

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ましょう。

運動

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。体の各部を動かして、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



※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。加齢で呼吸筋が衰えてしまふと、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い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動作が完結しますから、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ょう。「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

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、背中でも最も大きく、長い筋肉です。両側の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

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腰痛や背中の痛みの軽減

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、デスクワークや長

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。



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。

脊柱起立筋の最大の作用は、その名の通り背骨を立てる(姿勢を維持させる)ことです。凝り固まっ

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。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



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「モノを売る」だけではなく「プラスアルファの世界を広げています」。

アニメイトの顧問より

他人任せから自分任せの生き方へシフトする

カウンセリングを通して、お客様との会話から、人は他人任せの考え方と自分任せの考え方の二通りに分けられることが見えてきます。

他人任せ派の特徴は、その場しのぎ、同じ失敗のパターンを繰り返す、目の前の出来事に振り回される、自分の力を信用できない、運に頼る、などがあげられます。

一方、自分任せ派の特徴は、成功も失敗もすべて自分次第、可能性を見つけチャレンジする、自分の力を信頼している、一人よがりになりすぎない、長期的な展望にたって行動する、などがあげられます。

自分任せ派の生き方にシフトする

自分任せ派にシフトするには、セルフコントロール能力がポイントです。それには、セルフコントロールしやすい状況を作り出すことです。

そのポイントは

①問題意識を持つ

何をしたいのか？なぜそうするか？

②自分の行動や努力を確かめる
日記や記録をつける グラフにしてみる

③成功するという信念を持つ

④志を共にする仲間をつくる

⑤長期的、大局的な視点で計画を立てる

自分に向き合い、改めて考えてみるとよいでしょう。

今の充実が豊かな未来を作り出す

現代社会の特徴は、生き方の選択肢の広がりや情報の多さです。情報量が多く、情報ばかりが先行しているのが、現代社会の状況といつてよいでしょう。

情報の多さのなかで自分を見失ってしまふ人が多いのも弊害といえます。一見すると便利な世の中でありながら、一方ではとても生きにくい社会となつてしまいました。

だからこそ、長期的な視点に立ち、将来の自分の姿を思い描き、今、現在の充実を作り出す作業が大切となつてきます。

健康であることの意義

健康とは「健体康心」の略語で、体が健やかで心が康(やす)らかであることをいいます。それは心と体のバランスが取れ、肉体的、精神的、社会的により積極的に創造的な状態をさします。

アニメイトが提唱する健康観には、体の健康だけでなく、健康を回復、維持し、人生をより素晴らしいものにしていくという思いが込められています。それは主体的な人生を送る、自分任せ派の生き方でもあるのです。



円心五法研究所所長
さ か え ひでゆき
寒河江 秀行先生

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。

昨年開催したスーパーラジエントヒーターデモンストレーションイベントから、ちょうど1年が経過しました。多くの皆さまにご導入いただき、定着率も着実に向上しております。今回は、直近の活用事例や成果についてご報告させていただきます。

先日の実演会では、定番メニューのご飯・ビッグハンバーグ・大学いもを調理してみました。皆さん、真剣に聞いてくださって、調理中には立ち上がって見に来るほどの熱気！

「目からウロコ!」「すぐに欲しい!」「使ってみたい!」という声もたくさんいただきました。

食へのこだわりが強い皆さんにも、しっかり響いたようで嬉しい限りです。今後は販売に向けたアプローチ方法も伝授予定。ますます楽しみです!



次回の体験会開催予定

日程 12月12日(金)

時間 13:30~14:30

場所 アニメイトミーティングRoom

アニメイトまでお問合せください

参加費
無料



もっと美味しく! もっとヘルシーに! もっと安全に! もっと快適に! もっと経済的に!
火を使わない遠赤外線セラミッククッキングヒーター

食 養 スーパーラジエントヒーター

POINT!

- ①食材の味を引き立たせる遠赤外線調理
- ②火を使用しない安全快適なクッキングヒーター
- ③熱効率がよく余熱調理もできて経済的

名 称: クッキングヒーター

型 番: FG-800

消費電力: 1350W

本体寸法: 295×410×75mm、約3.3kg



ビルトインタイプ

名 称: クッキングヒーター

型 番: FG-600TR / FG-750TW

本体寸法: 596×546×237mm /
750×546×236mm

200V ビルトインタイプ

チャイルドロック機能なし



※写真はFG-600TRです

マジック蒸気で理想の調理が叶う!

料理、解凍、温め直しまで幅広く対応可能

食 養 不思議な蒸気鍋

POINT!

