



いつでも出来るは、いつまでも出来ない…

久しぶりに、家で腕立て伏せをしました。楽に10回や20回はできるつもりでしたが、数回でダウンです。ショックでした。これほど筋力が低下していたとは…。

若い頃から体を動かし、長年継続している空手でも筋肉を鍛えていたはずなのに、わずかな期間手を抜いてただけでこれほど衰えるものかと愕然としました。

腕の筋力が落ちているという事は、当然脚の筋力が落ちていることにつながります。考えてみると、年々運動量が減っていることに思い当たります。

やる気がある限り、いつでも出来るという気持ちがいままでありました。ところが、いつでも出来るという気持ちは、いつまでたっても出来ないということにつながるのかもしれない。気が付いたときにすぐやる、これが大事だということを今さらながら感じました。

血行促進／自然治癒力の向上／リンパ機能改善

あん摩・運動・呼吸法

アニメイトではこれまで、あん摩は足裏健康法、運動は骨盤・股関節体操、呼吸法は丹田呼吸法を実践してきました。

しかしながら、より効率的なセルフメディケーションのために、2年前からリンパへのアプローチを取り入れて、「あん摩」、「運動」、「呼吸法」を血行促進・自然治癒力の向上・リンパ機能改善を目的とする一つのグループとして確立させ、それに従来の「食養」、「内服」を合わせた「漢方自然療法」を再構築いたしました。

まず、「骨盤・リンパエクササイズ」です。骨盤のゆがみは、神経を圧迫し、代謝を低下させて、腰痛や冷え症、生理痛などのつらい症状を引き起こします。

このようなゆがみの原因は、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉「大腰筋」が運動不足などで弱くなったためです。骨盤矯正体操で大腰筋を鍛え、骨盤のゆがみを矯正しましょう。このエクササイズは現在も引き続き東京・半蔵門心療クリニックで月2

回行っています。

次に、「呉大式呼吸法」です。まずはゆっくり息を吐き出します。そしてゆっくり吸った頂点で、無理なく息を止めることは、肺泡を膨らませることになり、萎縮した肺を膨らませることができます。

さらに、そればかりでなく肺泡が膨らむことで肺泡の壁に刺激が与えられ、プロスタサイクリンという物質が分泌されます。この物質は血栓を溶かす作用があり、血液をサラサラにします。

そして、「リンパへのアプローチ」です。リンパは血液と同じく全身を巡っています。リンパの役割は、余分な水分や老廃物を体外に排出することと自然治癒力の向上です。

全身のリンパをうまく巡らせて、むくみのないスッキリとした身体にしましょう。



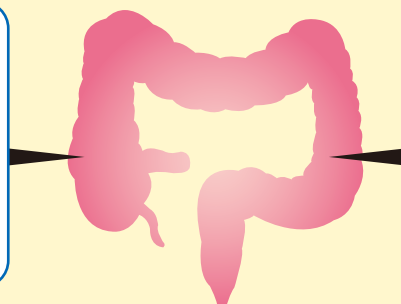
リンパ機能改善が腸を元気にします

リンパのつまりが
アレルギー・病気の原因

腸には体内の60～70%の免疫細胞があります。免疫はリンパ球の仕事。リンパの流れをよくすることが免疫力をアップします。

リンパのつまりが
むくみ・冷え・肩こりの原因

おへそのまわりに数多くのリンパが張り巡らされています。リンパの流れが滞ると老廃物の運搬ができず、体内の水分が排出できなくなります。



腸の若さは健康のバロメーターです。健康に気を付けて規則正しい生活を送りながら、前向きに人生をとらえている人ほど腸の若さを保っているといえます。



しゅん ぶん
春分 3月21日(土)

「春分の日」で「彼岸の中日」。この日、真東から昇った太陽は真西に沈み、昼と夜の時間がほぼ等しくなります。この日を挟んだ前後7日間が「春の彼岸」です。

「彼岸」は、「現世を離れ極楽浄土の岸に到る」という意味の仏教の言葉で、墓前に花や線香を手向け先祖を供養する姿が見られます。



「肝」の季節は 立春(2月4日)～ 立夏の前日(5月5日)

りん ぼう
林方シリーズ 肝系

OT



春は肝臓の季節です。大切な肝臓を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」のOTです。気になることがある方は春の時期だけでも補給しておくことをお勧めします。



こんな運動具をご存じでしたか?

ゆ ら ぐ
遊楽具

四角いクッションです

(三次元網状高反発クッション)
縦50cm×横50cm×高10cm



※下記の写真はカバーを外して使用しています。

ロコモティブシンドローム(ロコモ) ～運動器症候群～ 対策に最適!

