

自分の体は自分でケア。
こころとからだの健康を考える生活マガジン。

そせい

【蘇せい】

2024年11月号 vol.219

アニメイトの
HPはこちら



アニメイトが提案する
健康づくり

今月のレシピ
「カブの白煮帆立風あんかけ」

今月のコラム
つまずき・転倒を防ぐ②

今月のTOPICS
お客様の体験談
今月のテーマ商品
オクルスファイン

自分だけの ツボを探そう

そせい

【蘇せい】

11月号
vol.219

vol.219

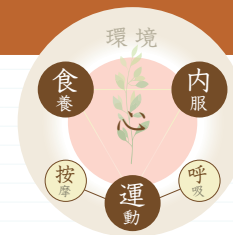
発行(株)アニメイト

東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994

HP: <https://st-animat.jp>

運営 アニメイト

校舎



天然由来の植物をベースにした
健康サプリメント

内服 スーパー STG

POINT!

- ①微量ミネラルサポート
- ②疲労感&睡眠ケア
- ③免疫サポート

名 称: 植物発酵エキス加工食品
内 容 量: 57.5g (250mg×230粒)
保存方法: 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。

こんな方に
おすすめ!

- ・健康が気になる方に
- ・健康を維持したい方に



天然の穀物・野菜・果物・豆類・野草などを原料に、
シンデレラ乳酸菌®を加えた質の高い健康補助食品

内服 蘇せい酵素

POINT!

- ①80種類の植物から抽出した酵素
- ②シンデレラ乳酸菌+ブラジル酵素
- ③腸内フローラを整える

名 称: 植物性発酵食品
内 容 量: 240g (8g×30包)
保存方法: 常温で保管してください。



今月の商品ラインナップ

(株)アニメイトの取扱商品の中から
皆様のお役に立つアイテムをご紹介します。

詳細は中面のページにて!

目の深層部までマイクロマッサージ!
眼科用の超音波治療器

運動 オクルスファイン

POINT!

- ①視界をよりクリアに
- ②疲れた目の周りをほぐしてスッキリ
- ③持ち運びしやすいコンパクト設計

名 称: 超音波治療器
重 量: 約320g (充電電池含む)
寸 法: 長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果効能: 偽近視の抑制又は緩解



遠赤外線×マイナスイオンの
Wパワーで足元をポカポカに!

心 足湯ソックス

POINT!

- ①発熱+吸湿+放湿で温かさをキープ
- ②特許生地ナノミックスで免疫サポート
- ③マイナスイオンでホルミシス効果も

名 称: 足湯ソックス
素 材: アクリル40%・機能性繊維eks® 25%・綿17%・ナイロン・ポリエステル各8%、
ポリウレタン2% (ナノミックス使用)
サ イ ズ: フリー (着用サイズ24-26) カ ラ ー: オフホワイト



全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。

“

あなたの体験談募集中です!

『そせい』に掲載する体験談を募集いたします。採用された方には**体験談の関連商品をプレゼント!**同封のハガキに必要事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードもご一緒にどうぞ♪
※掲載の際は事前にご連絡をいたします。



関連商品
プレゼント!

※写真はイメージです。

”

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

卓上加湿器
プレゼント!

2024年11月20日
消印有効



自分の体は自分でケア——セルフメディケーション(※)

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、二つの解決策を提供することです。

今回は按摩(あんま)について考えていきましょう。

按摩

※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。

ツボ押しのおすすめ

ツボ押しは伝統的な東洋医学に基づく手技で、体内の特定のポイント(ツボ)を刺激することで健康を促進し、さまざまな症状を緩和することができるとされています。

ツボ押しの効能とその仕組みについて、多角的に詳しく説明します。

体は全部繋がっている

ツボは「経絡」と呼ばれるエネルギーの通り道(いわゆる「気」の流れ)の上に位置するポイントです。東洋医学では、これらの経絡とツボが体全体の健康に重要な役割を果たしていると考えられています。ツボ押しはこのエネルギーの流れを調整し、体のバランスを整えるために行われます。

手は第二の脳

足は第二の心臓

手のツボは首から上、足のツボは首から下を司る神経が集中している

は、全身の健康を維持する上で非常に重要です。

自分で押してみる

ツボ押しは、ストレス緩和、痛みの軽減、消化機能の改善、免疫力向上など、さまざまな健康効果が期待できます。特に手足のツボは自分でも押しやすいので、移動中のバスや電車の中など、日常生活のスキマ時間を有効活用し、ツボを刺激するのもよいでしょう。

