

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
5月号

健康ニュース

vol. 117

「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

五月病



春は進学、就職、配置転

換などで自分の周りの環

境が大きく変わる季節。

新しい環境にうまく適応

できず、あるいは適応しよ

うと頑張るすぎて、うつな

状態になることを五月病

といっています。本当は4

月や6月でも同様の症状

に陥る可能性は十分にあ

るのですが、環境に適応で

きないまま、5月の大型連

休に疲れが一気に噴き出し

たり、長い休みの影響で学

校や職場への行く気を削

月に多いとされているよう
です。またこれは、若い人に
限った話ではありません。
症状としては、なんと
く気分が落ち込む、疲れ
やすい、仕事や勉強、家事
などに集中できない、眠れ
ないといったスランプ状態に
陥ること、また、精神的な
症状だけでなく、食欲不
振や胃の痛み、めまい、動
悸などの症状を訴える人
も多く、うまく物事が進
まない、そのせりやス
トレスが、さらに体の症状
となつて出てくることも多

いのです。

こういった全体的な不調
は、からだのバランスを整
えることが回復への近道で

す。「気」「血」「水」のめぐ

りを見直しましょう。ニガ

ウリ、ニンジン、ナツメなど、

少しどろどろしたもののが

効果的です。また、昆布や

黒ごまなども、吸収を助

けるため良いとされていま

す。周りには大きな変化

があつても、あなた自身の

時があるのですから、落ち

着いて、自分のペースで進ん

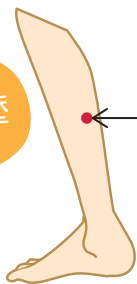
でいきましょう。

眠れなくても、横になって!

ハーブティーを飲む、ストレッチをする、音楽を聴いてリラックス
する、など、いろいろな方法が噂されていますが、そのどれも効
果のない時があるかもしれません! そんな時は無理して眠ろう
とせず、横になって目をつぶりましょう。そうすることで、脳は休
まり、体も休息をとれるそうです。睡眠時間だけを気にせず!

こむらがえりの 対策 エクササイズ

按摩



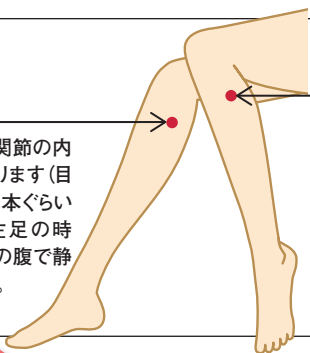
承山

承山は腓腹筋の合わ
さるところ(つま先を伸
ばすとつるので注意)
を左足の時は左手親
指で静かに圧します。

準備運動しないで急に走ったり、夜中に寝
返りをした時に、急に足がつることがあります
よね。冷え性に多いとされるこむらがえり、今
回はその対策のツボをご紹介します。

陰陵泉

陰陵泉は膝関節の内
側の下にあります(目
安として指二本ぐら
いのあたり)。左足の時
は両手親指の腹で静
かに圧します。



陽陵泉

陽陵泉は膝関節の外
側の下にあります(目
安として指二本ぐら
いのあたり)。左足の時
は両手親指の腹で静
かに圧します。

押し方

陽陵泉と陰陵泉は両手の親指
の腹を重ねて、いずれも10回前
後圧すと良いでしょう。承山は両
手で押しづらい場合、片手でも
可(いずれも、圧す時に息は吐
いて下さい)。

美人のカルテ

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。

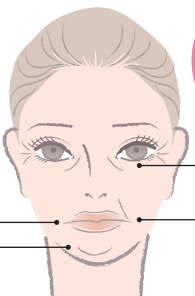
たるみの原因は筋肉のおとろえ

胃腸が弱いと、筋肉が弱くなり、
たるみを生じやすくなります。

たるみ
【トラブル編】

口のまわり[口輪筋]
口がへ字になり、
シワも入りやすい

あご[オトガイ筋]
おとろえると二重あごに
なりやすい



目のまわり[眼輪筋]
まぶたのたるみ・シワの原因に

頬[大頬骨筋]
笑うときに使う筋肉、
衰えると頬がたるむ

老けて見える最大の原因は「たるみ」です! 胃腸が弱いと栄養
吸収が十分に行われず、全身の筋肉が弱りがち。内臓下垂を
おこすと、顔の筋肉も弱まってしまいます。そこで、美容液よりも
胃腸強化ですね。また、たるみは水分代謝を担当する五臓の腎
とも関係があります。腎が弱くなると、身体の水分を保てなくな
り、肌のうるおい・ハリを失うことになるので要注意です!

