

自分の体は自分でケア。こころとからだの健康を考える生活マガジン。

そ せい

【蘇せい】



アニメイトのHPはこちら

い

2月号
vol.210

心を浄化して決める 人生の使い方

アニメイトが
提案する
健康づくり
今月のレシピ
「貝たぐさんお事汁」
今月のコラム
寝返りは睡眠中に
滞ったリンパを流す
今月のTOPICS
お客様の体験談
今月のテーマ商品
賢者の坐

そせい

【せい】

2月号
vol.210

vol.210 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 採巻



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!

目の深層部までマイクロマッサージ!
眼科用の超音波治療器

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くしてスッキリ
- 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: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果効能: 偽近視の抑制又は緩解



「生命の光線」テラヘルツの温熱パッチで
健康と美容をサポート

運動 テラシート

POINT!

- ①生物電ICチップによりパワーアップ
- ②温熱を体感
- ③オーストラリアでは一般医療機器に認定

名称: テラシート
材料: テラヘルツ鉱石パウダー、ポリ塩化ビニル、シリカゲル、ゴム、ラテックス、
遠赤外線セラミックパウダー他
サイズ: 小(横約110×縦約75mm)×2枚入り
中(横約150×縦約80~90mm)×1枚入り



「丹沙」「慈石」「白石英」が気を養い
全身のめぐりをアップ

運動 賢者の坐

POINT!

- ①丹沙のパワーで丹田にアプローチ
- ②そのままでも丸めても使用可能
- ③若さホルモン「IGF-1」が増加

名称: 賢者の坐
サイズ: 390×280×50mm
重量: 約1,700g



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な事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードもご一緒にどうぞ♪
※掲載の際は事前にご連絡をいたします。

関連商品
プレゼント!
※写真はイメージです。

クロスワード(P11)の
正解者全員に

ハンドクリーナー
(30ml入り)3つ
プレゼント!



2024年2月20日
消印有効

アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)には英語で「蘇生・生命を与える、活気づける」という意味があります。我々の使命は、現在社会的に最も重視されている環境問題から、自分自身の健康を守るために、また来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、一つの解決策を提供することです。今回は心について考えていきましょう。



心について

今から100年前。第一次世界大戦が終わって5年、1923年に関東大震災が起こりました。南関東を襲ったその地震はマグニチュード7.9、10万人近くの死者を出した大きな災害でした。そこから10年たらずして、世界恐慌が起こります。さらにその10年後には第二次世界大戦と、まさに荒波の時代でした。

ちなみに1920年代前半の日本人の平均寿命は男性42歳、女性43歳だったというから驚きです。今は単純にその倍ですね。

さて、日本が底力を発揮するのはここからです。さまざまな逆境から復興し、自国のみならず世界へ影響力を与えるまでに産業が盛り上がります。いわゆる高度経済成長期です。特にテクノロジーの進化は人々の生活スタイルを大きく変え、住まいや食べ物も大きく改善しました。半面、公害による環境汚染の問題に直面したのもこの時代です。人々の心はどのような状態だったのでしょうか。

気がします。

さらにテレビや新聞、インターネットが不安を煽ります。理想と現実のギャップ、世の中と自分との比較(老後資金2000万円問題など)。これはひとえに生活を優先させ、心の教育がおろそかになった結果とも言えます。

心の保ち方は

「あきらめる」こと

「一切皆苦」という仏教用語があります。仏教では、「苦しみ」とは「思い通りにならないこと」と解釈しているので、この言葉は「世の中や人生は自分の思い通りにならないものであり、思い通りにコントロールできることは決して多くはない」という真理を教えている言葉です。簡単に解釈すると、「あきらめることが大事」と言えます。「あきらめる」は「明らかにする」と同義であるとされています。世の中の真理や道理が明らかにになり、あきらめる(＝納得する)ということです。

世の中の流れや動き、価値観に翻弄されないマインドを身につけたら、次に挙げたことをいくつ実践してみると良いでしょう。

- 自分の時間を作り、好きなことをしてみる

「個」が軽んじられた時代

世界大戦は一旦終わりを迎えたものの、強国は植民地化を進めました。「富国強兵」は少し前の時代に叫ばれた政策でしたが、第二次世界大戦後は軍部の支配はないものの、国民一人一人のいわば道徳観にもとづき、復興のためにひたすら滅私奉公していました。しかし、人々の中には自由を求め始めていました。

オイルショックに見舞われた1970年代あたりから、人々は経済的にもかなり自立し、一億総中流と言われ始めました。そして80年代からバブルにかけ、生活や人生に選択肢が増えていきます。かつて求めていた「自由」が現実のものになったのです。ところが、いざ選択肢が手に入ると、「自分で決められない」「選べない」という人が急増しました。

「オタク」は

幸せそうに見える?

