子のテリーヌ(茄子豆腐)



おなかスッキリ
血糖値の上昇を抑制



つくしかた

- ① 茄子3本は、へた、皮が付いたままの状態です3cm程のぶつ切りにする。
- ② チャイナパン(フライパン)にオリーブオイル、ニンニク、ハーブを入れ、火力「強」で茄子が少し柔らかくなるまで炒める。多少焦げ目がついても可。
- ③ ②をフードプロセッサーに入れてペースト状にする。さらにオリーブオイル、牛乳もしくは生クリーム、卵を投入して柔らかめのペースト状にする。※ここで味を確認し、塩気を薄く感じる程度に調整。
- ④ クッキングシートを敷き詰めたアルミ型にペーストを流し込み、「不思議な蒸気鍋」にセットする。※深トレーを使用
- ⑤ 蒸気鍋から蒸気が発生して20分程度で出来上がり。粗熱を取り、冷蔵庫で一晩寝かせる。

☆今回はトマトパプリカソースで

トマト(ホール缶)1個分、ニンニク1片、玉ねぎみじん切り1/4個分を火力「強」でトロミが出るまで炒め、塩少々、黒コンショウ少々を加える。炒め終えた材料をフードプロセッサーに入れて粉碎したら完成。

材料(4人前)

- ・茄子.....3本
- ・卵.....2個
- ・牛乳もしくは生クリーム.....20cc
- ・ハーブ
※タイムもしくはローズマリー.....1本
- ・オリーブオイル.....大さじ5
- ・ニンニク.....1片

使用機材

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・ESチャイナパン(フライパン)
- ・フードプロセッサー
- ・不思議な蒸気鍋
- ・アルミ型(15cm程度)
- ※アルミホイルで代用可能。

今月の
レシピ

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

番外編

職場体験学習 inコスメティックサロンGODAI



**人として社会人として
学びをこれからに
活かしてほしい**

去る12月14日、コスメティックサロン GODAI では職場体験学習を実施しました。参加したのは地元の中学校に通う2年生男女4名。エステティックサロンの仕事を体験したいと希望してくれた生徒さんたちです。

当日はアニメイトで行っているのと同じように朝の掃除、朝礼で始めました。そして社会人にとって大切なこととして「報連相」や「スタッフ5ヶ条」について学び、接客やエステを体験してもらいました。生徒さんたちは始まって早々から積極的に質問してくれるなど、とても前向きな姿勢にサロンスタッフの方が驚くほど。中には美容関係の道に進みたいという生徒さんもありましたが、将来の仕事に役立てるだけでなく、人と

して社会人になるための土台として後に活かしてもらいたいと伝えました。生徒さんたちからは、とても有難い感想文と丁寧な御礼の手紙をいただき嬉しい限りです。

今回ご縁があつてこのような機会をいただきましたが、コスメティックサロン GODAI では、こうした地域に密着した活動をこれからも積極的に行っていきたいと思います。その中でも、今年も職場体験にはチャレンジしたいです。



拝啓 先日の職場体験ありがとうございました。呉大さんが言っていた「笑顔は人を豊かにする」と言う言葉が職場体験で私にとて、とても印象的でした。私は笑顔を作るのが苦手だったので、これから「笑顔」を大切にして行きたいと思っております。そして私は将来美容師になりたいので今回学んだ「笑顔」を大切にしていきながら「将来の夢へ」と向かって行こうと思います。このたびは本当にありがとうございました。

令和四年十二月十九日
敬具

拝啓 先日は、私たちのために職場体験学習に協力してくださりありがとうございました。

まだ中学生の私にとて、エステティシャンという職業はあまり想像できなかったため、不安でした。ですが、こんな私を明るく笑顔とあいさつで受け入れてくれたとき、少しほっとした気持ちになりました。それができるといふ言葉が今でも忘れられません。このことは、職種関係なく大切な心構えな気がし、身に染みて感じました。これから、たくさんの人を美しく、幸せにしていきたい。

短い間でしたが、この度は本当にありがとうございました。

令和四年十二月十九日
敬具

参加してくれた生徒さんたちからの手紙の一部

運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」心のケア編⑥

気持ちを穏やかに保つセロトニンの多くは、腸で作られています。腸の近くにある、おなかやそけい部のリンパ節の流れを促すと、腸の働きが高まって、心も安定、イライラを解消することができます。



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!



