

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12月号 vol.220

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
- 今月のコラム
- 物忘れを防ぐ①
- 今月のTOPICS
- お客様の体験談
- 今月のテーマ商品
- スーパーSTG

肩甲骨まわりを 意識する



そせい
12月号
vol.220
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-animait.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!

天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に、
シンデレラ乳酸菌®を加えた質の高い健康補助食品

内服 蘇せい酵素

POINT!

- ①80種類の植物から抽出した酵素
- ②シンデレラ乳酸菌+ブラジル酵素
- ③腸内フローラを整える

名称: 植物性発酵食品
内容量: 240g (8g×30包)
保存方法: 常温で保管してください。



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



ひざ掛け、腹巻き、帽子にも!

心 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



「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1.7Kg



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。

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

マフラーストール
プレゼント!

2024年12月20日
消印有効



※色は選べません。

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。今回は運動について考えていきたいと思います。



食養、内服、運動の3要素

バランスの取れた食事は体を作るための基本です。また、食品添加物に蝕まれた体は、毒素を積極的に出し(排泄)、栄養を摂取することで強い体づくりを実現できます。

「運動」は、漢方自然療法の柱である「食養」「内服」に続く3つめの重要なポイントです。

運動をすると何が良い？

人は、動かさない部位が加齢とともに凝り固まってしまいます。そうなる前に手や足が動かしづらいというだけでなく、血流の流れが悪くなってしまう、体全体の不調を引き起こします。体の各部を動かし、伸ばすことで、血液・リンパ・神経の働きが正常になり、健康寿命を延ばすことにつながります。

加齢とともに硬くなる呼吸筋

運動をする上で欠かせないのが呼吸です。横隔膜を含む呼吸に関



回前後試すと良いでしょう。

肩甲骨まわりと

脊柱起立筋を意識しよう

起立筋(脊柱起立筋)をご存知でしょうか？起立筋は骨盤や背骨から頭部まで付いていて、背中で最も大きく、長い筋肉です。両側の脊柱起立筋が働くと腰を反る動作を行い、片側の脊柱起立筋が働いた場合は体を傾ける作用があります。肩甲骨まわり、とりわけ起立筋をほぐすことで、次のような効果が期待できます。

①姿勢の改善

脊柱起立筋は、背骨を支え、姿勢を保つ重要な筋肉群です。この筋肉を柔らかくすることで、猫背や反り腰などの不良姿勢を防ぎ、背骨を正しい位置に保ちやすくなります。

②腰痛や背中の痛みを軽減

脊柱起立筋が硬くなると、腰や背中に痛みが生じやすくなります。柔らかくすることで筋肉の緊張を緩和し、血流が促進されるので、痛みの軽減につながります。特に、デスクワーク

※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。

係する筋肉のことを呼吸筋といいますが、加齢で呼吸筋が衰えてしまうと、十分に呼吸運動もできなくなり、末梢神経までの血液循環も不十分になります。呼吸は、できるだけ多く吐き、また深く吸うことを心がけ、呼吸筋が衰えたり硬くなったりしないようにすることが大切です。腹式呼吸のように、意識して呼吸をすることは健康であるために非常に有効です。しかし常時腹式呼吸をするわけにはいけないので、時間を決めて行うと良いでしょう。

曲げるだけでなく伸ばすこと

健康寿命を延ばすための基本的な運動方法は「伸ばす」ことです。手を伸ばして(上)にあげてみましょう。体をまっすぐ上に伸ばします。

昔はたたき(はたき)を使ったり洗濯物を干したりすることで体が伸びていました。現在は目線より下でほとんどの作業が完結しますから、小さく凝り固まってしまうがちです。

他にも、首、肩、腰、股関節、肘、膝、手首、足首など、関節部分は動きやすい方に動かしてみましよう。「曲げる→伸ばす」「伸ばす→曲げる」が基本。伸ばすために曲げることから始めます。ほぐすように10