セルフ按摩

自分でできる簡単な按摩を学び、毎日行うことをおすすめします。特に頭部、顔、首、肩、手、足など、疲労がたまりやすい部位を重点的にケアしましょう。

リンパジュルの使用

リンパジュルを使うことで、手の動きがスムーズになり、肌への摩擦を軽減します。漢方にはさまざまなハーブや植物のエキスが使われているため、体に適したリンパジュルを選ぶことが重要です。浸透しやすく、代謝を促進させる漢方由来のジェルをアニメイトで販売していますので、ぜひお求めください。

そせい

【そせい】

11月号
vol.219



手

足

てさんり 手三里

腕の内側、肘を曲げた時にできるシワから指3本分下

血行を促進し、頭痛や肩こりを解消します。

あしさんり 足三里

膝の皿から指4本分下

胃酸を出し、消化を助け、食欲を回復させます。

ごうこく 合谷

親指の骨と人差し指の骨のあいだのくぼみ

血流を増やし、血圧を下げる働きが期待できます。

いちゅう 委中

膝裏のくぼみの中央部分

腰痛をやわらげます。

ツボを押すとどうなるのか

ツボ押しによって期待される主な効能をご紹介します。

痛みの緩和…ツボ押しは筋肉の緊張をほぐし、血行を促進することで、肩こりや腰痛、頭痛などの痛みを緩和する効果があります。

消化機能の改善…消化器系のツボを刺激することで、胃腸の働きを促進し、便秘や消化不良の改善に役立つとされています。これにより、消化器系全体の健康をサポートします。

免疫力の向上…ツボ押しはリンパの流れを改善し、免疫系を強化する作用があると考えられています。これにより、風邪や感染症に対する抵抗力を高める効果が期待できます。

循環系の改善…血流を改善し、手足の冷えやむくみを解消する効果もあります。血液循環の改善

ツボの指圧は、漢方の「気」「血」「水」のうち、「血」の流れを良くするものです。末梢神経を活性化させるため、足や手といった体の末端から順番に進めていくとよいでしょう。

ツボは全身に365個あると言われていて、そのツボをすべて覚える必要はありません。間違ったツボを押しても体調が悪くなることはないのです。たとえツボから外れた場所を刺激しても大丈夫です。ツボは少し凹んだ場所にありますので、丁寧に触って確かめてみましょう。押して「痛い」場所はつまりがあるので、押圧することによっていきます。

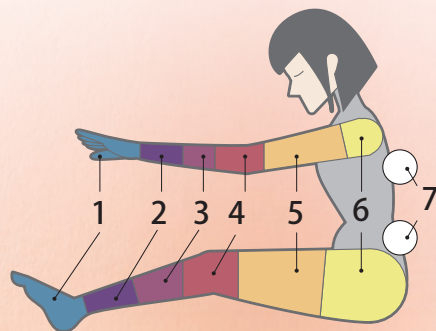
もともと、漢方の知識をもとに自分の体調や目的に合ったツボを見つけ、知識を増やすことも大事です。

漢方の観点から、按摩の効能と毎日の生活への取り入れ方をざっと見てきました。セルフメディケーションの一環として、漢方の知恵を活用して健康な生活を送ることをおすすめします。



繋がっている手と足

手と足はそれぞれの部位で繋がっているとされています。つまり、肘のツボを押したい時、肘を怪我していた場合、膝のツボがその代役を果たすことができるのです。



すらつとした脚、
手に入れませんか？

むくみが気になる方には、リンパマッサージがおすすめです。



ふくらはぎを下から上へマッサージすると、血行やリンパの流れを促進し、老廃物や余分な水分のスムーズな排出、むくみの解消に繋がります。また、できるだけ岩盤浴やお風呂に入ったたり、白湯を飲んだりすることを心がければ、すらつとした美脚により近づけるでしょう。



アニメイトのSDGs



人や国の不平等をなくそう

達成度 ★★★★★

アニメイトでは、地域や企業規模によらず、公平にお取引をさせていただいています。日本全国、離れた地域でも営業担当者がお伺いしますよ！

アニメイトの顧問より

腎と膀胱の働きが元気の源となる

腎と膀胱は、体の水の代謝を司ります。腎と膀胱の働きが低下すると、体の中で水の流れが停滞し、下股のムクミや冷え、腰痛などの症状が現れます。腎の気が不足すると膀胱にも影響を与え、頻尿などの排尿トラブルを引き起こします。

