

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】

2024年 **5**月号 vol.213 アニメイトのHPIはこちら



- ・今月のレシピ
「ささみの梅しそ揚げ」
- ・今月のコラム
両足を上げて
背中からお尻を引き締める
- ・今月のTOPICS
お客様の体験談
- ・今月のテーマ商品
スクランブルウェーブS

アニメイトが提案する
健康づくり

古きに学ぶ 人生の使い方

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに
**シリコン
フードバッグ
プレゼント!**

電子レンジOK!

2024年5月20日
消印有効

700ml 縦:15cm 横:18cm マチつき

そせい

【蘇せい】

5月号
vol.213

vol.213

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://s-staminate.jp

運営 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!

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



生姜と発酵のダブルパワー
発酵黒生姜がおいしいスープに

食養 発酵黒生姜スープ

POINT!

- ①特許製法によりショウガオール約57倍
- ②保温効果、代謝率UP
- ③ほどよく生姜がきいたチキンコンソメ味

名称:即席スープ
内容量:5g×20袋
主成分:発酵黒生姜末、オルニチン、ウコン



FDA認可の医療機器
痛みを感じている脳に働きかける

運動 スクランブルウェーブS

POINT!

- ①両ひざ、肩と腰など2ヶ所同時治療可能
- ②肩こりや痛み、疲労回復に
- ③大きな文字の液晶表示で見やすい

名称:家庭用低周波治療器
定格電圧:AC100V 50/60Hz
外形寸法:209×262×50(mm)
重量:約1kg



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。

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。



現状をどうとらえるか

みなさんの人生は幸せでしょうか? 「そう言われても、何をもちて幸せというのか、その定義は...?」と考えてしまい、即答は難しい問いですね。そこで、今をどうとらえるかを考えるにあたって、仏教の知恵を借りることにしてみましょう。

四苦八苦という言葉聞いたことがある人は多いでしょう。これは仏教の教えにおいて、生と死、輪廻転生、苦しみの本質に関する概念です。人間の生きる過程における苦しみや困難を理解し、克服するための指針を示しています。少しずつ説明していきましょう。

四苦

生老病死の苦: 生まれること、老いること、病気になること、そして死ぬことは、人間の生において避けられない苦しみです。これらのプロセスを通して、人々はさまざまな苦しみや不安を経験します。

人生に希望を持つために

安岡正篤という陽明学者の座右の銘をご紹介します。六中観(りくちゅうくわん)といって、六つの心得です。

一、忙中閑あり

「真の閑は忙中にある。忙しい中にあるからこそ暇な時間ができる」: 呼吸を整えて瞑想をすることによって集中力が得られ、時間を有効に使うことができます。

二、苦中楽あり

「いかなる苦にも楽がある。貧といえども苦しむばかりではない。貧は貧なりに楽もある」: 人生が良くなる方法がなんであるかを日々考え、試して失敗する。それが私たちの人生ではないでしょうか。

三、死中活あり

「死地に入って活路が開け、全身全霊をうちこんでこそ何もかもを永遠に残すのである」: 毎日日本気を出して働きましょう、ということなんです。たった一度の人生ですから。

※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。

別離の苦: 愛する者との別れや、望んでいたものを失うことによって生じる苦しみです。仏教では、物事は常に変化し、つかむことはできないと教えており、この変化によって生じる別離が苦しみの二因とされます。

求不得の苦: 望むものを得られないことよって生じる苦しみです。欲望が満たされない場合や、目標が達成できない場合に、人は苦しみを感じるとされています。

五蘊の苦: 五蘊とは、物質的な身体と心の五つの要素を指します。これらが結合して個々の存在が形成され、その結びつきが原因で苦しみが生じるとされています。

八苦

四苦をさらに詳細に分け、以下のように八つの苦しみが挙げられます。これは仏教の修行者が生命の真実を理解し、それに対処するために抑制と悟りを求める際の基本的な指針となります。