腕を伸ばす

- ①手を握り、前方から曲げて肩に当てる。
- ②肘を内側にし、手首に力を入れる。この動きを何度か繰り返す。
- ③次に曲げた手を伸ばす。これを左右行う。



肩を伸ばす

- ①手を上に上げ、耳につける。
- ②手のひらを上に向けて手首を曲げ、天井を雑巾掛けするように回してみる。少しずつ円を大きく描く。
- ③これを左右行う。



睡眠が好循環の
流れをつくる

休息・充電には睡眠が大切であ

電の時、次の展開、春、朝への備えの
時なのです。睡眠が上手いかわ
ないといふことは、次の展開への備
えができていない体と心の状態と
いつことなのです。

季節の冬、一日の夜は、休息と充
電の時、次の展開、春、朝への備え
の時なのです。睡眠が上手いかわ
ないといふことは、次の展開への備
えができていない体と心の状態と
いつことなのです。

多くなる見られます。五行の水
にあたる季節の冬、一日の夜の過
ごし方が上手いかわないのです。

五行の木は春、火は夏、土は土
用金は秋、水は冬です。日では、
木は朝、火は昼、土は正午、金は夕
方、水は夜となります。

五行の季節と一日

一年の中に存在する季節は、五
行の流れに沿っています。
その自然の流れに乗って暮らす
ことが、運氣のリズムに乗ること
であり、健康を維持する秘訣であ
ることは、皆さんもお分かりのこ
とでしょう。

腎の働きを高め、好循環の流れを作る

ることを理解していても、寝つき
が悪い、眠りが浅い、夜中に何度
も起きてしまう、という睡眠の質
の低下に悩んでいる方が沢山の
らっしゃいます。
では、どうしたら良いのでしょ
うか？

五行の水の五臓は「腎」

冬、夜にあたる五臓は腎です。
好転の流れに乗り、元気を回復
する秘訣は腎の働きを高めるこ
とです。

人間は、先天の精と後天の精
の2つの精によって生かされてい
ますが、これらは腎に貯蔵されて
います。

先天の精は、両親から受け継
いだ気で、成長や発育を司り、
後天の精は、飲食物から作られ
ます。

後天の精を元気にするために、

体を温める

まずは食の見直しから始めま
しょう。体を温める根菜類、黒豆
や黒「ゴマ」といった黒い食べ物、腎
を養います。上手に食事に取り入
れていきましょう。

これからの季節、気温の低下
とともに、冷えが体に大きな影
響を与えます。
冷えは、体内の水の流れを滞
らせ、腎の働きの負担につながり
ます。

適度な運動で血流促進し、体
を温めること、それに加えて、ア
ニメイトの商品ラインアップの「足
湯ソックス」や「ブランケット」で体
や足を温めるのもお勧めです。

睡眠の質を上げ、腎の働きを
高めて、好循環のサイクルを手
入れましょう。



円心五法研究所 所長
さかえ ひでゆき
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。

アニメイトの顧問より



せ、エネルギーの
循環を活発にす
る効果があるの
で、1日の始まり

特に朝に行うと、体を目覚めさ
せ、エネルギーの
循環を活発にす
る効果があるの
で、1日の始まり

体操の原点「ラジオ体操」

ラジオ体操は、全身の筋肉と関
節を均等に動かす構成になってい
ます。上半身、下半身、そして体
幹をバランスよく動かすことで、
柔軟性や筋力の向上が期待でき
ます。ストレッチ、筋トレ、有酸素
運動が組み合わさっているため、健
康維持に最適です。また、肩回し
や前屈、体をひねる動作が含まれ
ており、血液循環を促進します。

や長時間の立ち仕事によって引
き起こされる腰痛の予防に役
立ちます。
③呼吸機能の向上
背中の筋肉が柔らかくなると、
胸郭の動きがスムーズになり、
深い呼吸がしやすくなります。
これにより、酸素の取り込みが
改善され、体全体のエネルギー
効率が上がります。