今回のテーマ▶「むくみの原因と対策」

5月は 心の月

夏は心臓の季節です。漢
方では、心臓は「精神」の中
枢であり、すべての生命活
動は心臓により統率させて
いると考えられています。こ
の心臓に病変が生じると、動
悸・恐怖・不眠・健忘(物忘れ)・胸苦しさ・意識の
混迷、あるいは、よく悲しんだり、また笑いが止まら
ないなどの精神状態の乱れとして現れてきます。

心臓は血液を循環させ脈の働きを司る主要な
臓器で、心臓の異常は顔色の変化によって現れ
ます。血液の流れが悪くなると、顔本来の色調を
失い、蒼白になって光沢がなくなります。また、「心
は舌に開孔す」と言われており、心臓に病変があ
ると、舌は赤くなり、もつれて言語不能の状態にな
り、味覚の異常となって現れることがあります。

心臓の季節の味は苦味(にがみ)で、色は赤で
す。夏には意識してニガウリやアスパラガス、大
葉、ギンナン、ミョウガなど苦い味を摂りましょう。

心系に良い食材

ニガウリや大葉、銀杏、みょうがなど苦い味の食材、
にんじん、いちじく、赤かぶ、イワシ、サバなど



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターでつくろ!!

とってもジューシートマトのカップ



エムエフジー
株式会社
COOKING
BOOK
P.8 掲載

材料(4人前)

- | | |
|----------------|--------------------|
| ● トマト.....6個 | ● 卵.....1/2個 |
| ● 鶏挽肉.....250g | ● 固形スープ.....1個 |
| ● にんにく.....1片 | ● 水.....50cc |
| ● チーズ.....少々 | ● モッツアレラチーズ.....適量 |
| ● 長ねぎ(みじん切り) | ● 塩・胡椒.....少々 |
|大さじ1 | ● バジル.....適量 |

つくりかた

- ① トマトは上部を切り、中身をくり抜いて種を取りカップ
にし、中身はみじん切りにします。
- ② 鶏挽肉、にんにく、チーズ、長ねぎ、卵をまぜ、練ります。
- ③ 水、固形スープをミニボットに入れ、塩・胡椒で味を整
え、沸騰したら①の中身と②を入れ、煮詰めます。
- ④ カップに③を詰め、モッツアレラチーズをのせます。
- ⑤ ミニボットを「火力」3にセットし④を並べ入れ、ふたを
して2煮込み、バジルを散らし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。前号で「ストレス」についての記事がありましたが、実は私、いまいち「ストレス」ってどんなものなのか実感としてわからない
ています。もちろんお客様の症状としては十分に理解しているつもりですが…その話を会社のスタッフにしたら「ストレスを与える側だから気づかないんですよ!」
と言われてしまい、びっくりといひますか、ちょっと反省しております(笑)。

初心者のための

東洋医学

第5回

五行説の“五味”って何？
“五色”ってどんなもの？

五行は食べ物や色にも関係が！？

五行は私達の「食」にも関係があります。食物には必ず味と色があり、東洋医学ではそれぞれ五つに分けて“五味(ごみ)”と“五色(ごしょく)”と言います。

味にはたくさんの性質が！

酸	苦	甘	辛	鹹
“すっぱい” 粘膜保護作用がある。	“にがい” 熱を冷ます作用がある。	“あまい” 滋養作用があり、緊張を緩める。	“からい” 発散や通気、気血作用がある。	“しょっぱい” 鎮静・排泄作用がある。
●梅 ●レモン ●黒酢	●カブ ●丸干の小鱼 ●セロリの葉	●はちみつ ●桃	●ネギ ●しょうが	●昆布 ●牡蠣 ●海苔

“五味”とは酸味・苦味・甘味・辛味・塩味の5つの味覚のことでそれぞれ特有の働きがあるとされています。例えば、“塩味・鹹(しおからい)”は塩辛い味の意味だけでなく、ミネラル分が含まれていることを意味しています。また、一つの食物の中にも2つ、3つと複数の作用があるものもあります。薬に頼らず、健康でいるために体調や、体質、季節にあった食事を摂取する考え方は、現代の予防医学にも共通していますね。上の図を参考に意識して食べてみてはいかがでしょうか。(偏らず、バランスよく食べてくださいね)

今日から始められる東洋医学！？

“五色”は緑(青)・赤・黄・白・黒の色味のことで、食べ物だけでなく右図のように五行の季節や、よくしたい臓器に合う色を身につけることも効果的です。春は緑色のお洋服を着る…というところから始める東洋医学なんて楽しいかもしれませんね。