腎は、そのほかに呼吸をサポートし、骨を養い、髄をつくり、脳を管理する働きもあります。

「精(気)」を貯蔵する腎

腎には、「精(気)」を貯蔵する働きがあります。人間は、先天の精と後天の精の二つによって生かされていますが、その精は腎に貯蔵されています。

先天の精は、生まれるときに両親から受け継いだもので、成長や発育を司ります。後天の精は、飲食物と呼吸からつくられ、生殖を司ります。

私たちが元気でいられるのは、腎の働きとその裏表の関係にある膀胱の働きが大切なのです。

腎は五行の水に 配当される

五行の水は、季節でいえば冬、



円心五法研究所所長
さかえ ひでゆき
寒河江 秀行先生

プロフィール
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。

一日では夜となります。冬になり、日が短く、気温が下がってくれば、植物は成長を止め休眠します。野生植物も秋に栄養を蓄えて、冬ごもりに備えます。人間も同じく運氣のリズムは沈静、充電へと向かいます。日中活動したら、夜はぐっすり眠る、体の緊張を解いて精神的な安寧を得るといって、生理と運氣の谷間を上手に過ごすことが必要不可欠です。

腎の働きを高める 生活習慣

腎の働きを高めるには、鹹味(塩辛い)を中心に苦味と酸味を添えた食事を心がけ、甘味の食べ過ぎに注意しましょう。発酵食品や豆類、海藻類などがおすすめです。

五行説では、季節の陽気が体に影響を与えることを「五悪」と呼びます。腎が配当される五行の水の五悪は「寒」となり、寒に当たり過ぎると腎気が低下してしまいます。ふくらはぎや足裏マッサージ、ストレッチなどを就寝前に行い、質の良い睡眠、休息をとり、腎気を回復しましょう。

また、アニメイトが提供するスーパーSTG、蘇せい酵素は、五行の循環とバランスを取り戻すサポートをしてくれます。睡眠や疲労感のケアに積極的に取り入れると良いでしょう。

慌ただしい現代社会に生きる私たち、ゆったり、じっくりという心と体のゆとりを取り戻し、穏やかに日々を過ごして参りましょう。

お客様の声

親身になって相談にのってもらい、気持ちが軽くなりました。引き続きお力を借りることがあるかと思います。よろしく願いいたします。

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)

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:呉大)

完全予約制

ローズカフェ
毎週 水 木 開催!



股関節とひざの関節をぐいっと伸ばして
ももの前面の筋肉を伸ばす!

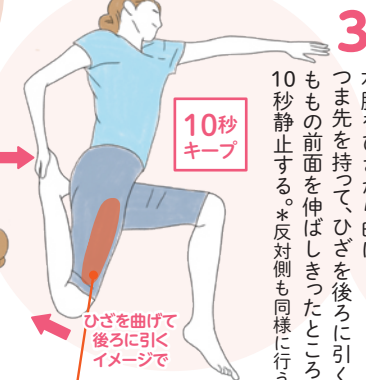
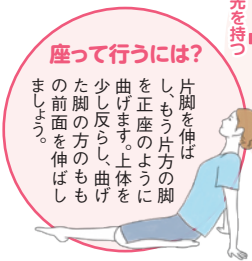
左右
3セット

運動

につながる

“ 今月の
コラム ”

つまずき・
転倒を防ぐ②



ここの筋肉を伸ばす!
曲げた方の脚の、ももの前面の筋肉
(大腿四頭筋)を伸ばします。同時に
脚の血液とリンパの流れも促します。

ワンポイントアドバイス

ぐいっと
伸ばしてガマン!

これ以上ムリというところまで伸ばして静止してください。キツイところで10秒ガマンすると、効果的に筋肉を伸ばすことができますよ。

つまずきや転倒をしないために脚を強くするには、筋肉に刺激を与えるだけでなく、関節を鍛えることも重要です。股関節とひざの関節をしつかり使って、ももの前面の筋肉を伸ばします。床に寝て、片脚ずつももの前面を伸ばします。寝て行うのがキツくてできないという人は、座って行うには、「」を参考にしてください。



【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!