に打ってつけです。
ラジオ体操は、全身を効果的に
動かし、時間が短く、誰でも簡単
にできるシンプルな運動です。世代
を超えて広く親しまれている体操
であることは言うまでもありませ
ん。アニメイトでも朝礼の時に社員
全員で行っていますので、ぜひみな
さんも試してみてください。

アニメイトのSDGs
働きがいも
経済成長も

達成度 ★★★★★

商品の勉強会や料理実演会、エステサ
ロンなどを通して顧客とのコミュニ
ケーションを大切にし、「モノを売る」
だけではないプラスアルファの世界を
広げていきます。

スーパー STGの
発酵工程について

「体内の毒出し」「肝機能の強化」の2大テーマを1本で
完結させたい、という思いで作られたこのサプリメントは、原
料から完成に至るまで、実に4回の発酵工程を経て出来上
がります。天然由来の野草にパナップルエキスを混ぜ合わせ、発酵+2~3
週間の天日干しを4回繰り返しています。もともと100kgあった原料が3kgに
なり、その分濃縮されたエキスを抽出できるのです。これは「低分子加工法」と
呼ばれ、より体内に吸収されやすくなっています。スーパー STGが他の漢方
のサプリメントと違い、比較的即効性があるのは、これが理由です。



お客様の声

ご多忙の中、アドバイスを頂いて、今後の
励みになりました。感謝の気持ちでいつば
いです。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)

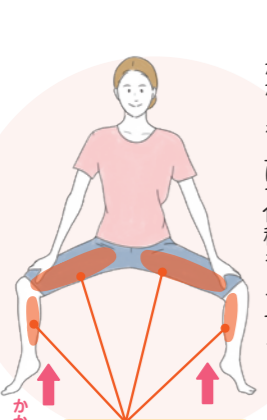
予約制の相談(無料)を行って
います。健康面、美容面、温活、
妊活や終活のことなどのご相
談を承ります。(担当:真大)

完全予約制
ローズカフェ
毎週 水 木 開催!

しこ踏みのポーズで脳の記憶の領域にアプローチ！思い出せる脳にしよう

3セット

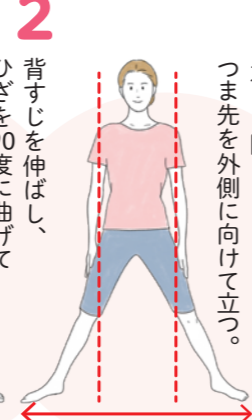
横から見ると？



この筋肉を刺激！
ももやふくらはぎの筋肉を刺激することで、脚全体を鍛えられます。



この筋肉を刺激！
背すじを伸ばしたまま腰を落とすと、ももの前面と内側の筋肉が刺激されます。



1 足を肩幅の約3倍に大きく開き、つま先を外側に向けて立つ。

肩幅の約3倍

2 はももの筋肉を、3 ではかかとを上げてふくらはぎも刺激します。

運動

につながる

“今月のコラム”

物忘れを防ぐ①

アルツハイマー型認知症は、物忘れのような自覚のあるものとは違って、自覚がないため日常生活に支障が出てきます。そうなる前に、脚全体を鍛えて、脳の記憶の領域を刺激することが重要です。

かかとを上げるとグラつく人は？

2のポーズまででもOK!
3でかかとが上げられない人は、2のポーズを10秒キープでOK。2のポーズを10秒キープで3セットできるようになったら、3にトライしてください。



内転筋群・
大腿四頭筋・
腓腹筋
を刺激する

ワンポイントアドバイス
前傾姿勢にならないで!

ひざが90度に曲がるくらい、腰を落としてください。そのとき、体が前傾しないように注意してくださいね。

【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金入り!

