

自分の体は自分でケア。
こことからだの健康を考える生活マガジン。

そせい

【蘇せい】

2024年 3月号 vol.211  アニメイトのHPはこちら

アニメイトが提案する健康づくり
今月のレシピ
「アサリの茶碗蒸し」
今月のコラム
より効果的にカラダを絞る
今月のTOPICS
お客様の体験談
今月のテーマ商品
オクルスファイン

さらに踏み込んで深く知る。
セルフメデイケーション

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
折りたたみ
洗い桶
プレゼント!
2024年3月20日
消印有効

そせい
3月号
vol.211
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



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!

「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



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: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果効能: 偽近視の抑制又は緩解



ひざ掛け、腹巻き、帽子にも!

心 プラチナフトン®マルチベアトップ

POINT!
①プラチナフト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: プラチナフトン®マルチベアトップ
素材: ポリエステル(プラチナフトン繊維)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



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。



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。

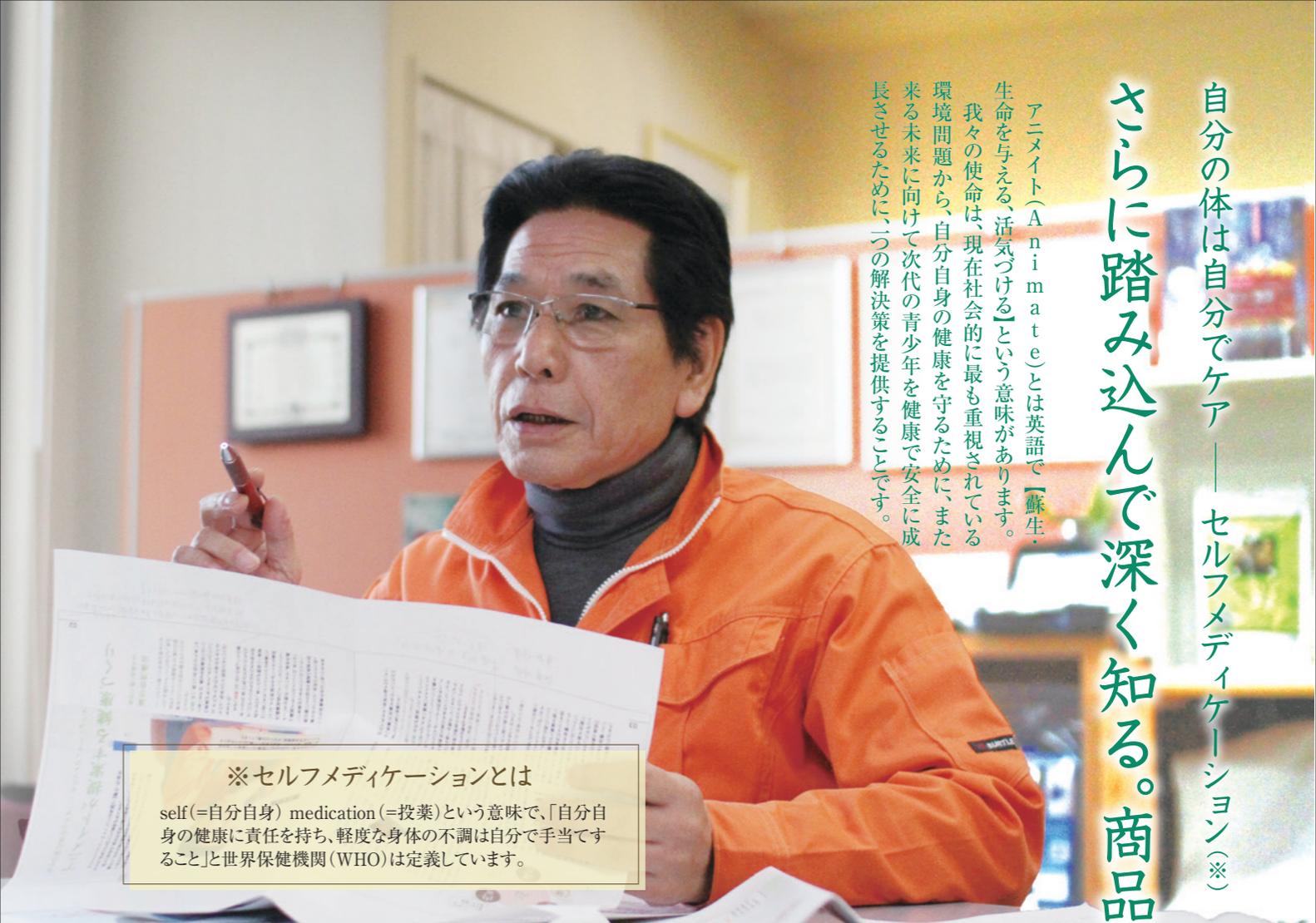
Blank area for contact information or details.

