

家族の幸福は健康から。
セルフメディケーションを通して
家族の幸福を実現する。

2016
4月号

健康ニュース

vol. 116

「セルフメディケーションのすすめ」

セルフメディケーションとは、日々の健康管理をしっかり行い、自らを疾病から遠ざけようとする事です。それを実践するために、アニメイトは食養・内服・あん摩・運動・呼吸法の五つを体系化した「漢方自然療法」を提唱いたしました。この情報紙を通して、わかりやすくご紹介していきたいと思っています。

発行 株式会社アニメイト

東京都江東区亀戸1-32-8

TEL: 03-3636-2994

FAX: 03-3636-2992

HP: <http://st-animate.jp> 一部 30円

食養

ストレス

仕事や人間関係などで強い緊張を強いられると、心身ともに弱ってしまいますよね。特にこの時期は、新しい環境へ馴染むために、多くの方が不安や緊張を抱えているといえます。

ストレスからくる体の不調は人それぞれ。その体質や環境によって、様々な形で出てきます。その中でも胃痛や不眠症を経験されている方は多いのではないのでしょうか。

東洋医学では、人の体を構成する要素のひとつである「気」が、ストレスによつてうまく巡っていないことから、これらの症状が出てくると考えています。「気」とは人の体を支える原動力、元氣と言い換えてもいいかもしれません。これが滞らないために、セロリ、春菊、しょうが、しそ、ジャスミン茶などを多く摂ることをオススメします。また、規則正しい生活は、体内時計を整えてくれることも忘れてはいけません。休みの日にやりがちな「寝溜め」は、体にとつては効果的ではありません。

気のめぐりが整えば、イライラしたりすることもなく、不安でなく希望が見えてくるでしょう。

う。いち早く元氣を取り戻し、良い新生活を送れると良いですね！

ストレスにまけない体作りを！

適度な運動は、私たちの体を強め、抵抗力を増してくれます。仕事で強いプレッシャーにさらされる仕事についている人ほど、休みの日には体を動かして、からだの巡りをよくしています。気候も暖かくなりつつあるこの時期に、自分にあった運動を始めてみてはいかがでしょうか。

目のエクササイズ

疲れ目にはまぶたを閉じて静かに休ませるか、緊張をほぐす体操がオススメです。

- 1 人差し指を立てて、腕を前方に伸ばし、人差し指に目の焦点を合わせます。
- 2 焦点を合わせたまま、指を徐々に目に近づけます。次に、徐々に目から離します。往復3回します。
- 3 ひじを軽く曲げ、前のほうにゆっくりと肩を3回まわします。
- 4 ③と同じように、後ろのほうにゆっくりと肩を3回まわします。
- 5 息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら下に戻します。これを3回繰り返します。

目のエクササイズは、毎日続けることが大切です。

美人のカルテ

シミ

【トラブル編】

- こめかみ
…肝・腎不調の影響を受けやすい、とくに頬骨まわりは婦人科系に注意。
- はな
…紫外線を受けやすく、そばかすができやすい場所。

自分のからだをチェックしてみましょう。顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。必要なのは鏡だけ。今日から試してみましょう。

“シミ”の原因は
紫外線・老化・血行障害です。

- ひたい
…紫外線を受けやすく、50才以降でやすい場所。肝臓が弱り、腎機能も低下しているとやすい。
- 頬
…紫外線を受けやすく、50才以降でやすい場所。肉類や甘いものの食べ過ぎで可能性。

シミがしやすい体質があるのをご存知ですか？ 歳をとると、皮膚の新陳代謝が低下するため、色素が沈着しやすくなります。血行不良や血液の質が低下してしまい、血液が老廃物でよどみ、流れが悪くなってシミにつながるのです。そう、肝臓が弱っている方は、シミがしやすいのです。シミ対策には、肝臓が最も働く時間帯（午前1時～3時）の前、12時ごろに寝ることが近道。そして、血行促進・肝腎強化することが大切です。