自分の熱中する何かに全力を注ぎ、迷いなくその人生を謳歌しているのが「オタク」だとすれば、なんと幸せな生き方でしょう。世間一般から見ると平均的なものを持ち

※セルフメディケーションとは

self(=自分自身) medication(=投薬)という意味で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

合わせていたとしても、目的が見

つからない状態ほど惨めなものはありません。「ただ生きているだけ」の状態で、自分の存在が社会的に影響力がないような気持ちになります。高度経済成長期には生活優先だったため、心の教育が後まわしにされたからではないでしょうか。

安保闘争、学生運動と同時に語られる三島由紀夫は「このまま行ったら日本はなくなると、その代わりに、無機的な、からっぽな、ニュートラルな、中間色の、富裕な、抜け目がない、或る経済大国が極東の一角に残るであろう」と言ったそうです。まさに日本の未来を予見した三言ですね。

「清貧の幸せ」

では、自由すぎると幸せではないのでしょうか。

ある意味でそれは正解と言えます。高度経済成長により、精神よりも物理的なものに幸せを見出す人が多くなってきたのは明らかです。そんな中、人々は心の拠り所を求める動きもありました。目まぐるしく変化する世の中に不安を覚えたのだと思います。三島由紀夫の「からっぽな、中間色の」という言葉の中にも、価値観の定まらない世の中の不安を見出せる



アニメイトの顧問より

しきたりと風習

古代の人たちが守り、伝え続けてきたしきたりや風習が日本の各地にあります。それは、自然の恵みに感謝することを行事として伝えてきたのです。

現代社会に生きる私たちは膨大な情報、目まぐるしく変わる社会のスピードに振り回されています。だからこそ、古来より培ってきたしきたりや風習に目をむけることで、時間や季節の変化を感じる心の余裕を持つ。それは自然や宇宙のリズムであり、大きな運命のリズムでもあるのです。

節分とは

季節の分かれ目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日の日であり、年に4回あります。旧暦では、春が新年の象徴だったため、節分と言えは、立春の前日を指すようになりました。

季節の変わり目は、邪気が入りやすいと考えられ、邪気



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。

●生きていくための仕事をする
●やり始めたことを継続する
●人生に区切りをつける
孔子は『論語』の中に「吾十有五にして学に志す、三十にして立つ、四十にして惑わず、五十にして天命を知る、六十にして耳順う、七十にして心の欲する所に従えども、矩を踰えず。」とあります。意味は「わたしは15歳で学問に志し、30になって独立した立場を持ち、40になってあれこれと迷わず、50になって天命をわかまえ、60になると思うままに振る舞って道を外れないようになった」ということです。

●五倫とは儒教における五つの基本的な人間関係を規律する五つの徳目
君臣の義：忠誠(君臣)は義を重んじお互いを思いやる。
父子の親：父子は親しみを持つ。
夫婦の別：男女の役割。夫婦は互いに役割を持つ。
長幼の序：上下の秩序。兄弟はお互いを愛し、敬って序(上下関係)を守る。
朋友の信：朋友(硬い約束を結んだ友)は信じあう。
●五常とは人が常に守るべき五つの徳目
仁：相手を思いやること。己に勝ち、他に対するいたわりのある心のこと。
義：利害を捨てて条理に従うこと。正しい行いを守ること。
礼：相手を敬うこと。礼儀、礼節を重んじること。
智：合理的に判断すること。物の道理を知り正しい判断を下すこと。
信：真心があること。偽りのない忠実な誠の心。