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。

漢方 アニメイト 採集

さらに踏み込んで深く知る。商品も、仕事も。

アニマイト(Animate)とは英語で「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、二つの解決策を提供することです。



※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。

意識

編集：本日はどうぞよろしくお願います。さて、やはり来年度に向けてどんな抱負をお持ちですか？
佐藤：今までは何かを発信するときに、「わかりやすく」「簡単に」というのを念頭においていましたが、来年度は二つひとつの事象についてもう少し噛み砕いて説明していきたいと思っています。それは商品についても、セルフメディケーションについても、社内の仕事のありようについても同様です。

編集：社内の仕事のありようと申しますと？
佐藤：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。アニマイトではこれを「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。

現在、弊社の仕事は少ない人数でまとまった流れができています。本当の意味での「ワンチーム」ですね。スタッフには常に区別をしますが…。
佐藤：そうですね。例えば電話に出る内勤スタッフは、どんな要件であれ「担当営業にお繋ぎします」と言って取り次ぎのみを担当していました。でも内容によっては内勤スタッフがすぐ対応できるものだったりするわけです。必ず担当営業が対応することよりも、仕事がスムーズに進む方を望まれるお客さまもいらっしゃるのです。ましてや担当営業が社内にはないことも多いため、多大なタイムラグが生じ、顧客満足度も下がってしまいました。先ほど申し上げた「最幸」をスタッフ全員で共有するためにも、その意識は必要だと思っています。

編集：スタッフの成長も見込めますね？
佐藤：「セルフメディケーションを通して家族の幸せを」という会社の理念を実現させるため、漢方自然療法の要素に「環境」と「心」を加えました。特に「心」に焦点をあてると、「自愛」「自覚」と「自立」が成長に繋がると思っています。「自愛(自分自身を大事にする)」：結果的には他人を大事にする。自分に自信を持つということが必要。他人に意見を言えるようになる。「自覚」：今の状況を自分自身に浸透させる。「自立(律)」：理解し、自分で判断して決断できる。他人との協調

切りを「意識」していくことで、さらに多くのメリットがあると思っっているのです。(※)

喜びを共有すること

編集：具体的に「意識」とはなんでしょう？

佐藤：簡単なことで申し上げると、仕事の「可視化」をもっと進めていきたいと思っています。

私たちの仕事は「仕入れ」「販売」「回収」「支払い」「在庫管理」とありますが、当然取引先のお客さまによつてそのスケジュールや仕事の組み立て方に違いがあります。それぞれのお客さまとのルールを、担当の営業だけが知っているようではいけません。関わるスタッフ全員がそれを共有し、お客さまのことをもっと深く知ることが必要だと思っています。

そうすることで、計画の進捗状況を共有し、成功した暁には全員が達成感を持つことができます。

営業担当者だけが享受していた成功体験を、会社のチームみんなで共有したからといって、営業担当の喜びが減るわけではありません。最高「最幸(さいこう)」。今よりもっと幸せになることができ、豊かさだけでなく、喜びを感じる部分が多くなります。

編集：今まで担当してこなかったスタッフとしては業務範囲が広がり

※スタッフが意識することで、以下のような利点があると考えています。

●生産性の向上：新しい意識やアプローチは、従業員が仕事に対してより意欲的に取り組むことを促進し、生産性を向上させます。自己成長や目標達成に向けた新たな意識が、業務の質と量の両面で改革をもたらします。

●イノベーションと創造性の促進：新しいアイデアや視点は、企業にとって非常に貴重です。スタッフがより意識的であれば、創造性やイノベーションが促進され、新しいソリューションやアプローチが生まれます。

●チームワークと協力関係の強化：意識は、チーム全体の連携や協力関係を強化する助けになります。共通の目標や価値観を持つことで、チーム間の連携がスムーズになり、業務効率が向上します。

●従業員満足度と定着率の向上：意識により、従業員のやりがいや満足度が向上します。自己成長の機会や意義ある仕事に取り組むことができれば、従業員はより長く組織にとどまる可能性が高まります。