今回のテーマ ▶ 「内臓とたるみの関係」

4月は肝の月

春は肝臓の季節です。肝臓は思考の中心とされ、肝臓に異常が生じると思考活動が鈍り、ぼんやりとして無気力になることが多いと言われています。

一方、「目は肝臓の窓口」という言葉があります。疲れ目、ドライアイ、かすみ目などが続く場合は肝機能が低下しているかもしれません。春に芽生える若々しい緑色の植物を意識して摂ることが大切です。肝臓に良い味は酸味で、食べすぎない程度に意識して食べましょう。

肝系に良い食材

にら、セリ、ホウレン草、金針菜などの緑の食材、イカ・貝・エビなどの魚介類、梅干し、みかんなど

林方シリーズ RB

肝は“気”の流れを促して“血”をたくわえる臓器です。肝が弱ってしまっている方には「林方シリーズ」“気”のRBをおすすめします。



■定価 12,000円(税別)

漢方力を
借りよう

遠赤外線
スーパーラジエントヒーターでつくろい！

水ぎょうざ



エムエフエー
株式会社
COOKING
BOOK
P.34 掲載

材料(4人前) ※食材は下ごしらえをしておきましょう。

- かぼちゃ 100g
- にんじん 1/2本
- ごぼう 50g
- えのき茸 1パック
- みつば 1わ
- だし汁 5カップ
- 酒 小さじ2
- ギョウザ 12個
- みそ 100g
- みりん 小さじ2

つくりかた

- ① ずき焼き鍋にだし汁と酒、みつば以外の野菜を入れて「火力」を強にセットして煮ます。煮立ったら「火力」を2～3にかえて材料が柔らかくなるまでよく煮ます。
- ② ①にギョウザを加えて4～5分(冷凍なら7～8分)煮込み、みそを煮汁で溶いて加え、みりんを入れてひと煮立ちさせます。
- ③ みつばを散らし、火力スイッチを切ったら出来上がりです。

社長ひと言

株式会社アニメイト社長、佐藤です。4月は学業に、仕事に、新しい生活へシフトしてゆく季節ですが、「あまり体の調子がよくないぞ?」とお思ひの方が多いようです。寒暖の差が年間を通じてもっとも大きく、衣類も適切なものを選びにくいことから、体を冷やしてしまいがち。そんな時は「食養」で内側から強化してみてもいいかなと思います。体が元気なら、自信が出てくるので、きつとよいスタートを切れると思いますよ!



初心者のための

東洋医学

第4回

“五行説の相生と相剋”って？
再びセルフチェッカー体験編



五行にも関係性がある！?

前回紹介した図にもあるように五行には“相生”と“相剋”という関係があります。“相生”は別の要素を生み出す関係で相手を生かす・助けるような働きがあります(火が燃えると灰ができて土になる…ようなイメージ)。それとは逆に“相剋”は勝ち負けの関係で相手を抑えたり調整する働きがあります(水は火を消すので火に勝つようなイメージ)。お互いの関係を知ると五行のつながりが見えてきますね。



スーパー STを飲んで1ヶ月後…

さて、ここで番外編です。先月から飲み始めたスーパー ST。そこで、どんな変化があったかを陰陽五行セルフチェッカーで確認してみました。グラフで赤いグラフが1回目、黄色い部分が2回目の結果です。2回目の方がバランスがとれて状態がよくなっています(五角形大きくがバランスよくなっているとい状態です)。これにはビックリ！特に弱っていた「肝」がかなり良くなっていました。実感としては寝起きがよくなり、寝るときに必ずはいていた靴下をはかなくてよくなりました。この1ヶ月、スーパー STを飲む以外は食生活は変わりなく(梅干しはよく食べるようにしていましたが)、運動もしていなかったのにこんなに体質が変わるとは…感動です。



続けて
よかったです♡



毎日飲んだら冷え知らずに！

スーパー STを飲んで1ヶ月、あんなに毎日体が冷えて辛かったのに体が冷えないのです！冬になると毎年なっていた膀胱炎も今年は1回もならず春をむかえられました。スーパー ST様に感謝♡

REIKA

来月は「五味と五色」のお話です。

発売から21年目！

漢方由来の植物性健康食品 「スーパー ST」

- ストレスを強く感じる方。
- 便秘にお悩みの方。
- 更年期の諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 冷え症でお悩みの方。
- ロがよく渴く方。

この様な方にお勧めです



日本指圧協会
推薦品

内容量:57.5g
(250mg×230粒)