セルフモチベーション

漢方自然療法でお馴染みの「セルフメディケーション」は、まず心の持ちようが大事です。体は心と

密接につながっており、心の健康は体の健康をもたらします。アニメイトではこれを「セルフモチベーション」と言い換え、自身の健康を良くするために、まず心を整えることに注力しています。
今の世の中はさまざまな価値観が飛び交い、ありとあらゆる情報が瞬時に入ってきます。でもどんなに世の中が激動の時代でも、自分の思い通りになるわけではありません。全てを受け入れてあきらめ、「お互い様」の考え方を持つことが大事です。変わらぬ日本人の気持ちは、そこにあるはず。

アニメイトSSDDS

人や国の不平等をなくそう

10



達成度 ★★☆☆☆

アニメイトでは死に至るまでの人生を充実したものにするべく、健康寿命の延伸に注力しています。漢方自然療法を核としたセルフメディケーションで、尊厳のある生き方を全うしましょう。

鬼もこの札を見ると出ていくと言われています。

春に配当される「肝」と「胆」

肝は生命エネルギーである気血をつくり貯蔵する役割を担います。肝の働きが低下すると、目の疲れ、睡眠不足、慢性疲労が現れます。

アニメイトの提唱する健康観では、目の疲れケアの「オクルスファイン」、疲労感や睡眠ケア、免疫サポートの「スパースTIG」が、春の季節を元気に過ごす力強い味方です。

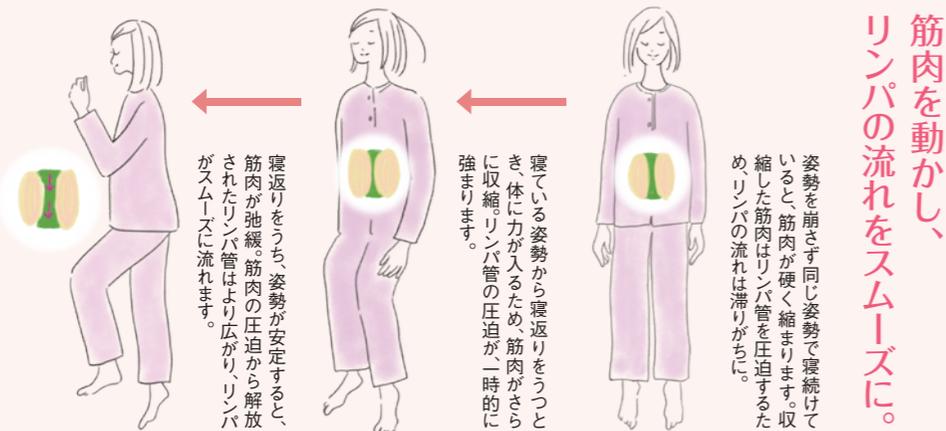
お客様の声

体調が悪い時に、電話するくせがついた気がします。丁寧に対応していただき、ありがたいです。

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
予約制の相談(無料)を行っています。健康面、美容面、温活、妊活や終活のことなどのご相談を承ります。(担当:真大)

ローズカフェ
毎週水木開催!



筋肉を動かし、リンパの流れをスムーズに。

姿勢を崩さず同じ姿勢で寝続けていると、筋肉が硬く縮まります。収縮した筋肉はリンパ管を圧迫するため、リンパの流れは滞りがちに。

寝ている姿勢から寝返りをうつと、体に力が入るため、筋肉がさらに収縮リンパ管の圧迫が一時的に強まります。

寝返りをうつ、姿勢が安定すると、筋肉が弛緩。筋肉の圧迫から解放されたリンパ管はより広がり、リンパがスムーズに流れます。

体を休める就寝中は寝返りをうつことでリンパの流れを助ける

同じ姿勢で寝ていると、体の下側になつている部分の血流やリンパの流れはもちろん、全身のリンパの流れが滞りがちに。リンパの流れは筋肉の伸縮によつて促されますが、筋肉の動きが少ない就寝時は、リンパの流れがゆるやか。そのため、姿勢を崩さず寝ていると滞りやすいです。

就寝時、数十回は繰り返されるという寝返りは、リンパの流れをスムーズにしています。体のメンテナンスをしている睡眠中、体内ではさまざまな活動が行われ、その際に発生する老廃物も多くあります。睡眠中のリンパは、そうして発生した老廃物を回収する働きがあるので、また、就寝から起床までに体に溜まった余分な水分を、一晩かけて回収し、むくみを改善する働きもあります。