●組織文化の強化：新たな意識が浸透することで、より強固な組織文化が形成されます。共有された価値観や行動基準に基づいた文化は、組織全体を一体化させ、方向性を明確にします。

これらのメリットは、従業員の意識が組織全体にポジティブな影響を及ぼすことを示しています。その結果、組織はより効率的で生産的な状態になり、持続的に成功を収める可能性が高まります。



も保てる。

会社のスタッフも、まず自分に与えられた仕事をしっかりとこなし、その上で会社全体の仕事を把握し、そのために何をすべきかの判断ができるような人物になって欲しいと願っています。

商品について掘り下げ、体験してもらいたい

編集:対外的にはどのようなことをお考えですか？

佐藤:二つは毎月発行させていただいている「そせい」の内容を、さらに深みのあるものにしようと思っております。無論、初めてご覧になる方の視点を忘れてはいけません。アニメイトが扱っている商品をはじめ、その根底にあるセルフメデイケーションについて、さらに深くみなさんに知っていただきたいと思っています。毎月制作会社やスタッフと一緒にミーティングを重ね、関わる全員に思いを共有してもらうため、熱心に話しています。スタッフにとつては何度も聞かされて耳にタコができるような話かもしれませんが、何度も語ることが大事だと思えますので(笑)。



もう一つは、料理教室、リンパのイベントといった体験会や勉強会など

を定期的に開催していきたいという事です。弊社の扱っている商品は紙面だけで説明するのは難しいものが多く、実際に目で見て体感していただきたいのです。見高額に見える商品でも、その効果を目の当たりにすれば、きっと納得いただけるものばかりです。そして商品の売買だけでなく、商品の背後にある開発者や我々の思いも共有させていただいた上で、健康について、生きていることについて、様々な意見を交換させていただきたいと思っています。

編集:通販とは逆の考えですね？

佐藤:はい。このような対面の機会、心を保つためにもとても大切だと思っています。

セルフメデイケーションセルフモチベーションと言えます。どんなに優れたメソッドがあっても、それを積極的に続けていくモチベーションがなくては意味がありません。もしかしたら以前と同じような内容が繰り返し語られるかもしれないが、受け取る時期によって見える角度が変わり、受け取る内容も変わるので。

編集:なるほど。

佐藤:私のやってきた空手と通じる部分がありますが、自分だけでやっているのだんだん我流になっていきます。基本の型に戻ることが大事です。空手では、基本の「型」

アニメイトの顧問より

肝の働きは「怒り」として表れる

ストレスを抱える生活が続くと怒りっぽくなったり、イライラがちになったりします。怒りが続いて消えないように、気が頭に上り、肝の働きに問題を引き起こし、頭痛、めまい、目の充血、首肩の凝りや腰の張りなどが症状として現れます。

肝と「爪」

東洋医学では人の体にも花(華)があると考え、それを五華と呼びます。

五華は、肝臓や心臓や肺などの健康具合が色艶として現れる場所で、肝は「爪」となります。爪の色艶は、肝の働きをチェックする指標の一つとして覚えておくとうれしいでしょう。

肝の五官は「目」

五官とは、「目・舌・口・鼻・耳」のことで、顔にある5つの感覚器官です。五官それぞれが深く五臓と関わっていて、肝



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。

の五官は「目」となります。スマホやパソコンが欠かせない生活では、どうしても目を酷使しがちです。目の疲れを感じたら、目を休めることを意識しましょう。

自分の体は自分でケア

肝の働きだけにとどまらず、体を整えるには、十分な休息をとる事です。またストレスを貯めないように工夫し、食事にも気を配り、食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。

イライラしている時には、呼吸が浅く速くなっています。

を後輩に教えるため内容を言葉にしてみることを勧めています。そして自分の型を鏡で見ているのです。頭で思い描いていたものとのズレをそこで発見し、修正を加えていく、という作業ですね。

我々の扱う商品も同じです。言葉で伝え、見せる。そのよき、証拠と使い方、体験例を学びます。

一人の体は千差万別。通り一遍の処方ではうまくいくはずはないのです。創業から37年、多くの方々のお悩みをうかがってきた我々だからこそご提案できることがありますので、ぜひそういった機会に我々と関わりを持つていただけたら嬉しいですね。

「そせい」は商品に対するアフターケアでもあるとも言えます。ぜひ思い出して、活用していただきたいですね。

編集:本日はありがとうございます。



お客様の声

ずっと眠れない日が続いたため、勇気を出して電話相談を利用しました。それから眠れるようになりました。

会場: 東京都江東区亀戸1-32-8
イワナビル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)

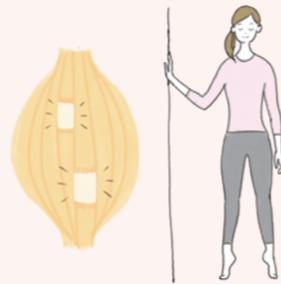
ローズカフェ
毎週 水 木 開催!