■定価 18,000円(税別)

一度お試しになってください。

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。

お客様の声

健康で20年、スーパーSTのお蔭です。

山口県岩国市 Y・Aさん(60才代)

スーパーSTを愛用させていたから20年経ちました。

下関での林先生の講演会に友達の紹介で参加したのが最初です。当時、便秘で悩んでいましたので、漢方の力で良くなればと期待していました。

最初は、1日8粒を飲んで様子を見ましたが、3ヶ月も経たないうちに、あれだけ悩んでいた便秘が嘘のように改善されました。

それからはスーパーSTの虜になり、今は1日7粒飲んでいきます。愛用して20年、「便秘」の言葉は私の生活から消え去り、毎日快調です。

お陰様で60才を越えた今日、とても健康で楽しい日々を送っています。薬は何も飲んでいませんし、スーパーSTだけです。林先生がおっしゃっていたように、踵はツルツルです。肌も年齢のわりにはシワもありません。髪は一度も染めた事はなく、ツヤ



これらは全てスーパーSTのお蔭と感謝しています(私の性格が根っから明るく毎日笑って話をしているせいもあるかと思いますが…)。でも、この歳になりますと、健康の大切さを痛感していますので、これからも長年愛用しているスーパーSTと共に人生を楽しんでいこうと思っています。

悩みの相談室

4年前に乳がんを経験しました。主人も胃がんになり、当時は二人同時に入院しました(部分摘出手術をしました)。初孫が生まれて数ヶ月で亡くなってしまい、娘の心身のケアやサポートで、夫婦とも落ち込んでしまったのです。毎日「辛い」しか口に出せないような日々でした。病院からは自律神経の乱れ、ホルモンバランスの崩れ、更年期症状とされました。またがんが再発しないか不安です。

浜松市
S・Aさん
(40代)女性



アドバイス

ご夫婦とも大変でしたね。ちょっとした不快症状は放置しておくやがて本格的な病気になりかねない事もあります。肝機能を元気にすると、胆汁が活発に分泌され、腸での消化・吸収をバックアップし、全身の代謝循環の改善が始まります。まずは、排便の活発化を目指して、スーパーSTと林方を服用してください。

おすすめの飲み方

- ご主人 ●スーパーST ……7粒
- 奥さん ●スーパーST ……10粒

※上記を1日2回、お飲み下さい。(1ヵ月後、ご主人は1日10粒を1回にされ、奥さんはスーパーST1日7粒と林方シリーズRBを1日6粒にされました。)

経過

6ヶ月後、夫婦とも排便が多くなり、肌が乾燥なくなりました。また、頭のモヤモヤが無くなりスッキリしました。とても良く眠るようになり、毎日がすごしやすくなったと実感しております。今のところ再発はありません。今後も夫婦ともに服用を続けていこうと思います。

ご家族の視力検査 いかがでしたか…?

家族みんなで視力回復!!

4月は新学期ですね。大人も子どもも健康診断の季節です。最近では子どものうちからパソコンやスマホを使う機会が増え、目への負担が増えています(中学生の半分以上が裸眼視力1.0未満というデータもあります)。“家族全員が眼鏡”なんてご家庭も多いのではないのでしょうか?

厚生労働省で医療機器として承認されたフタワソニックは、目の生体組織細胞に合った微弱な超音波を、1秒間に2万4000回振動し、組織の深層部にある細胞ごとマッサージ効果をもたらします。これにより、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。

使用法はとても簡単。10分づつ片方の目に当てるだけ。安全性も高く、開発以来、50年、50万人が視力回復した実績があります。ぜひ、ご家族でお試しください。



視力は
戻ります!

超音波治療器

新型 **フタワソニック**

管理医療用具 超音波治療器 フタワソニック(F-Sonic)

厚生労働省医療機器承認番号
21900BZX00932000

標準価格(アダプター付)
131,620円(税別)

無料モニター(7日間)実施中!

ご希望の方は電話またはFAXでお申込みください。折り返し、資料と「モニター申込書」を郵送します。

※希望者が多い場合、モニター器が不足している場合があります。その際には、しばらくお待ちいただくことになります。

お問い合わせは(株)アニメイトまで
※「健康ニュースを見た」とおっしゃってください。