生苦: 生まれることに伴う苦しみ。
老苦: 老いることに伴う苦しみ。
病苦: 病気になることに伴う苦しみ。
死苦: 死ぬことに伴う苦しみ。

死苦: 死ぬことに伴う苦しみ。
愛別離苦: 愛する者と別れることに伴う苦しみ。

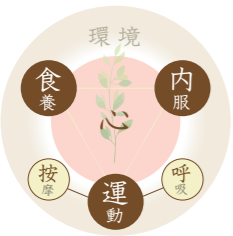
怨憎会苦: 敵対的な関係や争いに巻き込まれることに伴う苦しみ。
求不得苦: 望むものを得られないことに伴う苦しみ。

五蘊盛苦: 五蘊(身体と心の五つの要素)の結合に伴う苦しみ。

これらの苦しみを理解し、欲望や執着から解放されることが、仏教の教えにおいて真の平和と解脱への道に進む手段とされています。

ご存知の通り、四苦八苦は「苦」を「9」に見立て、 $4 \times 9 + 8 \times 9 = 36 + 72 = 108$ とカウントすることで、108の煩惱があり、それを除夜の鐘で祓う、という風習が根付いていますね。

さて、人生には実にたくさん苦しみがあることがわかります。これは、人生をすべてマイナスにとらえることを推奨しているわけではなく、細かく分けることで、より正確に自分の境遇を把握でき、それぞれについて実際にどう克服すればいいのかがわかってきます。



四、壺中天あり

「世俗生活の中にある独自の別天地をいう」：仕事以外で打ち込めることを見つけておきましょう。趣味はもちろん、人とのつながりも大事です。

五、意中人あり

「常に心の中に人物を持つ。或いは私淑する偉人を、また要路に推薦し得る人材を」というように、あらゆる場合の人材の用意」：少々わかりづらいですが、いつ、どんな時でも自分自身を客観的に見つめる姿勢を持ちましょう、ということ。

六、腹中書あり

「目にとめたとか、どこかで聞いたような知識ではなく、腹の中に納まっている哲学のことである」：知識を得たら、自分ごととしてとらえ、すぐに実行に移しましょう。

私たちが逆境だと思いう時、それは幸福へのチャンスが隠されている

ものですね。

さて、先人からの言葉を借りて、心の持ちようを考えてみました。時間を無駄にせず、どんな行動へ移すことを心がけたいですね。そのための具体的な方法として、「24時間の時間割を作る」ことをお勧めします。庭をきれいにする、コンビニに行くなど、些細なことも予定として取り入れ、そのミッションをこなしていきます。当然明日の計画も立てなくてはいけないので、いろいろ想像するうちにアイデアも湧いてきます。自分のやるべきことが見つけられるかもしれません。

目標を持つと、

健康寿命がのびる

改めてみなさんの人生は幸せでしょうか？ アニメイトではセルフメデイケーションを勧めています。これはセルフモチベーションでもある、といえます。自分の人生をどうとらえ、これからの目標をどう定めるかということは、身体の健康はもちろん、人生そのものの

管理につながります。

最後にアニメイトの社訓として三つの言葉をご紹介します。さ。

自愛 自覚 自立(律)

自らを愛し、周りの人を大切に、自ら考え、自分で行動する。立派な大人としての生き方です。私たちは自分の人生を生きながら、次の世代への橋渡しをする役目も担っています。ぜひ心をしっかりと保ち、最後の1秒まで、素敵な人生を全うしようではありませんか。

アニメイトのSDGs

人や国の不平等をなくそう

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イケーションで、尊厳のある生き方を全うしましょう。



アニメイトの顧問より

環境に柔軟に対応できる心と体を目指す

春は、進学や就職、新しい環境での勉強や仕事などが始まります。これまでとは違った環境で、目標を持ち、勉強や仕事にやりがいを感じながら毎日を送る時です。

その反面、新しい環境に適応できず、イライラや不安、無力感、モチベーションの低下などの精神的な症状、体のだるさや首や肩の凝り、食欲低下などの身体的な症状が現れやすい時もあります。ゴールデンウィーク明けの時期に生じやすいので、「五月病」と言われます。

