

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、脂肪を燃やすのにとても効果的です。特に内臓脂肪を減らすことができ、アディポサイトカインの悪影響を抑えられます。また、心臓や肺を鍛える効果もあります。心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしていますが、効率よく効率運動を習慣になると、少ない心拍数でしっかりと血液を送れるようになります。体への負担を減らせます。

筋肉を動かすことの効果
実は、有酸素運動の効果を高めるためには「筋肉」がとても重要です。筋肉を使わざりいると弱り、体調不良やケガの原因になります。逆に、筋肉をしっかりと動かすと、炎症を抑える物質が活発になり、体の調子も整います。つまり「筋肉が動いている状態」が健康を守るカギなのです。



アニメイトの顧問より

体と心と人生

今から15年ほど前、私の体と心はボロボロ、人間関係、経済、仕事もどん底の状態でした。

この状況から「なんとか脱却しなくては!」と努力しましたが、焦りから力んで空回りばかり、負のスパイラルにはまつた状態が続きました。

そんな底の時、ある方との出会いがありました。その方は、きれいな絵が描かれたカードを引くようにと私を促しました。半信半疑で引いたカードを見て、その方は「肺と大腸のカードですか」と言い、「あなたは経済的な問題を抱えていましたね。そしてとても悲しい出来事があったのです

自分に向き合うことの大切さ

そんなどん底の時、ある方との出会いがありました。その方は、きれいな絵が描かれたカードを引くようにと私を促しました。半信半疑で引いたカードを見て、その方は「肺と大腸のカードですか」と言い、「あなたは経済的な問題を抱えていましたね。そしてとても悲しい出来事があつたのです

体と心を整え、人生を整える

腰痛は、人間関係のス

トレス、肩こりは、プレッ

シャー

ストレス過多、目の疲れは、なかなか物

指摘はまさにその通り

していることはわかつていませんが、さらに人生にもつながっているのだと気がつかされたのです。

体と心を整えること

は、心身の健康を取り戻すだけでなく、人生的健康も取り戻すことができます。

アーメイトが提唱する

健康観、そして商品は本物です。アーメイトが提唱する漢方自然療法を

日々の生活に取り入れ、

体と心の健康、そして人

生の健康を取り戻して

参りましょう。

健康とは、健体康心の略語で、体が健やかで心が康らかであることをいいます。決して病気のない状態ではありません。それは、心と体のバランスが取れ、肉体的、精神的、社会的により積極的で創造的な状態をさ

します。

情報が溢れかえる時

代に生きている私たち、

アーメイトでは、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!

アーメイトのSDGs

達成度 ★★★★☆

10 人や国の不平等をなくそう



円心五法研究所所長
さかえひでゆき
寒河江秀行先生

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。

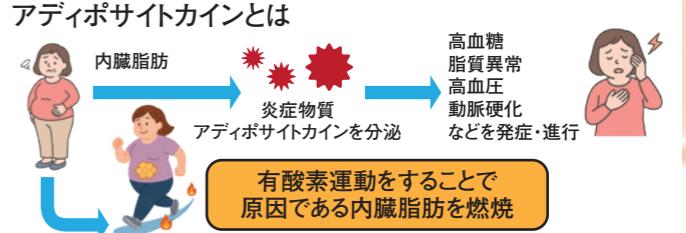
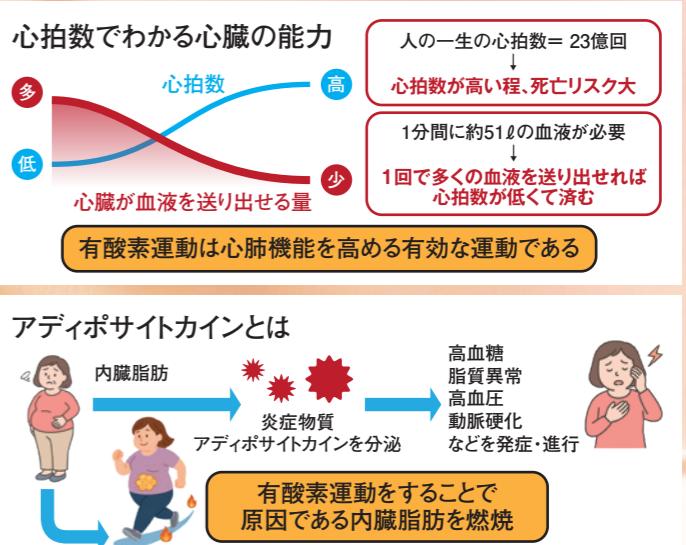
有酸素運動の大切さ

筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせ

有酸素運動は脂肪を燃やし、心肺機能を高める効果がありますが、それを支えるのは筋肉です。筋肉がしっかりとしてないと、長く歩いたり走ったりすることが難しくなり、運動そのものが続きません。そのため、軽いスクワットや腕立てなどの筋力トレーニングをあわせて行なうことが大切です。筋肉が強くなることで有酸素運動の効果がより發揮され、無理なく健康づくりを続けることができるきます。

筋肉を鍛えましょう
健康寿命を延ばすために筋肉を鍛えましょう
内臓脂肪を減らすことは、生活習慣病を防ぐ大きなポイントです。そのためには有酸素運動が欠かせません。そして、その有酸素運動をしっかりと行うためには筋力が必要です。つまり「筋トレ+有酸素運動」が最も効率のよい組み合わせなのです。

日常生活に無理なく取り入れて、心も体も元気に過ごしましょう。
筋肉を鍛えましょう
健康寿命を延ばすために筋肉を鍛えましょう
内臓脂肪を減らすことは、生活習慣病を防ぐ大きなポイントです。そのためには有酸素運動が欠かせません。そして、その有酸素運動をしっかりと行うためには筋力が必要です。つまり「筋トレ+有酸素運動」が最も効率のよい組み合わせなのです。



PULSE Trainer



アニメイトでは、みなさまの健康を応援するために、サプリメント・食事・運動・心のケアなど、さまざまな体験会を開催しています。これから、みなさまのお住まいの地域でも体験会を開催予定です！

そせい
編集部発
今月の

TOPICS



パルストレーナー勉強会レポート



私たちアニメイトは「健康寿命を延ばす」ことをテーマに活動していますが、今回の勉強会でもその大切さを改めて実感しました。

特に注目されたのが「下肢の筋肉」。よく「老化は足腰から」と言われますが、実は「立つ・歩く・座る」といった日常の動作は、すべて下半身の筋力がカギなんです。

姿勢を保つたり、腰や膝を支えるためにも、下肢の筋トレはとっても重要です。さらに、筋肉はエネルギーを消費する働きもあるので、筋肉量が多いほど代謝もアップします。

人の筋肉の約70%は下半身に集中していて、腹筋の約9倍もの筋量があるそうです。だからこそ、下半身をしっかり鍛えることが、元気に長生きするための最大のポイントになるのです。

アニメイトでは、みなさまの健康を応援するために、サプリメント・食事・運動・心のケアなど、さまざまな体験会を開催しています。



焼きなすのトロロ昆布巻き



作り方

- 下準備：ミョウガは千切にし、万能ねぎは半分に切っておきます。
- ①焼いた後、皮を剥きやすいようになしに切り込みを入れて、焼き物プレートに乗せます。ラジエントヒーターを「強火」にし、熱くなったら「火力3」で20分程加熱します。時々ひっくり返します。
※焼き終えたら氷水で冷やしてから皮をむく。
 - ②焼き海苔にトロロ昆布をひいてから、剥いた焼きなすを広げ、ネギ、ミョウガを中に並べて巻いて出来上がり。好みで軽く醤油を塗って完成です。

※焼き海苔はラジエントヒーター火力強で軽く炙る。

材料(2人前)