健康管理士
ヒーリングセラピープロフェッサー
呉大 とみ

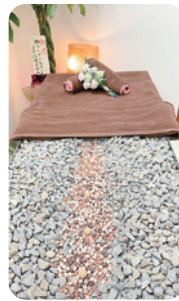
CFCグループ

コスメティックサロン GODAI

東京都江東区亀戸5-21-17-2F

「=MR2スキンケアシリーズ」とエステは、ともに大変ご好評いただいています。また、岩盤浴ベッドでリンパセラピーを導入し、サロンGODAIでホッと一息つける素敵な空間をご用意しております。

tel. 03(5875)2365



食養

につながる

“ 今月の
レシピ ”

POINT

ほくほくとろろり
帆立のうま味がたっぷりの上品な煮物
冬の風邪予防にも

カブはビタミンK・C、カルシウムが豊富で、骨をケアしてくれます。帆立に含まれるアミノ酸の一種、タウリンは特に注目すべき成分で、コレステロールの代謝を促す働きがあります。



カブの白煮帆立風あんかけ



作り方

- ① カブは皮をむき、縦半分に切る。
- ② 不思議な蒸気鍋に水を沸騰させ、カブを入れる。1分ほど蒸したら取り出して冷水に入れ、水けを絞る。
- ③ すき焼き鍋にカブと帆立を缶汁ごと入れ、Aを加える(火力4)。落とし蓋をして、5～6分煮る。
- ④ うす口しょうゆ、塩を加えて3～4分煮たらカブを取り出し、器に盛る。
- ⑤ ④の残りの煮汁を火にかける(火力3)。煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ カニカマとゆずの皮を加え、サッと温める。④のカブに⑤のあんをかけたらできあがり。

材料(4人前)

- ・カブ 4個
- ・帆立貝柱(缶詰) 1缶(約100g)
- ・カニカマ 2本
- ・ゆずの皮 少々
- A [・水 2カップ
- ・みりん 大さじ2
- ・水溶き片栗粉 大さじ1と1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・うす口しょうゆ 小さじ1

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
- ・すき焼き鍋

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!

埼玉県N・T様(女性)

約1年後の運転免許の更新でメガネの条件を外すことが目標でしたが、その後、週3回毎日10分ほど使っていたところ、なんと運転免許の更新でメガネ無し条件になり、とても嬉しかったです。これからも目のメンテナンスに使わせていただきたいと思います。



オクルスファイン

※すべて個人の感想です。

お客様の体験談

超音波視力回復器で目の疲れが消えた！

50代の後半から老眼鏡が必要になり、暗い場所ですら視界にギザギザ模様の光が走る光視症や、明るい場所で見界に蚊のような黒い点が見える飛蚊症も併発してしまいました。また、年の瀬になると目が疲れやすくなり、重なるまで常に目がスッキリしない状態が続いていました。

そんな中、「超音波視力回復器」に興味を持った私は1日1回、10分間超音波を目に当てはじめました。すると使用した初日から、あれほど悩まされていた目の疲れや重なるさが消え、目がすっかり軽くなったように感じ、それから毎日愛用しています。

東京都K・H様(男性)

お便りからも
嬉しいお声が！

体験談の 商品名	オクルスファイン
体験談	今迄悩んでいた 目のしぼみ(特にお か)が消えました。 首すじのこりもなくな りました。初期は毎日10分。 今は毎日5分。心穏かに めいそうすき気分楽しく 感謝して目のケアをして います。

東京都・H・B様(女性)



伝えることで生まれる

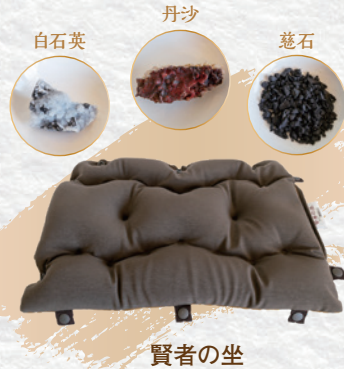
vol.2

そせい
編集部発
今月の

TOPICS

スタッフ紹介 宮内智子さん

アニメイトの
商品ラインナップ



賢者の坐

アニメイトの宮内です。

今回は、商品の企画開発や製造についてお伝えしたいと思います。

アニメイトの商品ラインナップには、アニメイトがメーカーとして開発、製造しているものと他社メーカー様のものがあります。例えば、長きにわたってご愛顧いただき、メイン商品として続いていた現在のスーパースTGはアニメイトがメーカーですが、遠赤外線調理ができるラジエントヒーターは福岡のメーカー様が製造しているものになります。

他社メーカー様の商品の場合でもアニメイトとメーカー様とがしっかりとタッグを組み、自社商品と同じようにメンテナンスなど

も含めてアフターサービスをさせていただきます。

オリジナル商品

「賢者の坐」発売中！

現在、8月号のテーマ商品としてもご紹介した「賢者の坐」を販売中です。アニメイトのオリジナルで漢方の考え方をベースとした商品ですが、たくさんのお問合せをいただいています。