リンパストレッチ



負荷を与えた筋肉を伸縮させ、切れた筋繊維に栄養(組織液)を集めることで、修復を早めます。リンパの流れもよくなるため、筋肉内の疲労物質も速やかに回収できます。

アイソメトリック



アイソメトリックで意識的に筋繊維を切ることで、筋力をアップ。また、切れた筋繊維の修復に多くのエネルギーが使われるため、部分やせが可能に。

運動

につながる



より効果的にカラダを絞る
アイソメトリックのやり方

筋トレ&ストレッチの
ダブル作用で効率よく
部分やせができる

より短期間で部分やせの実現をめざすなら、リンパストレッチの前にアイソメトリックをするのがオススメ。アイソメトリックとは、気になる部分の筋肉に一気に、思い切り力をかけて、意識的に筋繊維を切る筋トレ法です。切れた筋繊維は修復後強くなるため、筋力がアップ。また、筋繊維の修復時に使うエネルギーは脂肪を燃焼させて作るため、代謝も上がり、部分やせができるというわけです。

さらに、リンパストレッチで筋肉を伸ばし、切れた筋繊維に栄養成分(組織液)を集めることで、筋繊維の修復をスピードアップ。リンパの流れもよくなるため、筋肉内の老廃物や疲労物質を速やかに回収し、短期間で目標のスタイルに近づけます。

【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!



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

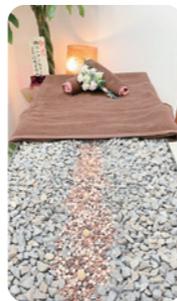
CFCグループ

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↑

食養

につながる



アサリの茶碗蒸し



作り方

<アサリ>分量外の塩水で殻と殻をこすり合わせてきれいに洗い、水気をきって鍋に入れる。酒を加えて蓋をし、ラジエントヒーター強にかける。アサリの口が開いたら火を止め、蒸し汁をキッチンペーパーでこす。アサリは身だけ取り出しておく。
<卵液>だし汁、アサリの蒸し汁、酒、薄口しょうゆ、塩を混ぜ合わせる。不思議な蒸気鍋を蒸気が上がる状態に準備しておく。トレーは使用せず、器にラップは不要。

下準備

- ① ボウルに卵を割り、白身を切るように菜ばしでつまみ上げてほぐす。合わせただし汁を加え、泡立えないように混ぜ合わせ、一度ザルでこしてなめらかにする。
- ② 器にアサリを入れて静かに①を注ぎ入れ、蒸気の上昇した不思議な蒸気鍋に入れる。
- ③ 蓋をして強火で1~2分蒸したら、蓋と鍋の間に菜ばしを挟んで少しずらし、火力2で12~15分蒸す。
- ④ 蒸し上がったら火を止め、ミツバをのせる。

ヒント

竹串を刺して透明な汁が出てきたらOKです。不透明な汁が出てきたら、もう少し弱火のまま蒸してください。今回は仕上げにすり黒ごまを少し散らしています。

材料(4人前)

- ・アサリ(砂出し) 150~200g
- ・酒 大さじ2
- ・卵 2個
- ・だし汁(蒸し汁と合わせて) ... 250ml
- ・酒 大さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・ミツバ(刻み) 適量

使用する調理器具

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・不思議な蒸気鍋

POINT

低糖質、高たんぱくな食品なので、筋力アップを望む方にオススメ

POINT
アサリと玉子は絶妙な組合せ
アサリにはカルシウム、鉄分とビタミンB1、B2、C、タウリンが豊富に含まれており、貧血を予防し、コレステロールを減らすことが期待できます。たんぱく質を補う目的で火を通した卵がおすすです。

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!