【POINT】
リンパの働き

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



運動

につながる

“ 今月のコラム ”

寝返りは睡眠中に滞ったリンパを流す

食養

につながる

“ 今月のレシピ ”



具たくさんお事汁

作り方

- ① 里いもは1cm幅の輪切り、大根は5mm幅のいちょう切りにする。
- ② にんじんは3mm幅の半月切りにし、ごぼうは皮をきれいに洗い、さがきにする。
- ③ こんにやくは縦半分に切り、5mm幅の短冊切りにしたら、熱湯でサッと茹でてザルに上げる。
- ④ ミニポットにA、1、2、3の材料を入れて火力5(ビルトイン強)の火にかけ、沸騰したら火力2にしてふたをする。15分ほど煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったらあずきを加えて再び火をつけ、ひと煮立ちしたら火を止めみそを溶きいれる。
- ⑥ 器に盛りつけ、お好みで万能ねぎを散らす。

材料(4人前)

- ・里芋..... 4個
- ・大根..... 150g
- ・人参..... 1/2本
- ・ごぼう..... 1/4本
- ・こんにやく..... 1/2枚
- ・あずき(水煮)..... 大さじ4(80g)
- ・みそ..... 大さじ4
※九州白味噌使用
- ・万能ねぎの小口切り..... 4本分
- A.お水..... 5カップ
- A.だし..... 大さじ2

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・ミニポット

POINT

根菜が身体を温めポカポカ!

栄養満点で風邪をひきがちなの時期にぴったり。「お事汁」は2月8日、12月8日の「事八日(ことようか)」に、無病息災を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁です。

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

お問い合わせは取扱店または(株)アニメイトまで!



健康管理士
ヒーリングセラピープロフェッサー
呉大 ともみ

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

「MR2スキンケアシリーズ」とエステは、ともに大変ご好評いただいています。また、岩盤浴ベッドでリンパセラピーを導入し、サロンGODAIでホッと一息つける素敵な空間をご用意しております。

tel. 03(5875)2365



LINE登録をして500円で体験しよう!



SALONGODAI2365
Instagramはこちら↑



TOPICS

そせい
編集部発
今月の

健康の館で先日行われたセミナーをレポート！

アニメイト社内リンパ勉強会の様子



2024年度の体験会は
年2回開催予定しています。
 日期:6月6日(木)、10月17日(木)
 時間:15:00 ~ 16:00
 場所:アニメイトミーティングRoom
 ご興味のある方は問い合わせください。

近頃、商品についての問い合わせが多くなったため、いままでもより一層スピーディーに対応紹介ができるように、社内勉強会を定期的に開催しています。今回は定番商品「リンパジェル」の勉強会を行い、ジェルを使った3つの効果を体験しました。

まずは首と肩の動きについて。動きづらさがある部分にジェルを軽く塗るだけで、さっきまで固まっていた部分がよりスムーズに回るようになりました。

次に、両手をグーパーと3回ほど開いたり閉じたりしてみます。ジェルを両手に軽く塗ると、さっきよりの指の動きが軽く感じられ、「同ビックリ！」

最後は、みなさんに人気のリフトアップです。効果を見るためにモデルさんにきていただきました。歪みが気になるお顔の部分に軽く塗っただけで、みるみる上がっていきます。モデルさんも「私も使ってみたい！」とおっしゃっていました。

わずか10分ほどの体験会でしたが、全員が和気あいあいと、よい雰囲気で行うことができました。

リンパと美容

むくみや肌の老化に大きく関係するのがリンパです。リンパは体のあらゆる部分から発生する不純物を流し、排出する役割を担っています。

リンパはストレスや体温に左右されやすく、適度な運動と体を温めることで流れが良くなります。リンパを流すことで、日頃の疲れた体を解放してあげましょう。

今月のテーマ商品「賢者の坐」

丹沙のお話

ファンタジーや昔話に登場

映画や小説が大人気のハリ・ポッターシリーズ。
 そのシリーズ作目に登場する「賢者の石」ですが、その正体は「賢者の坐」に入っている丹沙です。

物語の中で、丹沙は魔法の力を帯びた「赤い石」として描かれています。賢者・ダンブルドアは、悪用を避けるためにホグワーツ魔法学校にその石を隠します。そして闇の帝王・ヴォルデモートは自らの復活のためにこの石を盗もうと試みますが、ハリたちに妨害し失敗に終わるといふストーリーです。この賢者の石の原石は、3世紀ごろの中国で書かれた「抱朴子」に掲載された幻の仙薬「丹沙」でした。そしてその産地は、なんと日本だったといえます。ほかにも日本の昔話「竹取物語」では「竹取翁が蓬莱山の仙人に不老不死の薬『丹生(にう)』を貰いに行く」というシーンがあります。