おなか・そけいリンパ節のリンパを流す

1 立てひざになり、胸を反らす

立てひざになり、ひざを肩幅に開き、つま先は伸ばす。腰に手を当て、顔を上に向けて胸を反らしていく。



Point!
膝に手を当てて姿勢を安定させ、ゆっくり胸を反らせる

2 おなかとそけい部を伸ばす

手と同じ側のかかとを持ち、もう一方の手を限界まで上げて10秒キープ。反対側も同様に行う。



Point!
骨盤は動かさず、上半身だけが開くようなイメージで

この動きが浅いリンパに効く! 手を限界まで上げて、上半身を開く

さらに手を上げて、上半身をひねることで、おなかとそけい部のリンパ節のリンパの流れがよくなる。

拡大移転
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

地元の商店街に拡大移転の形でリニューアルオープンいたしました。化粧品とエステのご紹介は、共に大変ご好評いただいております。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

tel. 03(5875)2365



今月のクロスワード

1	2	B	3	4
7			5	C
8				D
9	A		6	
			10	

【タテの鍵】

- 1.浅草にある遊園地。
- 2.お買い物をするともらう紙。
- 3.焼き鳥や焼肉には欠かせない!
- 4.世界で2番目に人口の多い国。
- 5.ウルトラマンシリーズに出てくる星人。
- 6.〇〇場。〇〇時計。〇〇遊び。

【ヨコの鍵】

- 1.雲の無い良い天気のこと。
- 3.恵比寿様が抱えている魚。
- 7.インドネシアおよびマレーシアの焼き飯料理。
- 8.ゴルフなどで使われる、長さの単位。
- 9.柑橘類の総称。爽やかな香りが柔軟剤などにも使われている。
- 10.ミリ、マイクロの次に小さい。

今年もおさえておかなきゃ!

答えは...



上記の四角に当てはまる4文字・住所・氏名・電話番号・今月号で気に入ったページをお手持ちのハガキにご記入の上、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

**フードポット
プレゼント!**

2023年3月20日
消印有効

FAXは2023年3月20日までに届いたもの



その1
その2
その3

その1

目の生体組織細胞に合った微弱な超音波が、1秒間に2万4000回振動し、組織の深層部に在る細胞全体にマッサージ効果をもたらします。

その2

視力の回復、老化から生じる目のトラブルの予防・改善が期待できます。

その3

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の目に10分当てます。今日は右目、明日は左目の繰り返しを毎日するだけです。

オクルスファイン

名称: 超音波治療器【オクルスファイン】
電氣的入力: DC6V 80~100mA
音響出力: 100mW/cm² ±10%
発振周波数: 約6~12kHz(多重波重合超音波)
重量: 約320g(充電電池含む)
寸法: 約長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効能効果: 偽近視の抑制又は緩解
厚生労働省医療機器承認番号: 22600BZX00241000



使い方

- ①両目をつぶる。
- ②1日1回片目に10分間、オクルスファインを当てる。

とっても簡単!



- ★充電式で使用时コード不要
- ★5段階の可変ハンドルで老若男女どなたでも使える
- ★コンパクトで軽いため、疲れにくい

マイクロマッサージで、

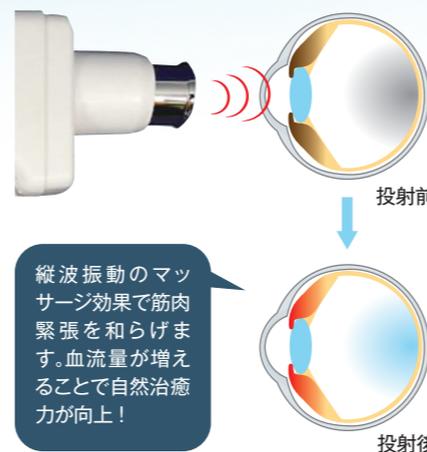
3つの特徴

オクルスファインの

視神経の異常
予防・改善

仮性近視
抑制・緩和

視力
回復に



縦波振動のマッサージ効果で筋肉緊張を和らげます。血流量が増えることで自然治癒力が向上!

優しい振動波で簡単治療! まぶたを閉じて当てるだけで
オクルスファインは厚生労働省に承認された眼科用の医療機器です。
オクルスファインで使われる超音波は、多重波重合超音波の優しい縦波振動で目の深層部までマイクロマッサージ効果を及ぼします。
また、毛様体筋など硬直した筋肉緊張や細胞膜を和らげる効果で、偽近視(仮性近視)を抑制、または緩解(症状の軽減緩和)する効果があります。

視界をどこまでもクリアに!



今月のテーマ商品

視力の悩みを解決する!
視力は戻るんです。
オクルスファイン

