

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
6月号

健康ニュース

vol. 118

「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。

食養

尿失禁



一昔前と違い、今は尿失禁についてかなりオープンになってきました。しかしながら、やはり「下のお話は恥ずかしいです」と、トランプを抱えていても、積極的に病院やクリニックには行きづらい、というのが本音ではないでしょうか。

原因といえますから、男性ならはともいえますね。女性がよくなりやすいのは「腹圧性尿失禁」といって、膀胱を支える骨盤底筋が老化や出産などで弱り、咳やくしゃみをした時など、お腹に力が入った時に尿がもれてしまう現象です。でもこれは筋力の衰えですから、いわゆる「筋トレ」でかなり改善できます。

しかし、単なる筋力の衰えだけでなく、尿漏れは実に様々な理由から起こります。東洋医学では尿に「水」の「水」に異常をきたしていることから起こるものと捉え、「腎」が正常に働けるようアプローチします。ひじきや昆布・ゴマなど、色の黒い食材は、腎機能を正しく機能させるのに良いとされています。いろいろな料理にも相性が良いので、まずは美味しく食べるところから、対策をたててみてはいかがでしょうか。

大人用のおむつってどうなの

大人用おむつと聞く、体が不自由な方のための介護用品というイメージがもたれませんが、山登りや高速の渋滞時、または資格試験時など、尿について失敗が許されない場面は老若男女問わず直面するため、非常にシェアを伸ばしているのです。「安心のため」着用するの、時には必要かも。

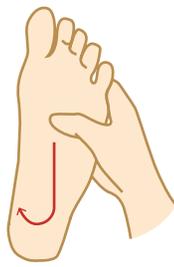
発行 株式会社アニメイト
東京都江東区亀戸1-32-8
TEL: 03-3636-2994
FAX: 03-3636-2992
HP: <http://st-animate.jp> 一部 30円



腎臓と膀胱に効くツボを刺激する

腎臓

足裏の中央を親指でぎゅっと押しつけて3つ数えます。そのまま指を離さず、ウチくるぶしに向かって「J」の字を描くように押しすべし。



膀胱



押している親指の先端が足裏から足の側面に出たところで指を離します。

人差し指と中指の第一関節を使ってつちふますの内側、内くるぶしの下をかかどに向かって押しすべし。かかどの骨の手前まで来たらず指を離します。

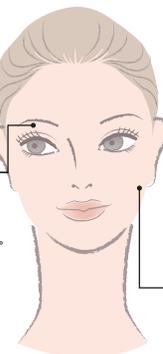


尿にお悩みの方、ぜひお試しください。

美人のカルテ

むくみ【トラブル編】

まぶた
…腎臓・からだの冷え、排尿障害、疲れやすいタイプ



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。

内臓不調からくるむくみは、腎臓・心臓・胃腸(消化器系)などが原因と考えられます。

顔全体
…心臓→手足のむくみをとまう
胃腸→食欲不振、下痢などをとまう
冷え性→手足が冷える、足がむくみやすい

急性のむくみで目が腫れぼったくなるのは、腎臓のトラブルが原因です。心臓の衰退からくるむくみは、心臓の血液循環が低下して生じているのが特徴です。胃腸の不調によるむくみは、胃腸の水分の吸収力が弱まっているため。食欲不振、下痢痛みなどの症状をとまいます。筋力低下が「むくみ」を生むことも考えられます。筋肉が弱いと血液が循環しにくいから。たるみの改善には毎日の生活に軽い運動を取り入れて、筋肉によく血液がめぐるようにすることが大切です。たとえば、1日10分程度の足踏みをするだけでも、循環がよくなります。それだけでも冷えとむくみは改善されるでしょう。胃腸が弱い方はよく噛んで消化を助けることも大切です。



今回のテーマ▶「舌で不調を見つける」

6月は心の月

夏は心臓の季節です。漢方では、心臓は「精神」の中核であり、すべての生命活動は心臓により統率されていると考えられています。この心臓に病変が生じると、動機・恐怖・不眠・健忘(物忘れ)・胸苦しさ・意識の混迷、よく悲しんだり、笑いが止まらないなどの精神の乱れとして現れます。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なって現れます。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」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みで、色は赤です。夏には意識して苦い味や赤い色の物を摂りましょう。

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!!

ひじき入りつみれ揚



揚げずに
つみれ汁にしても
おいしいレシピ
です!

エムエフジー
株式会社
COOKING
BOOK
P.15 掲載

材料(4人前)

- ひじき.....20g
乾燥ひじきの場合は水で戻しておく。
- イワシ.....5尾
- 塩.....小さじ1/4個
- 酒.....小さじ1
- 醤油.....小さじ2
- 小麦粉.....大さじ3
- 生姜汁.....少々

つくりかた

- ①ひじきを長さ3cmに切る。
- ②イワシは頭と内臓を取り、骨と尾を除いて細かく切り、すり鉢でする。
- ③②にひじきとAを加えて混ぜ合わせる。
- ④③を一口大に丸め「温度」190にセットしたすき焼き鍋で揚げ油を熱し、こんがり揚げ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。このたび、会社の内装を全面的に改装いたしました。特に応接のスペースは、来社いただくみなさまにとって居心地のよい場所になるよう、少し広めにしております。このスペースを使ってセミナーやマッサージの実演など行ってみたいと思いますので、ぜひご期待ください。