※ロコモとは、加齢による運動器の障害のために、移動能力の低下をきたし、すでに要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態をいいます。

このクッションの効果と使用方法を4回にわたってお伝えします。

第1回は「脊柱起立筋」を鍛えます

脊柱起立筋

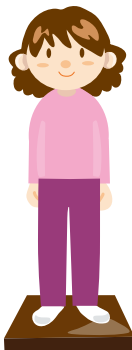
背骨をつなぎ支える筋肉

- ①背曲がり
- ②背が縮む
- ③脊柱間狭窄症
- ④坐骨神経痛

に効果があります。

※資料請求は
(株)アニメイトまで

まっすぐ
立ちましょう。



このクッションは高齢者運動教室、子供運動教室、プロスポーツ選手がトレーニングで使用しています。



高齢者運動教室の一例です。

セルフメディケーション・プロフェッサー体験

P美容室 N・Yさん(静岡市)

2013年6月、N先生が、東京のご長男の家を訪ねた帰りにアニメイトにお越しいただきました。その時、先生はヒザが痛くて曲げることもできない状態で、とてもつらそうでした。そこで、私が「ミネラルジェル」の試供品を使って、ヒザから下のマッサージをして差し上げました。

すると、先生は「軽い、足が軽い」と言いながら、恐る恐るヒザを曲げたところ、何とビックリ!!ヒザを曲げることができたのです。

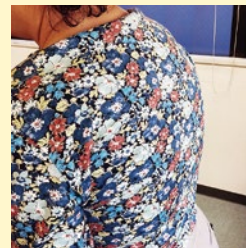
N先生のこの体験が、アニメイトの第一期「セルフメディケーション・アドバイザー研修」参加につながったのです。先生は、さらに上級のセルフメディケーション・プロフェッサー資格取得にもチャレンジしましたが、研修中に先生はこう言いました。「お客様にサービスするつもりはありません。自分のための勉強です」。

ところで、研修プログラムに背中部分のコースがあります。N先生がモデルになったのですが、背中が丸く盛り上がっています。同じ研修仲間の施術者Wさんが、「まっすぐな～れ、まっすぐな～れ」と心をこめてマッサージしました。その結果、背中中はWさんの思い通りに真っすぐになったのです。

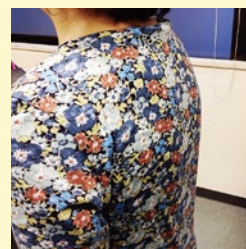
それを研修仲間みんなから「すごい!すごい!」と言われ、先生も鏡を見ながら確認し、「これなら私もお客様にやってあげたいわ」と感激の言葉が出ていました。

その後、先生はお客様へミネラルジェルをお勧めしてとても喜ばれているようですが、最近はお客様から、「先生、お顔も体もいつもすっきりしていますね!」とお褒めの言葉をいただくようになったと、大変喜んでいました。

(呉大朋美)



マッサージ前の背中



マッサージ後の背中

セルフメディケーション・アドバイザー 資格取得のご案内

セルフメディケーション・アドバイザーは、日本総合健康アカデミーによって設定された、各地域でセルフメディケーションの普及活動をする方々です。セルフメディケーション・アドバイザーは自身の知識と技術を活用して、営利活動を行うことができます。つまりご自身がセルフメディケーション・アドバイザーのお店を構えることができる資格です。

資格を取得した後は、自分自身や家族のケア、講師のサポート、そしてサロン運営に関わる様々なアドバイスを受けることができます。

資格取得の方法については(株)アニメイトへお気軽にお問合せ下さい

現在の体調を知ろう!

「陰陽五行セルフチェッカー」の活用

「健康ニュース」前号(2月号)で、「陰陽五行セルフチェッカー」の体験談をご紹介したところ、これまでに多くの方からお問合せをいただきました。そこで改めて、セルフチェッカーの活用のご案内をさせていただきます。

アニメイトが4年の月日をかけて開発した「陰陽五行セルフチェッカー」は、五行説に基づいた25の設問に、はい・いいえ・どちらでもないと答えるとパソコン画面に体質・体調・傾向そして日常生活のアドバイスが表示されるというものです。

漢方には「未病」という言葉があります。病気とは言えないけれど、すでに体調不良がある状態を言います。例えば、目が疲れる、ドラ

イアイがひどい場合は肝臓の機能低下を疑う、又耳鳴り、難聴の場合は腎臓を、というように体の部分の症状が五臓六腑のどれに関連しているかを明確に分類・整理されているのが「五行説」です。

つまり、病気になる前に自分の体質傾向を知っておけば、自分で自分の健康を守る方法を見つけられることになります。

もうすでに3000名を越す人に行っているセルフチェックをこの機会に体験してみませんか。

体験を希望される方は、本紙の発行元又は左記の取扱店までお気軽にお声をかけてください。体験は無料です。

アニメイトのホームページを リニューアルしました。



徐々に充実させていきますのでご期待ください。

漢方アニメイト 検索

<http://st-animate.jp>

アニメイト所在地のビル名
変更のお知らせ
アニメイトが入居しているビル名
が3月1日より、サクラビルから
岩花ビルに変更になりました。

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。