この商品の製造では、ひと工程ですが私たちの手も加わっています。時には、生産を急ぐために作業に追われることもあります。それでも丁寧のひとつづつ作業をして、次の工程にバトンタッチするようになっています。



新たな商品も企画中

商品の企画開発には、たくさんの方の視点が必要なんです。考え方が偏らないように、トータルでまとも上げていかなければなりません。苦勞もありますが楽しさもある、そんな作業です。

これからも、皆様に喜ばれる商品をご紹介します。商品についてのお問合せやご意見、ご要望など、ぜひお声をお聞かせください。

よろしくお願いいたします。



このひとりが大事！



結構難しい...



今月のテーマ商品

視力の悩みを解決する！
視力は戻るんです。

オクルスファイン

視力
回復に

視神経の異常
予防・改善

仮性近視
抑制・緩和

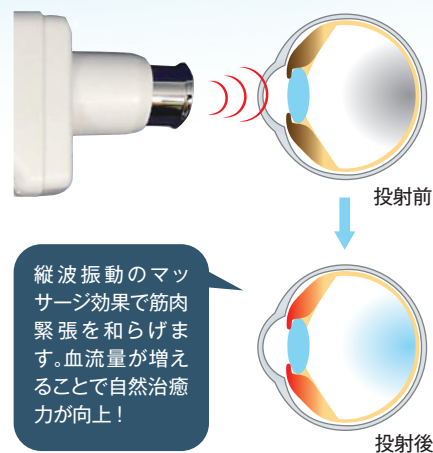


優しい振動波で簡単治療！
まぶたを閉じて当てるだけ

オクルスファインは厚生労働省に承認された眼科用の医療機器です。

オクルスファインで使われる超音波は、多重波重合超音波の優しい縦波振動で、目の深層部までマイクロマッサージ効果を及ぼします。

また、毛様体筋など硬直した筋肉緊張や細胞膜を和らげる効果で、偽近視（仮性近視）を抑制、または緩和（症状の軽減緩和）する効果があります。



縦波振動のマッサージ効果で筋肉緊張を和らげます。血流量が増えることで自然治療力が向上！

オクルスファインの
3つの特徴

その1

目の生体組織細胞に合った微弱な超音波が、1秒間に2万4000回振動し、組織の深層部にある細胞全体にマッサージ効果をもたらします。

その2

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。

その3

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の目に10分当てます。今日は右目、明日は左目の繰り返しを毎日するだけです。

オクルスファイン

名称：超音波治療器【オクルスファイン】
電気的入力：DC6V 80~100mA
音響出力：100mW/cm² ±10%
発振周波数：約6~12kHz(多重波重合超音波)
重量：約320g(充電電池含む)
寸法：長さ188mm×高さ166mm×幅51mm
効果：偽近視の抑制又は緩和
厚生労働省医療機器承認番号：22600BZX00241000



体験談

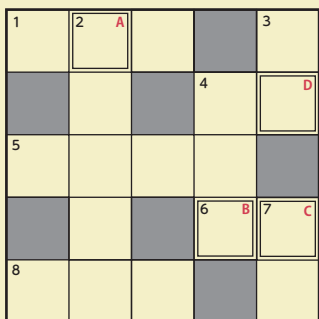
- 老眼や近視が改善し視力が上がる！
(女性40代)
- 目の疲れが消えただけでなく、光視症も飛蚊症も激減し老眼が改善！
(男性70代)



マイクロマッサージで、

視界をどこまでもクリアに！

今月のクロスワード



【タテの鍵】

1. 油揚げの中にすしめしをつめた食べ物。
3. 崖から流れ落ちる川の流れ。
4. 山の表面に岩石が多くある険しい場所。
7. 愛を英語でいうと？

【ヨコの鍵】

1. ぶどうを発酵させて作ったお酒。
4. 動物が口や鼻で吸ったり吐いたりする空気。
5. 電車の中にぶら下がっている輪っか。
6. 茎に棘がある美しい花。
8. 指示・命令して人を動かすこと。

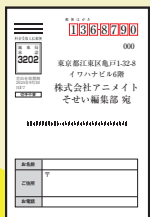
答えは
...

納豆や干し芋が有名な県



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

卓上加湿器
プレゼント！

2024年11月20日
消印有効

FAXは2024年11月20日までに届いたもの