- ①スチーム調理で素材のうま味を引き出す
- ②油なしでヘルシーな料理が作れる
- ③新技術ですばやく温まる

本 体: ステンレスクラッド鍋: ステンレス(クローム18%、
ニッケル10%)

軟鍋: ステンレス(クローム18%、ニッケル10%)

本体寸法: 26.5cm(底の厚さ: 1.0mm)

満水容量: 3.2ℓ



ジャガイモ冷製スープ



作り方

- ①よく洗ったジャガイモを十字に切れ目を入れて、蒸気鍋深トレーに入れる。玉ねぎを入れ、ラジエントヒーターの火力を「強」、蒸気が上がって来たら火力を3にする。ジャガイモの皮がめくれてきたら電源を切る。
- ②ジャガイモの皮を取り、玉ねぎといっしょにフードプロセッサーに入れて、豆乳以外を全て中に入れて攪拌する。
- ③その後豆乳の半量を少量ずつ入れながら攪拌、滑らかになったら、中身を鍋にいれる。鍋をラジエントヒーターに乗せてから温度を保温設定にし、残りの豆乳を入れて出来上がり。

最後にお好みで適量のオリーブオイルをかけていただくのもおすすめです

材料(2人前)

じゃがいも 2 個
玉ねぎ 1/2 個
コンソメ 小さじ1
塩こしょう 適量
豆乳 400cc
水 200cc
有塩バター 20g

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

“ 今月のレシぴ ”

POINT

低カロリーでありながら、
ビタミンやミネラルも豊富

若さを保つにはじゃがいもを
じゃがいもにはクロロゲン酸という成分が含まれます。
クロロゲン酸はポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、
若返りや夏バテ防止、糖尿病の予防効果があります。

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!

お客様の体験談

疲れにくくなって、仕事でも集中力が続く。
なんとなく不調が、少しずつ晴れていく感
覚がついている。**飲むだけで、体が喜
ぶ気がします。**
(男性・50代)

便通が改善されて、お腹が軽く感じた。また、
体がポカポカして、**冷えが和らいだ、
身体全体が軽くなりました。**
(女性・60代)

甘いものへの欲求が減って、自然と食事が
整った。蘇せい酵素を飲んでいたら、胃腸が休
まっている感じがする。**自然に健康へ寄
り添うと感じました。**(男性・50代)

肌の調子が整って、化粧ノリが良くなった気が
する。**体調が整っていく方向へ、と
実感する。**
(女性・50代)



蘇せい酵素

朝の目覚めがスッキリするようになった。酵素を
飲むことで、**自分の体に意識が向く
ようになった。**
(女性・50代)

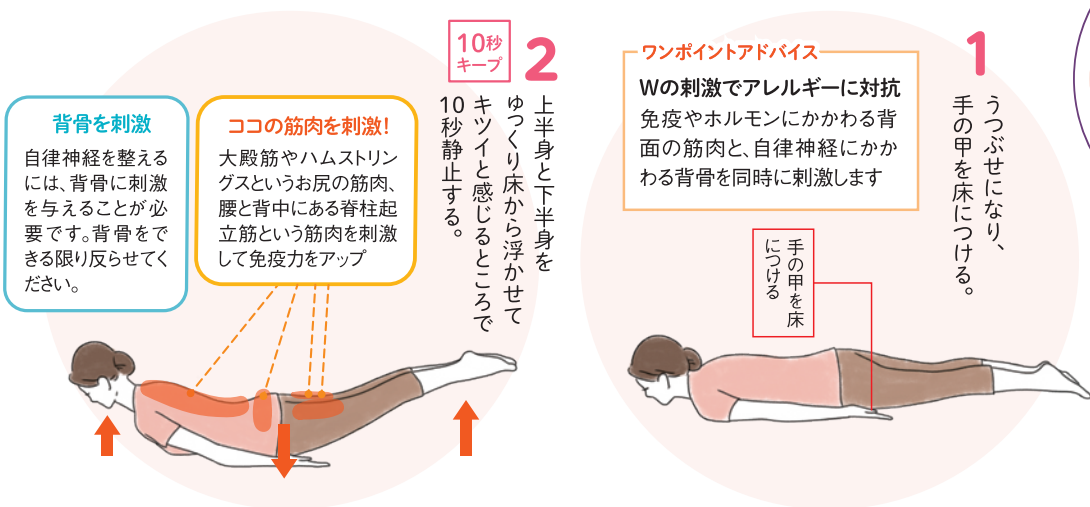
※個人の感想です。

今月の コラム

アレルギーを改善する

花粉症や食物アレルギー、アトピー性皮膚炎も
このポーズでよくなる!