五月病になりやすい人の特徴

五月病になりやすい人には、いくつかの特徴があります。真面目で何事も完璧にやらないと気が済まない人、目標が無く漠然と仕事をしている人、人間関係の構築が苦手な人や新しい事への挑戦に苦手意識を抱いている人などがあげられます。

では、五月病にならないためにはどうすれば良いのでしょうか。

自律神経の働きを整える

心と体の調和を乱す原因の一つに、自律神経の失調があげら

れます。自律神経は、内臓器官の働きや感情の状態とも結びついています。感情の状態は、行動に影響を与え、それは幸福感にもつながります。つまり、自律神経が適切に働いていることが、とても重要になるのです。

体を動かし、呼吸を意識する

自律神経を整えるためには体を動かし、血流の巡りを良くすることが不可欠です。両手のグーパー運動、ラジオ体操、ウォーキングなど、まずはできることから始めましょう。運動は、体の健康を維持するだけでなく、ストレス発散にもなります。

ゆったりとしたリズムで行う腹式呼吸は、自律神経の働きを

整える最適な方法の一つです。日に一回、腹式呼吸の実践を心がけましょう。

また、環境に柔軟に対応する体と心には筋肉が柔らかい状態であることが大切です。体が硬くなると心の動きも硬くなり、環境に上手く適応できない体つきになります。体側伸ばし、アキレス腱の伸ばし、前屈など、ストレッチも実践しましょう。

生活習慣を見つめ直してみる

五月病にかかわらず、環境の変化や季節の変わり目は、心と体の不調が出やすくなります。生活習慣を見つめ直し、不足があれば、アニメイトの漢方自然療法で上手に補っていきましょう。



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。

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、ありがとうございます。

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!

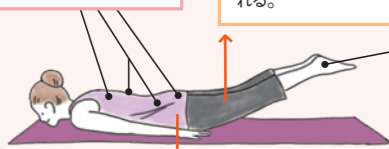
筋肉エクササイズ

脊柱起立筋、広背筋、大臀筋を刺激する
背中とお尻の筋肉を鍛えることで、脂肪燃焼を促進。引き締め効果が高まり、ヒップラインがシェイプされる。

リンパ

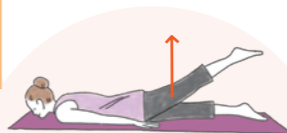
少しでも高い位置まで両足を上げると深いリンパが流れる
脊柱起立筋、広背筋、大臀筋が刺激されると、腰周辺の深いリンパの流れがよくなり、余分な老廃物が回収される。

10秒キープ 3セット



③右足も上げて
両足を上げた姿勢でキープ

あごと手のひらを床につけた姿勢のまま、右足も上げて10秒キープ。



②右足を床につけたまま左足を上げる

右足を床につけた状態で、左足を遠くへ伸ばすようにして上げる。



①あごを床につけてうつ伏せになる

うつ伏せの状態であごと手のひらを床につけ、手足の指先をしっかり伸ばす。

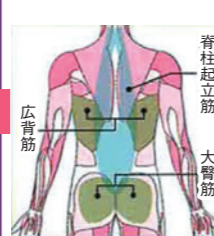
リンパがドバツ!と流れる



背中腰のリンパが流れる

リンパがよく流れると、お尻の引き締め効果がアップ。余分な肉がなくなり、シェイプされたお尻に。

筋肉をグツ!と刺激する



脊柱起立筋
広背筋
大臀筋
を刺激する

背中とお尻のインナーマッスルを刺激することで、余分な脂肪を燃焼させる。

【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!



アニメイトのジェルは是非購入!