体質と一緒に
変わったのがも？



ネガティブからポジティブに♡

先月と同じくスーパー STを飲み続けながら春(肝によい)の食材を心がけて食べています。体質の改善とともに最近、心にも変化がありました。少しのことでも落ち込みやすかったのですが、ネガティブにならなくなりました。漢方は心身ともに健康にしてくれるのかも…これからも続けます♡

REIKA

来月は「五性」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」

- この様な方にお勧めです
- 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。
 - ロガがよく湧く方。



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

ひどい更年期が解消！

東京都 S・Hさん(50代)女性

私はひどい更年期障害に悩んでいました。5年前、職場で突然心臓が早鐘を打ったようになり、呼吸も満足に出来ない状態で、その息苦しさに「もうダメか」と思いました。口の中がカラカラに渴いていくくらい水を飲んでもダメで、とにかく急いで病院に運んでもらいました。その時の血圧は上が180もあり、通常の120からみたらビックリするほどの数値でした。

医師の診断では「神経性のものだから命の心配はいらない」とのこと、精神安定剤を処方されただけで帰されました。それから4日間はほとんど寝たきりで過ごし、この間に6kgやせてしまいました。顔は土気色で、このままではダメになってしまおうのではないかと、不安でたまりませんでした。近所の精神科にも通いましたが安定剤をくれるだけで、身体の異常なだるさと不眠、食欲不振が続くばかり…。そんな時に、「更年期の症状ズバリ解決」という本と出会い、スーパーSTを知りました。

早速購入して、1回5粒で1日2〜3回を飲み始めてみました。2〜3週間くらいは眠くて眠くてほとんど私の場合、身体全体にガタが来ていたようなので、スーパーSTは続けて飲むと思う、今は1日1回5〜6粒を飲んでいきます。

今では体質がすっかり変わったみたいで、冷え性も完全に良くなりました。冬には手足が氷のように冷たかったのが、今は温かくなり、家では靴下をはかなくなりました。



悩みの相談室

突然の高熱が1週間を続いて、視力がどんどん低下、病院にて1ヵ月ほどかけて検査しても原因不明でした。最終的に手術を選びました。術後、視界が真っ白になってしまい、心身とも大混乱で本当に不安でした。

徳島県
Y・Kさん(40代)女性

アドバイス

血液の濁り、精神的なストレスなどが原因で、お体のどこかに炎症があり、眼圧が上がった結果の症状かと思われます。集中的に血液をキレイにし、活性酸素を除去すればよいでしょう。

おすすめの飲み方

- スーパー ST … 7〜8粒
- ※上記を1日2〜3回に分け、2〜3ヶ月続けてみてください

経過

毎日7粒×3回飲み続けました。すると3週間が過ぎたころ、右目が明るくなった気がして、動けるように…！ その後、少しずつ両目も見えるようになってきました。自分でも信じられませんが、これが現実には起きたのです。喜んでいいのか、それともまだ喜ぶのは早いのかわかりませんでしたが、とにかく見えてきたのです。今は術後の経過もよく、目も回復してきました。本当に貴重な体験をさせていただいて、感謝でいっぱいです。

— 1年前のご紹介では大きな反響をいただきました —

もう一度ご案内させていただきます

「遊楽具」によるトレーニングで、特に効率よく鍛えられる
筋肉部位およびそれにより予防・改善される症状

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

腓腹筋

ふくらはぎ

- ① 循環器障害
- ② 低血圧 ③ 高血圧

大腿四頭筋・大臀筋

尻から太腿にかけて最大の筋肉群

- ① 血糖値上昇
- ② 糖尿病およびその合併症
- ③ 「グルット4」※の活性化

大腰筋

背骨と骨盤をつなぐ筋肉

- ① 腰痛
- ② ヘルニア
- ③ ぎっくり腰
- ④ 腰曲がり

骨盤底筋

骨盤の底に広がる薄い筋肉の集まり

- ① 尿漏れ・尿失禁
- ② 排便障害

※資料請求は
(株)アニメイトまで

遊楽具

小売価格
¥62,963(税別)



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

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!

※グルット4とは筋肉の中にあるたんぱく質で、筋肉内に血液中の糖を取り込む作用を持つ。グルット4を活性化させるには、通常はインスリンが必要ですが、大腿四頭筋や大臀筋を運動することによってインスリンなしで直接グルット4が活性化される。



デイサービスセンターでのロコモ予防

高齢者運動教室の一例です。

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。