なす	2本
焼き海苔	2枚
トロロ昆布	少々
万能ねぎ	少々
ミョウガ	少々
ミニトマト	3~4個

使用する調理器具

- ・スーパー ラジエントヒーター FG-800
- ・焼き物プレート



POINT ナスには体を元気にする成分がたくさん含まれています

なすに豊富に含まれるカリウムは、体内に溜まった塩分を体外に排出し、むくみ解消や高血圧を予防する働きがあります。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や老化の予防効果も期待できるため、健康維持に心強い栄養素です。

スーパー ラジエントヒーターで
遠赤外線調理器具
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！

次回の体験会開催予定

日程 12月12日(金)

時間 13:30~14:30

場所 アニメイトミーティングRoom

アニメイトまでお問合せください

参加費
500円

を期待。

(男性・60代)

- まだ1ヶ月ですが、筋力がついています。気持ち良いです。
- 階段の昇り降りが楽になりました。
- お通じが良くなりました。

(女性・40代)

左下肢は少しですが筋力アップしているよう
な。さらなる筋力増によって**メタボ改善**
を期待。

(女性・50代)

時折尿失禁に悩まされていましたが、3週間程使用したところ**頻度がかなり減りました**。これで友達と旅行にも行けます。

(女性・70代)

毎月、一度は銀座に行きます。銀座でお茶のみしてから、ランチは築地まで行くのですが、いつも銀座→築地までタクシーですが、2月は**銀座から築地まで散歩出来ました**。パルストレーナーのおかげです。これからもずっと使っていきたいとおもいます。

お客様の体験談



パルストレーナー

血圧が少し高め、血糖値104で少し高めのため良くなってくれればと思います。

(男性・70代)

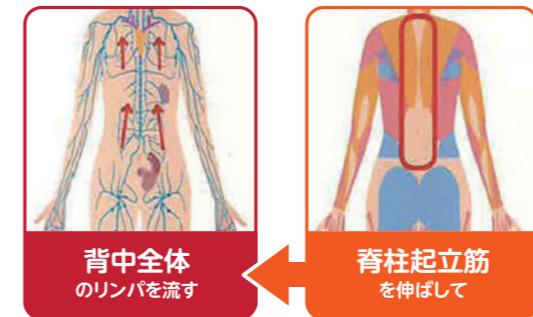
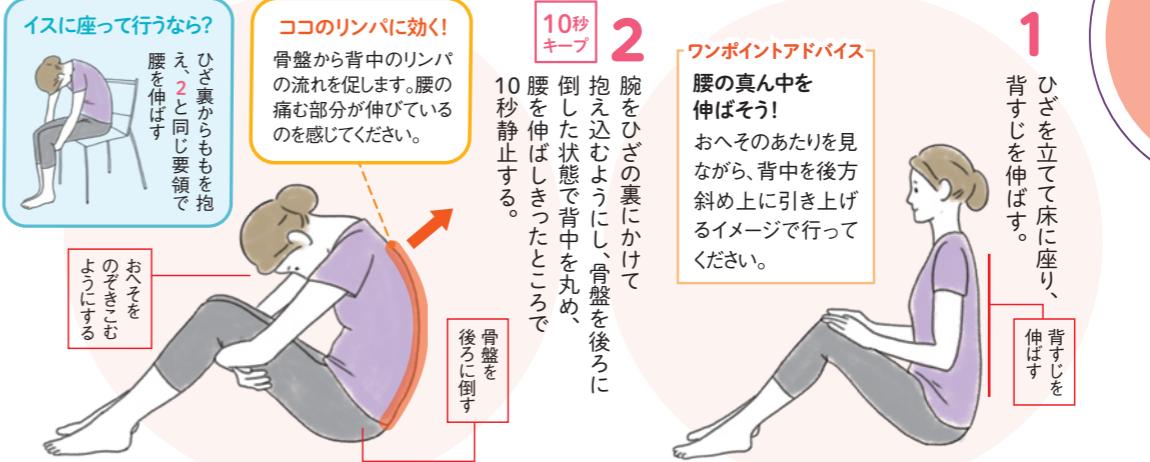
※個人の感想です。

今月のコラム

腰痛を改善する

背中の筋肉と神経両方を刺激して腰痛の原因を取り除く!