運動

につながる



ヒップ

両足を上げて
背中からお尻を引き締める



健康管理士
ヒーリングセラピープロフェッサー
泉大 ともみ

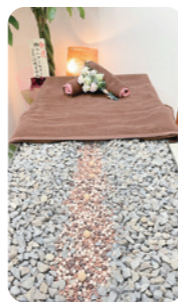
CFCグループ

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



POINT

ささみにはビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB6はたんぱく質の代謝を助け、疲労回復効果があり、女性ホルモンである「エストロゲン」の合成を助ける働きもあります。ナイアシンは皮膚の健康を保ち、脳内神経伝達物質の調整に関与して精神を落ち着ける効果が見込まれます。高タンパク低カロリーのため、筋肉が付きやすくなります。さらにプロコラーゲンと一緒に取ると効果的。



ささみ梅しそ揚げ



作り方

- ① 大葉は軸を切り落とし、梅干しはフードプロセッサーでペースト状にする。
- ② ささみは筋を取り除き、縦において中心に切り込みを入れ、均一な厚さになるように開く(観音開き)。上からラップをかけて包丁の背で軽く叩いて薄くする。塩こしょうをふる。
- ③ ささみを横長におき、その上に大葉を2枚ずつ、梅ペースト、チーズを1/4量ずつのせ、手前から巻く。同様に計4本巻く。
- ④ 薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ⑤ ミニポットにオリーブ油を底から3cm程入れる。スーパーラジエントヒーターの火力を強にして、適温になったら火力を2に落とす。④を入れて、上下を返しながらかきつね色になるまで揚げる。

材料(4本分)

- ・ささみ 4本(200g)
- ・大葉 8枚(200g)
- ・タネなし梅干し 2個
- ・チーズ 40g
- ・塩こしょう 少々
- ・薄力粉 適量
- ・溶き卵 1個分
- ・パン粉 適量
- ・オリーブ油 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
- ・ミニポット
- ・あじのさと



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!



伝えることで生まれる

なれば、知らなければ役立てることができません。人の想いがそうであるように、伝えることで何が生まれます。どこにいても、何をしても、それは同じです。そのために、自分もいろいろな形で役に立てればと願っています。



そせい 編集部発 今月の TOPICS

スタッフ紹介 宮内智子さん



アニメイトの宮内と申します。ご縁をいただいて、アニメイトに携わり4年目になります。私の場合は商品、パンフレットやチラシ、パッケージなどの製作がきっかけで、アニメイトの商品と出会いました。

子どもの頃、母が自宅で健康食品の代理店のようなことをやっていた、少ない数ながら身近な人にご紹介したりしていました。世の中に、サプリメントが出回り始めた頃だったかもしれませんが、当然、それを家族も飲むように言われていたのですが、まだ理解できない子どもだったので嫌だったことを覚えていますが、でも大人になり、アプローチの仕方は変わりつつもずっと健康と美容の業界に身を置いてい

るので縁を感じています。現在の私の役割は、多岐に渡ります。小さな会社では珍しくありませんが、総務的なことから販促物の製作、商品企画、営業、販売計画、業績管理まで、幅広く携わっています。さまざまな業務に、総合的に関わっているという感じでしょうか。何かひとつの部門を担当するのではなく、こうして多くの役割を担えることは貴重な体験です。まだまだ自分の足りない部分を思い知らされることが多いですが、日々多くの気づきがあります。学ぶ姿勢と素直な気持ちを忘れず、これからも精進していきたいと思っています。

アニメイトは漢方自然療法を皆様にご提案するとともに、それを実践するために役立つ商品をご紹介します。ロングセラー商品が多く、自分自身ももっと早くに知りたかったと思う商品ばかりです。どんなに優れた商品も伝わら

お客様の体験談

20年来の腰痛で、仕事で重いものを持つのも辛い毎日でした。今まで何をやっても治らなかつたのですが、スクランブルウェーブSを30分体験しただけで痛みが取れました。自分も家族も驚きました。

(50代 男性)

数年前から頸椎ヘルニアで首が痛くて、週2回はマッサージに通っていました。お金も時間ももったいないと思っていました。スクランブルウェーブSで治療を始めて1週間くらいで効果が出始めて、痛みがなくなりました。それ以来、1回もマッサージには行っていません。