オクルスファイン



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♪

使用前

右0.2/左0.3/両眼0.3

2ヶ月使用後

右0.7/左0.7/両眼0.9



コンタクトレンズ歴30数年、もうそろそろメガネへ切り替えようかと思っていたタイミングでご紹介いただきました。最初は半信半疑でしたが、体験したその場で視力が0.2から0.4に上がり、ビックリでした。

今度の運転免許証の更新でメガネの条件を外すことが目標です。

埼玉県 N・T様(50代/女性)

※個人の感想であり、効果には個人差があります。

使用前

右0.3/左0.3/両眼0.5

5ヶ月使用後

右0.8/左0.8/両眼0.9



50代から老眼鏡が必要になり、さらなる目の老化を防止する効果があると思い、試してみました。1日1回10分ほど使用するだけなのですが、初めて使ったときから目の疲れや重だるさが消え、目が軽くなったように感じました。

使い始めてから半年ほどすると、+2.0だった老眼鏡の度数が、+1.0まで改善しました。さらにしばらくすると、老眼鏡を使わずに物を見る機会が増えてきました。

東京都 I・K様(70代男性)

※個人の感想であり、効果には個人差があります。

昨年11月にアニメイト内で行われたイベントをレポート！

お詫びと訂正
2月号P8に誤りがありましたこと
をお詫び申し上げます。
誤：健康の館で→正：アニメイト内で



去る11月18日、前回に引き続き好評の「スーパーラジエントヒーター」の勉強会を開きました。

遠方より新幹線でご参加くださった方もいらつしゃつて、興奮の1日でした。今回もインスタラクターにより、新しくモデルチェンジしたスーパーラジエントヒーターの発酵機能を中心に、わかりやすく、ユーモアを交えて実演していただきました。ラジエントヒーターはIHや電子レンジといった電磁波の強い調理器具ではないため、体に悪い物質を生成せず、素材のもつ栄養素をそのままに調理することができます。厚み4cmはあろうかというパンバゲも、短い時間で奥まで十分に火が通り、おいしくいただくことができました。また、ものの数秒で肉や果物が細切れになるフードプロセッサ「あじのさと」の性能にもびっくり。新商品ではありませんが、今でもお買い求めいただくことができます。

今回の寒河江先生のレクチャーはカードを使った「今の自分のフーズ」を切り口に、ご自身の体験談を交えて楽しくお話しいただきました。佐藤社長からのメッセージ、アニメイトのスタッフからのお知らせが加わり、盛り沢山なイベントでした。アニメイトでは、今後もこのような勉強会を通じてみなさまと体験を共有し、交流を深めていきたいと願っています。ぜひみなさまのご参加をお待ちしております。

代理店さまを迎えての11月勉強会



今月のクロスワード

1		3	D	E
			B	
5	2			4
6	A	C		
		7		

【タテの鍵】
1.2つの支柱に吊り下げて、ゆらゆらリラックス。
2.紙などを貼り合わせるのに使う文房具。
3.重要な手がかりとなる言葉のこと。
4.キャベツによく似た緑色の葉野菜。

【ヨコの鍵】
1.景色を楽しみながら野山や自然の道を歩くこと。
5.ものの名前が思い出せない…。
6.「木」を英語で何という？
7.お姫様が着ている素敵な衣装。

晴れた日に遠出したい！
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)



クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

折りたたみ
洗い桶
プレゼント!

2024年3月20日
消印有効
FAXは2024年3月20日までに届いたもの



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。

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、組織の深層部にある細胞全体にマッサージ効果をもたらします。



オクルスファイン

名称: 超音波治療器【オクルスファイン】
電気的入力: 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: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果効果: 偽近視の抑制又は緩解
厚生労働省医療機器承認番号: 22600BZX00241000

体験談

- 老眼や近視が改善し視力が上がる!
(女性40代)
- 目の疲れが消えただけでなく、光視症も飛蚊症も激減し老眼が改善!
(男性70代)



マイクロマッサージで、



今月のテーマ商品

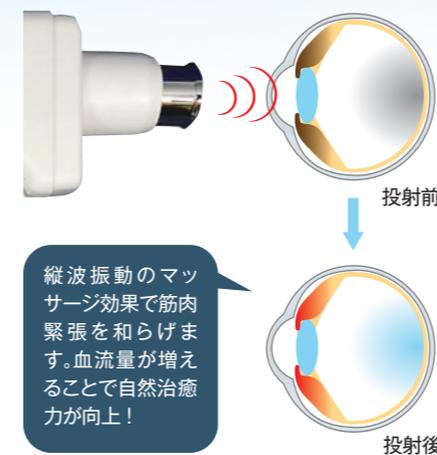
視力の悩みを解決する！
視力は戻るんです。

オクルスファイン

視力回復に

視神経の異常
予防・改善

仮性近視
抑制・緩和



優しい振動波で簡単治療！
まぶたを閉じて当てるだけ
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！