3セット行う

背中全体
のリンパを流す脊柱起立筋
を伸ばして

[POINT] リンパの働き

- 浅いリンパは**美容**に、深いリンパは**健康**につながる
- リンパジェル**を使ってリンパを流すのが効果的!



お客様の声

お話を聞いてもらうことで、身体の緊張がほぐれて、だんだんと笑えるようになったと感じています。精神の安定も得ることができたのです。

完全予約制
ローズカフェ
毎週 水木 開催!

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:真大)

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)



今月のテーマ商品

ベルトを巻くだけで
筋トレのような「下肢運動」を実現！

パルストレーナー

「パルストレーナー」は、ベルト状の電極を両足に巻くだけで、効率的に筋肉を鍛えられる次世代のホームトレーニング機器です。電気刺激で深層の筋肉までしっかりと刺激を届けます。運動が苦手な方や高齢者でも、自分のペースで下半身の筋力アップが目指せます。何度もスクワットを繰り返すような辛い筋トレは続けにくいのが現実。「パルストレーナー」なら、ベルトを巻いてスイッチを入れるだけ。電気刺激で筋肉を立体的に動かし、効率よく鍛える新しいトレーニングが可能です。

3つの理由

その1 「速筋」を鍛える

人の筋肉の約7割が集中する下半身。加齢によって減少しやすい「速筋」を維持することができます。転倒予防や健康寿命の延伸につながります。「パルストレーナー」

その2 「パルストレーナー」が選ばれる

は電気刺激で深層の筋肉まで効率的に鍛え、日常動作に必要な足腰の筋力をしっかりと維持します。

その3 美しい体づくりをサポート

下半身を鍛えることで代謝がアップし、シルエットも引き締まります。自宅で簡単にできるため、継続しやすく、無理なくボディメイクを目指せます。筋肉が刺激されることで血流が促進され、足先の冷えやむくみ対策にも効果が期待できます。冷えが気になる方にもおすすめです。

目的に合わせてモードを使い分ける！

電気刺激によって「下肢運動」を実現する3つのモード

モード

1 スクワット / 154回実施 [高負荷運動]

トレーニングイメージ

筋肉トレーニング

脚や腰に不安がある方

つまずきやすい方

太りやすい方

モード

2 ウォーキング / 30分実施 [低負荷運動]

トレーニングイメージ

有酸素運動

痩せたい方

健康を維持したい方

持久力をつけたい方

モード

3 インターバル / 154回実施 [高負荷運動]

高負荷運動と低負荷運動を交互に行うことで短時間で効率的に運動効果が得られます。

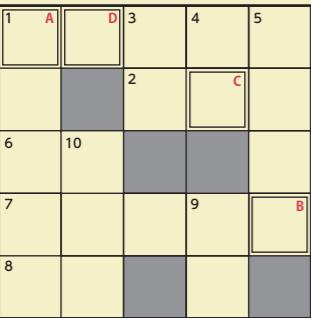


名 称：パルストレーナー
サ イ ズ：200×86×35mm
重 量：約350g(ACアダプター含まず)

に。もっと健康長寿に。

トレーニングをもっと気軽に

今月のクロスワード

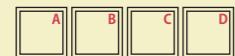


【タテの鍵】
1.大型で、睡眠のお供に。
3.南米南西にある縦に長い国。
4.休みのこと。
5.乗り物を操縦すること。
9.ものを入れる四角い容器。
10.東京都の区のひとつ。埼玉県に近い。

【ヨコの鍵】
1.便を作るはたらきをしている臓器。
2.病気にかかること。
6.模倣すること。
7.栗を使った秋の料理の代表格。
8.チベット仏教における僧侶の敬称。

第一次ベビーブームに
生まれた世代

答えは
…



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

電池式
毛玉リムーバー
プレゼント！

2025年11月20日
消印有効

FAXは2025年11月20日までに届いたもの