(30代 男性)

夜中にトイレに起きなくなりました。気がついていたら朝までぐっすり眠っています。目覚めもスッキリ。

(60代 女性)

慢性的な疲れから、仕事に対してやる気も起これなくなっていました。ところが脊髄通電でよく眠れるようになったので、疲れが取れて仕事がかどるようになりました。

(60代 男性)

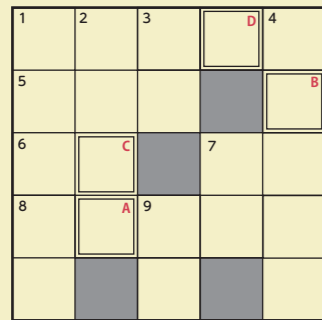


スクランブルウェーブS

いつも肩がこってて、時々頭も痛くなります。1回30分の治療で体が温かくなり、軽くなります。手軽にできて、とても気持ちがいいです。

(50代 女性)

今月のクロスワード



【タテの鍵】

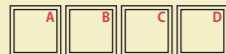
- 1.5月頃のよく晴れた天気のこと。
- 2.口のききかた。言葉遣い。言う態度。
- 3.電車が停車し、乗客が乗り降りするところ。
- 4.水彩絵の具で描かれた絵のこと。
- 7.食物を盛る、浅くて平たい容器。
- 8.ものの先端や周りの部分。

【ヨコの鍵】

- 1.科学のことを英語でなんとと言う？
- 5.あとから付け足して書くこと。その文。
- 6.液体が沸騰・蒸発して気体となること。
- 7.パンダが好んで食べ、セタにも飾られる植物。
- 8.水泳種目のひとつでもあり、蝶の英語でもある。

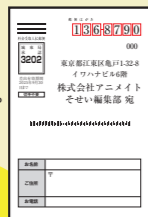
鍛えたと姿勢がよくなります

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

シリコン
フードバッグ
プレゼント!

電子
レンジ
OK!

2024年5月20日
消印有効

FAXは2024年5月20日までに届いたもの



700ml 縦:15cm 横:18cm マチつき

スクランブルウェーブSの特長
使用時の刺激感を抑制
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。

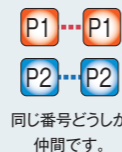
痛みやコリは種々の周波数が関係していて、そのメカニズムは複雑です。スクランブルウェーブSのスイープ変調波電流はチャンネル数が50〜1000Hzと多く、様々な痛みやコリの周波数に幅広く対応することが可能です。

基本の使い方

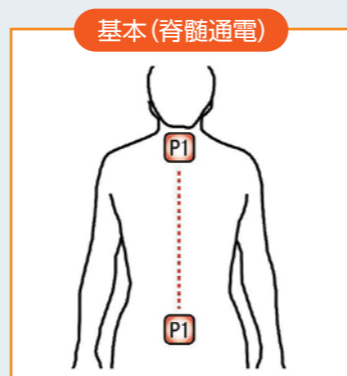
- 強さ** 気持ちいい強さで
いつ 風呂上がり、寝る前が効果的
時間 1回30分

基本の貼り方

- 幅広い治療は「**脊髄通電**」
首の後ろと腰骨に1枚ずつ
- ピンポイントの「**局所治療**」
痛い所に1枚、反対側にもう1枚



同じ番号同士が
仲間です。



使用例

肩こり・疲れ

※P2は凝っている所に貼ります。

腰からくるトラブル

※P2は腰骨の両側に貼ります。

膝の痛み

★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。

脊髄神経に働きかけ、脳で感じる「痛み」をとる!



今月のテーマ商品

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

これまでの低周波治療器の常識を覆す画期的な技術

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。痛みのある患部を治療する従来の治療器とは違って「セントラル・ロケーション」と呼ばれる通電方法で、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長です。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。

睡眠障害でお困りの方に

軽度認知症などにも



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: 209×262×50(mm)
- 重量: 約1kg