丹沙

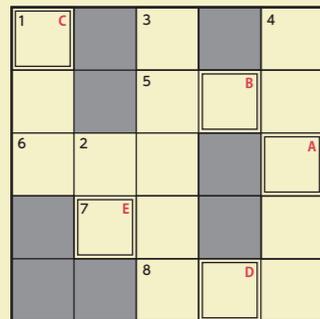
日本の経済発展にも丹沙の存在が影響?!

日本では、縄文時代から丹沙が採掘され土器や墳墓などの造成に使われた形跡がありました。また、のちに空海や三井財閥の基礎を築いた三井高利は丹沙が採れる鉱山を秘密裏に管理し巨万の富を得たといえます。日本では古来より「丹生(にう)」と呼ばれていた丹沙ですが、天照大神の妹「丹生都比賣(にうつひめ)」は空海を高野山に導き開山させたと記録されている人物です。このように丹沙は、古より日本人との関わりが深い鉱石なのです。



賢者の坐

今月のクロスワード



【タテの鍵】

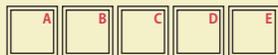
1. 人気アニメの主人公の名前にもなっている、壺焼きなどが美味しい貝。
2. 熊本県に位置する活火山の〇〇山。
3. 世界中、または地球全体に関わること。
4. 酸素ポンベを使って海に潜る〇〇〇〇ダイビング。

【ヨコの鍵】

5. 労働基準等を定める日本の法律を略して〇〇法。
6. 息をするために必要なものを英語で何という?
7. 和食の麺で、年越しで食べるのが定番。
8. お掃除ロボットの名前にもなっている、キューバのラテン音楽。

体脂肪を減らすなら〇〇〇〇運動

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)

〒136-8790
東京都江東区亀戸1-22-8
イワホビル608
株式会社アニメイト
そせい編集部 宛

住所: _____
氏名: _____
電話番号: _____

クロスワードの正解者全員に
ハンドクリーナー
(30ml入り)3つ
プレゼント!

2024年2月20日
消印有効

FAXは2024年2月20日までに届いたもの



3 そのままでも丸めても！
両面使用可能

広げて座る以外にも、丸めてまたがって行う簡単な運動も紹介しています。また裏表で硬さが違うので、お好みに合わせて使い分けすることも。枕としてもお使いいただけます。

2 若さホルモン

「IGF1」が増加

「IGF1」とは、日本抗加齢医学会で注目されている通称「若さホルモン」のこと。慈石には、これを増やす効果があると期待されています。

1 丹沙のパワーで

丹田にアプローチ

丹沙は、5世紀に編集された中国の薬学書「神農本草経」で現在の健康食品に相当する「上薬」とされています。

賢者の坐 3つの特徴

賢者の坐

古から伝わる知恵を借りて、正しい姿勢と活力を手に入れませんか。

「賢者の坐」には、中国に古くから伝わる薬学書や古典などに登場する「丹沙」「慈石」「白石英」の3種類の石を砂状にして混ぜたものが詰まっています。その上に座るだけで、座面から体が気を吸収し、丹田、腎臓、ひいては脳や全身のめぐりにまで良い影響が期待できるといわれています。

古代中国では丹沙が仙薬のランキングで1位とされ、秦の始皇帝は日本に丹沙を探しに行くよう人を派遣したといわれています。



今月のテーマ商品

丹沙・慈石・白石英が「気」を養う 賢者の坐



白石英

丹沙

慈石



名称: 賢者の坐
サイズ: 390×280×50mm
重量: 約1,700g



使い方いろいろ!

「賢者の坐」使用方法

「賢者の坐」は広げて上に座ったり、丸めて上にまたがるようにしたりして、丹力をアップするのに役立ちます。またお腹や背中にあてて座る、丸めて首にあてるなど、さまざまに応用して使うことができます。