閉店のお知らせ CFCグループ コスメティックサロン GODAI

突然のお知らせとなりますが、2024年11月30日をもちまして、残念ながら、諸般の事情により当サロンは閉店させていただきますこととなりました。これまでのご愛顧に対し、心から感謝の意を表すとともに、皆さまのご健康とご多幸をお祈りいたします。



きのこ豆乳パスタ



作り方

- ① 小松菜は5cmの長さに切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ② すき焼き鍋にオリーブ油を入れて火力3で熱し、小松菜としめじを入れてしんなりするまで炒める。ベーコン(なければ油揚げ)、醤油、豆乳を加えて沸騰させ、2分程煮る。
- ③ ②の中にスパゲッティを入れ、6~8分程ゆでる。(くっつかないように時折ほぐす)
- ④ 皿に盛り、粉チーズと黒こしょうをかけたら完成。

材料(2人分)

- ・小松菜 100g
- ・しめじ(お好みきのこ) 1パック
- ・ベーコン(油揚げ) 30g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・豆乳(無調整、調整どちらでも) ... 400ml
- ・スパゲッティ 200g
- ・黒こしょう(粗びき) 適量
- ・粉チーズ(お好みで) 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
- ・すき焼き鍋

食養

につながる

“今月のレシピ”

POINT
きのこには抗酸化作用があり
豆乳イソフラボンが女性に嬉しい

きのこにはビタミンD、鉄分、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。豆乳には食物性タンパク質や女性に嬉しいイソフラボン、ポリフェノールが含まれ、コレステロール値や中性脂肪を下げる働きが期待できます。きのこは豆乳の組み合わせは、腸内環境を整えたり免疫力アップにも役立つとされています。

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!



Zoom料理会
新しい日常とビジネススタイル

そせい 編集部発
今月の TOPICS

次回の
体験会開催予定
日程:12月12日(木) 時間:13:30~14:30
場所:アニメイトミーティングRoom



スーパーラジエントヒーターで美味しい料理を作りましょう。(メーカー・山本さん)

最近仕事でもプライベートでも定着してきたビデオ通話。今回は大人気のメーカーの山本高彦さんよりレクチャーを受けました。実演会場まで足を運ばなくても、自宅でリアルな情報に接することができるオンラインセミナーも併せて開催。「不思議な蒸気鍋」で茶碗蒸しとレーズン蒸しパンを作りました。本当に美味しく、その簡単さにもビックリしました。

自分の健康はもちろんのこと、家族の健康も自分の課題として考える機会はずいぶん多くなりました。健康であるために今の生活習慣を見直したい方へ、実りある時間をお届けできたら幸いです。

アニメイトは、スーパーラジエントヒーターの体験会を2ヶ月に一度企画しています。メニューは毎回同じように見えますが、少しずつ違って、毎回新たな発見があります。参加者の皆様も協力してくださったのでスムーズな進行ができ、より楽しい体験会となりました。

最後にヒーターのお手入れの方法も共有でき、皆様とても満足され、笑顔で帰られました。

ラジエントヒーターのお手入れはとっても簡単!!

“ピカピカ”トップレートで楽しくお料理

- POINT
- トップレートに適量の水をたらしませます。汚れがひどい場合には、さらにクリームクレンザーを数滴たらしませます。
 - 専用の磨き石で軽くこすります。
 - 乾いたタオルで拭き取ります。



お掃除便利グッズ

トップレート磨き



ラジエントヒーターのガラストップに合うように原料を調整したお掃除用磨き石。

お客様の体験談

身体全体のかゆみに悩まされた2年間、2、3ヶ所病院に通っても良くならなかったのが、**スーパーSTGを飲み始めて1〜2ヶ月で本当にかゆみが消えました。**

福井県 U-I様

まずは**便通がよくなり、身体がポカポカ**する感じがありました。手足のしもやけ症状も和らいできました。

愛知県 H-Y様

84歳です。**メガネなしで新聞を読んだり、手芸で作品を作ったりしています。**グランドゴルフを毎週やっています。楽しく充実した今があるのは、**スーパーSTGのお陰だ**と思います。

