

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】

2025年11月号 vol.231

アニメイトの
HPI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
「マロンに文字が入ります」

今月のコラム
腰痛を改善する

お客様の体験談

今月のテーマ商品
パルストレーナー

筋肉とツボを もっと知ろう

クロスワード(P11)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



そせい

【蘇せい】

11月号
vol.231

vol.231

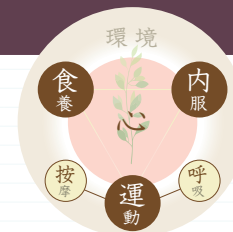
発行(株)アニメイト

東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994

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

漢方 アニメイト

検索



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!

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。



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



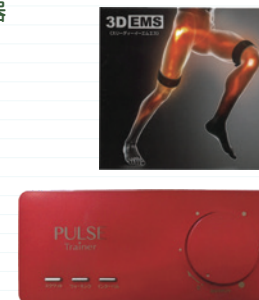
人間の筋肉の約70%を占める下肢筋肉へ
立体的に働きかける高機能運動機器

運動 パルストレーナー

POINT!

- ①効率的に下肢全体の筋肉運動を実現
- ②一般的なEMSより多くの筋肉を刺激
- ③美しいカラダづくりのための3つのモード

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)



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



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。

“

切手
不要

同封のハガキを ご返送ください

『そせい』に関するアンケートハガキを同封しています。
必要項目をご記入の上、(株)アニメイトまでお送りください。
※体験談は掲載される場合がありますのでご了承ください。
(県名、イニシャルで表記)

クロスワード パズルの答え	
体験談(そせい)の お名前	姓 _____ 名 _____
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
年齢	<input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代
職業	<input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> その他
体験談の内容	<input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 美容 <input type="checkbox"/> 生活 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> その他
体験談や写真にこの商品、お名前を添えてお送りください。	

”

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)とは英語で「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。

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

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。

自分でできる簡単な按摩を学び、毎日行うのもおススメします。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。

内臓脂肪と

アディポサイトカイン

お腹の奥につく「内臓脂肪」は健康に大きく関わります。この脂肪からは「アディポサイトカイン」という物質が分泌されます。これが増えると炎症を起しやすくなり、高血糖や脂質異常、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病の原因になります。つまり、内臓脂肪を減らすことが健康な体を取り戻すための第一歩なのです。

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。

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。血液循環の改善は、



有酸素運動の大切さ

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、効率よく働くにはトレーニングが必要です。有酸素運動を習慣にすると、少ない心拍数でしっかり血液を送れるようになり、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。筋肉を使わずにいと弱り、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」が健康を守る力ギなのです。

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発揮され、無理なく健康づくりを続けることができます。

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。



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った状態が続きました。

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。「肺と大腸のカードです」と言い、「あなたは経済的な問題を抱えていますね。そしてとても悲しい出来事があったので

体と人生の つながり

そしてこう続けました。「大腸のつまり、便秘は経済のつまり。肌がかサカサな状態はお財布の中身がスカスカで空っぽな状態」と。

指摘はまさにその通りでした。体と心がつながっていることはわかっていたのですが、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、 人生を整える

腰痛は、人間関係のストレス、肩こりは、プレッシャーやストレス過多、目の疲れは、なかなか物

事が進まない、新たな芽が出ないなど、体の状態は、その時の状況をあらわしていることを、様々な方への健康指導を通じて実感してきました。

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、人生の健康も取り戻すことができるのです。

心と体は 生まれ変わる

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行います。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に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、