初心者のための

東洋医学

第6回

“五性”って
どんなもの？



旬の食べ物は体が求めているもの？

東洋医学には「食べ物には体を温める性質と冷やす性質がある。」という考えがあります。その性質の度合いを5段階であらわしたものを“五性(ごせい)”といいます。暑い夏にとれる食材は体を冷やしてくれるものが多く、寒い冬に採れる食材は体を温めてくれるものが多く、その季節に体が求めているものは自然界が用意してくれています。日頃から旬ものを食べることを心がけ、毎日を快適に過ごしましょう。決して偏らず、たくさんの食材を組み合わせて食べてくださいね。

五性の性質と主な食材は？

寒性

体の熱を冷まします。冷え性の人は注意しましょう。

体の余分な熱をとったり、鎮静・消炎作用があり、便通をよくします。冷え性の人は量に注意して、温熱性の食材と一緒に食べましょう。

- あさり ●昆布
- 大根 ●ごぼう
- バナナ ●柿

涼性

体を冷やすので、のぼせ症状のある方にオススメです。

寒性の性質より弱く体を冷やします。清涼感のある食材はこの涼性や寒性に属します。のぼせ症状の出やすい方にオススメです。

- きゅうり ●セロリ
- トマト ●豆腐
- すいか ●梨

平性

冷やす・温めるの中間、平性です。

体を冷やしすぎず、温めすぎない、どの性質にも属しません。温和な性質のため、虚弱体質の方・お子さんや高齢の方にオススメです。

- 長いも ●梅
- 人参 ●キャベツ
- いちご ●りんご

温性

寒い時期に食べて欲しい食材。体を温めます。

気や血液の流れをよくし、新陳代謝を高めまる働きがあります。冷えのある人、疲れやすい方は積極的に食べていただきたい食材です。

- 鰯 ●えび
- 菜の花 ●生姜
- 桃 ●くるみ

熱性

血行を促進します。寒気に効きますが摂りすぎに注意です。

温性より強く、体を温めますが、摂りすぎるとニキビや吹き出物が出る場合があります。寒気がする時にもオススメです。熱が高いは控えましょう。

- シナモン
- 胡椒
- 唐辛子

スーパーSTより
少し小さめです。



期待しちやいます！

スーパーSTを飲みはじめて体質が変わりましたが、お話を聞くうち、「松林」に興味がわいてきました。“女性ならではの”の事にお悩みの方にオススメされているのでこれからスーパーSTと一緒に飲んでみようと思います。 REIKA

来月は「虚・実・平」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。
- 口がよく渇く方。



日本指圧協会
推奨品

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

健康ニュースを見て
始めてみました。

静岡県 H.Tさん(80代)女性

10年前に、スーパーSTを購入しました。商品の詳細などを良く知らなくて、そのまま放置してしまいました。最近、毎月送られてきている健康ニュースを見て、アニメイトさんの事を良く理解できたので、自分の身体の症状を合わせた商品を試し始めたところ。まずは、半年使ってみようと思います、これからが楽しみです。

私から父へ

オススメしようと思います。

高知県 N.Kさん(50代)女性

昨年末に、80代の父親が肺ガンと診断されました。病院から、まず抗がん剤を1回くらい打ちましようと言われました。しかし、数年前に、義理姉が子宮ガンを診断されて、スーパーSTを飲んで完治し、今迄元気な事を思い出しました。そこで父親にスーパーSTを飲ませたいと思いました。これから期待しています。

悩みの相談室

富山市
S.Hさん
(50代)女性



体調を崩してからもう半年くらい、やる気がないまま、毎日を過ごしていました。最近、かゆみが出て、とても我慢できない状態で苦しく、イライラする毎日です。仕事も手に着かず、寝ることもできません。薬局のかゆみ止めのクスリを飲みましたが、効果は期待できず、体中ひっかき傷で血がにじんでくる始末。皮膚科も受診しましたが、クスリの睡眠効果で夜は寝れたものの、症状はいつにも良くなりません。

アドバイス

ホルモンバランスが崩れて体調に変化が現われています。気分が不安定になになってしまい、おっしゃるような症状が出てしまったのです。身体にある活性酸素の毒を消して、かゆみを抑える力を活用しましょう。「スーパーST」をオススメします。

おすすめの飲み方

- スーパーST
- 7粒

※上記を1日2回、お飲み下さい。

経過

以前は痛みは我慢できますが、かゆみは想像以上の苦しみでした。スーパーSTを飲んで2週間過ぎくらいから少しずつ、かゆみが軽くなり、夜も眠れるようになりました。その後、約3カ月でほぼ完全になりました。今も自分を守るためにスーパーSTを毎日5～6粒を飲み続けています。

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

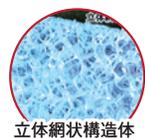
骨盤底筋

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



遊楽具



立体網状構造体

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

「遊楽具」体験談

私はどちらかというとトイレに立たない方で、以前は皆と一緒にお茶や食事の時、私以外の方はトイレに行くことが多いなあ...と思っていました。2年前、遊楽具をやり始めてからは人並みにトイレへ行く回数は増えたと実感しています。

S.Kさま(千葉県市川市)男性

遊楽具を体験して6カ月、腰のまわりの筋肉が付いて痩せたなあと感じます。「姿勢がキレイですね。」って皆様からいつも褒められていてます。私は座布団の代わりに毎日使っています。

H.Mさま(高知県高知市)女性

※資料請求は(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。