埼玉県 T-H様

親の介護や看取りと娘の結婚などが重なり、心身ともに疲れ体重が増えてしまいました。3ヶ月くらい飲み、食事にも気を付けて生活しているうちに、**体重が5〜6kg減り精神的にも落ち着きました。**

富山県 O-E様



スーパー STG

手足がパンパンにむくみ、左膝に痛みもあり、歩くのもぎりぎりという状態でした。療術院に通いながら、**スーパーSTGを飲み続けました。**3本を飲み終えた頃、**体重が8kg減り、手足、身体のもくみもスッキリとなくなりました。**

富山県 I-Y様

※個人の感想です。



今月のテーマ商品

天然の植物をベースにした
健康サプリメント

スーパーSTG

生まれ変わった「スーパーSTG」は、漢方の知恵に学び、身体めぐりと老化から戻す力(還元力)を高めるために、新たに5つの漢方成分を配合しました。

おかげさまで
大好評!!

スーパーSTG開発に至るまでの
4つのポイント

その1 化学物質で急増した「ガン」

戦後、化学物質でできた食品添加物が体内に蓄積され、ガン患者が急増しました。これは食生活の変化が死因に対して大きな影響力があるということです。

その2 世界初の「漢方薬抗ガン剤」

中国皇帝の侍医「林家」の118代目にあたり、世界初の漢方薬抗ガン剤を発表した林進徳先生。彼は天然植物を原料としたサプリメントを開発し、化学物質まみれになっていた日本人の「体内の毒出し」を進めました。

その3 より進化した「代謝サポート」

林先生のサプリメントの製法は、日本に伝わったのち更に研究と開発が進められました。アミノ酸は体内の毒出しに加えて、肝機能を高め、代謝をサポートすることに注力。代謝が自然な形で機能し、血管内のスムーズな流れをサポートすることは、身体本来の健康な状態を取り戻すことにつながります。11種類の天然植物を配合し、特殊な製法で発酵させて濃縮し、完成した製品が「スーパーSTG」です。

その4 死因3位の幸せな最期「老衰」

厚生労働省公表の近年の死因別死亡数を見ると、1位の「ガン」、2位の「心疾患」に続き、3位の「老衰」がランクインしています。日々の食事に加えて飲む「スーパーSTG」は、身体本来の健康な状態を取り戻し、幸せな最期を迎える助けとなるでしょう。



名称 植物発酵エキス加工食品
原材料名 植物発酵エキス(ジンバリ、ミカンの種、ノミノフスマの葉、センダングサの根・茎、月下美人の根・花、パイナップル果汁)(国内製造)、麦芽糖、桃の花末、日本山人參末、ハトムギエキス末、高麗人參エキス末、靈芝エキス末、デキストリン/セルロース、ステアリン酸Ca、酸化ケイ素
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。
希望小売価格 ¥19,440(税込)

詳細は動画でチェック!



今の生活習慣を見直したい方に

ずっと健康でいるために、

今月のクロスワード

1	2	3	C	4	A
	5				
6					
7	8		9		
10			B	11	

- 【タテの鍵】
- 今日の朝。
 - 毎月の最初の日。
 - アニメイトの所在する東京都の区。
 - 背中を中心を通る太い骨。
 - 歌詞のある音楽。〇〇を口ずさむ。
 - 英語ではLilyという、大きくラッパのような花。

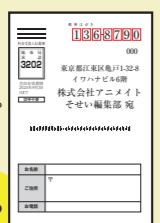
- 【ヨコの鍵】
- 欠員を補う、予備の人員。
 - 布地を裁って衣服などに縫いあげること。針仕事。
 - 虫を防ぐこと。
 - 新聞記事や文章などの材料。漫才の〇〇。
 - 海や川に対して水に覆われていない地表の部分。

暖かくて出られない…

答えは…

A B C

上記の四角に当てはまる3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

マフラーストールプレゼント!



2024年12月20日
消印有効
FAXは2024年12月20日までに頂いたもの

※色は選べません。