3セット行う



花粉症やアトピー性皮膚
炎などのアレルギー改善には
自律神経を整える背骨を刺
激します。同時に、お尻(大殿
筋やハムストリングス)、腰と背
中(脊柱起立筋などの抗重
力筋を刺激して成長ホルモン
や副腎皮質ホルモンの分泌を
増やし、炎症を抑えて免疫力
を上げ、アレルギーを改善し
ます。

抗重力筋とは、重力に対抗
する縦(上へ)の筋肉です。

【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!



完全予約制

ローズカフェ
毎週 水 木 開催!

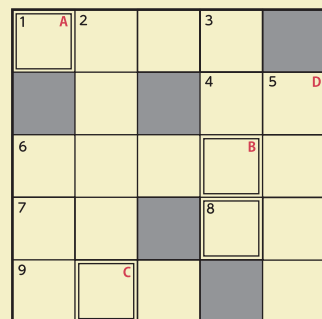
予約制の相談(無料)を行って
います。健康面、美容面、温活、
妊活や終活のことなどのご相
談を承ります。(担当:真大)

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)

お客様の声

お話を聞いてもらうことで、身体の緊張がほぐ
れていき、だんだんと笑えるようになったと感じて
います。精神の安定も得ることができたのです。

今月のクロスワード



【タテの鍵】

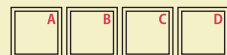
- 1.白くてフワフワしたお菓子。
- 2.世界の子どもの権利を守る国連機関。
- 5.仏教において、風神と対になる神様。
- 6.頭がよいこと。

【ヨコの鍵】

- 1.植物の種子からとれる油。
- 4.β-カロテンやビタミン類が豊富な野菜。
- 6.天文現象の1つ。
- 7.日本の伝統的な遊び。
- 8.春から初夏にかけて薄紫や白の花が咲く植物。
- 9.動物の体を覆う硬い皮膚。

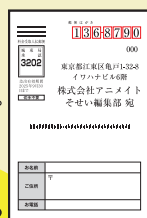
「ビタミンの王様」と
呼ばれる果実

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

アカシア
カッティングボード
プレゼント!

2025年10月20日
消印有効

FAXは2025年10月20日までに届いたもの



その3

携帯に便利な
スティックタイプ

1包8gの個別包装なので、持ち運びに便利。自宅で、職場で、旅行先いつでも摂取できます。

その2

ヨーグルト約40個分の
シンデレラ乳酸菌

あなたをお姫様にしてくれる魔法の乳酸菌を配合。肌に潤いを与えて骨密度を高め、抜け毛を予防します。

その1

80種類の原料を使用

自然の環境でじっくり発酵させた「ブラジル酵素」がベース。生命力あふれるブラジルの食物と水と発酵菌を使用しています。

3つの特徴



蘇せい酵素は、天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に自然発酵させ、シンデレラ乳酸菌を加えて仕上げた健康補助食品です。

内容量：240g(8g×30包) 保存方法：常温で保存してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、バランスよく。

シンデレラ乳酸菌®

特許第4604207号

乳酸菌は代表的なプロバイオティクス(健康維持や増進に有益な微生物)として知られていますが、整腸作用、花粉症の緩和などの効果が明らかになっています。中でも、シンデレラ乳酸菌は、毎日摂取することで、骨の元気度アップと、肌や髪の健康を保つお手伝いをします。そのシンデレラ乳酸菌を約400億個、ヨーグルト約40個分を配合した『蘇せい酵素』。毎日ヨーグルトを40個食べ続けることは難しくても、『蘇せい酵素』なら1包(8g)で、内側から美と健康をサポートします!



「蘇せい酵素」の

毛髪に
潤いを

内側から
若々しく

骨を
健やかに

聞こえにくさに
さよなら

酵素は、生命活動を維持させるために無くてはならないたんぱく質です。

人の体内には、食物に含まれる栄養を体内に吸収できるまで消化・分解する消化酵素と、栄養をエネルギーに変換し生命活動に作用する代謝酵素があり、その量は加齢とともに減少していきます。

酵素不足は万病の素。暴饮暴食や偏った食生活、ストレスや不規則な生活習慣などでも酵素は消耗してしまいます。

そこで「蘇せい酵素」。毎日の食事にプラスすることで、不足しがちな栄養を補給して、より健康で美しい体づくりをサポートします。

食による健康を
積極的にサポート!

蘇せい酵素

シンデレラ乳酸菌® (乳酸菌H61株) 400億個配合

特許第4604207号

健康でいきいきとした毎日のために

今月のテーマ商品



内側から変えていく！元気に美しく輝く毎日に！