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。



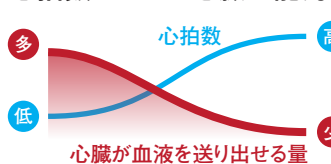
アニメイトのSDGs

10 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！

心拍数でわかる心臓の能力

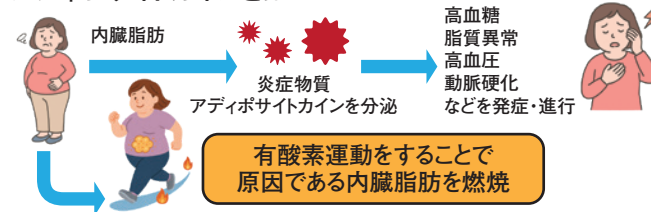


人の一生の心拍数 = 23億回
↓
心拍数が高い程、死亡リスク大

1分間に約51ℓの血液が必要
↓
1回で多くの血液を送り出せれば
心拍数が低くて済む

有酸素運動は心肺機能を高める有効な運動である

アディポサイトカインとは





パルストレーナー勉強会レポート

PULSE
Trainer



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。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。

姿勢を保ったり、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ます。腹筋の約9倍もの筋量があるそうです。だからこそ、下半身をしっかりと鍛えることが、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企画しています。

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！



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す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。お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

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

今月の レシピ

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

健康維持に心強い栄養素

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。

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！

お客様の体験談

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。これからも使います。
(女性・70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。これからもずっと使っていきたいとおもいます。
(女性・70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。
(男性・60代)

・まだ1ヶ月ですけど、筋力がついてます。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・50代)
(女性・80代)
(女性・40代)



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

3セット行う

1 ひざを立てて床に座り、背すじを伸ばす。

ワンポイントアドバイス
腰の真ん中を伸ばそう！
おへそのあたりを見ながら、背中を後方斜め上に引き上げるイメージで行ってください。



2 腕をひざの裏にかけて抱え込むようにし、骨盤を後ろに倒した状態で背中を丸め、腰を伸ばしきったところで10秒静止する。

ココのリンパに効く！
骨盤から背中のリンパの流れを促します。腰の痛む部分が伸びているのを感じてください。

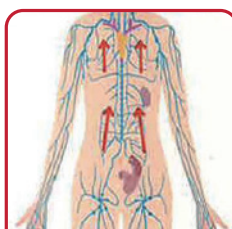
イスに座って行うなら？



おへそをのぞきこむようにする

骨盤を後ろに倒す

腰痛は姿勢の悪さや筋力の低下が主な原因ですが、最近ではストレスで脳が痛みを強く感じすぎているということもわかってきました。
そこで、背中から腰にかけての脊柱起立筋を伸ばし、背骨を刺激してストレスも緩和する二石二鳥のリンパストレッチで、腰痛を改善しましょう。
手を固定し、腕を伸ばすようにして体の背面をぐーっと後ろ斜め上に伸ばします。引つ張りながら腰を丸める感覚です。



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

- 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！



アミノートのジェルは金入り

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)

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。



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アプローチし、日常生活では鍛えにくい部位にも無理なく刺激を届けます。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。

「パルストレーナー」が選ばれる

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、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

冷感性改善につながる

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。

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。

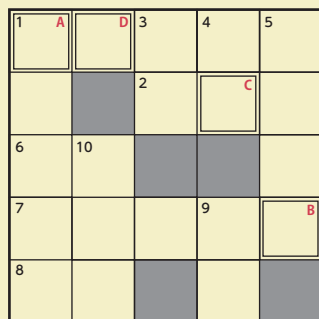


名 称：パルストレーナー
サ イ ズ：200×86×35mm
重 量：約350g (ACアダプター含まず)



トレーニングをもっと気軽に。もっと健康長寿に。

今月のクロスワード



【タテの鍵】

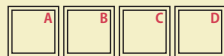
1. 大型で、睡眠のお供に。
3. 南米南西にある縦に長い国。
4. 休みのこと。
5. 乗り物を操縦すること。
9. ものを入れる四角い容器。
10. 東京都の区のひとつ。埼玉県に近い。

【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。

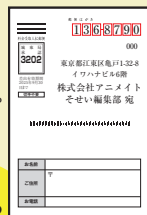
第一次ベビーブームに
生まれた世代

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

