

**身体を温める。** 身体に熱を加えるとヒートショックプロテイン (HSP) という身体にとても良いたんぱく質が作られます。それが、**温活 (おんかつ)** です。そして、日本人の腋下の平均体温は **36.5~37.1℃**とされています (南山堂が出版する医学大辞典に  $36.8 \pm 0.34℃$ と書かれています)。温活で、理想平均体温に近づき、免疫力を高め、健康と美を手に入れる。これは、温活で未病を防ぐためのニュースレターです。

### 三大欲求が満たされるとき、人は温かくなる。



あっという間に年末ですね。7月から発行を開始した「温活 NEWS LETTER」も6回目を迎えました。「楽しみにしています」と言ってくださる方もいて嬉しい限りです。そこで、今回は、「温める。温かくなる」ということの基本に戻ってお話をしたいと思います。寒い日が続くなか、人はどんな時に、温かくなるのか? 気持ち良くなるのか? そんなお話をさせていただきます。今回も、温熱コンシェルジュであり、鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧の国家資格者である私、瀬戸口美香がお届けします。

#### 欲求を満たし、温かく幸せになる。

これまで身体を温めることでどんな効果があるかについてお伝えしてきました。今日は、温かくなるときはどんなとき? というお話をさせていただきたいと思います。人には**三大欲求**と言われるものがあります。それは一般的に「**食欲 睡眠欲 性欲**」といわれています。その欲求が満たされるとき、人は幸せな気持ちになります。そして、同時に体温もあがるのです。心あたりがあるのではないのでしょうか?

**食 欲**：お腹がいっぱいになると安堵感が得られます。それで、身体が温かくなります。

**睡眠欲**：睡眠不足はお肌の大敵であるとともに、免疫力の低下、花粉症、便秘、代謝異常、ケガの修復の遅れ、記憶力の低下、肥満への繋がり、体温低下の原因になります。ですので、睡眠を求めるのはこれらから身体を守るためです。

**性 欲**：人生楽しんで次世代に繋がります。

体温を上げるには、「**気持ち良いな～、楽しいな～**」と**自然に思える状態を作ることが大切**です。しかし、現在は、それができない人が多いのです。理由は、ストレスなどで交感神経が優位になってしまうからです。ですから、人生を楽しむことで、副交感神経を優位にさせ、以前、お話をさせていただいたリンパ球を増やして異形細胞をリンパ球に食べもらうのです。

**身体が温まることは気持ち良いことに繋がる。** 気持ち良くなれば、身体が自然に潤います。潤うことは肌にも良い影響があります。温熱ケアサロンMARでは、健康と美容は、とても密接な関係があると考えています。温まることで潤い。健康であることで美しくなる。

今後もMARでは、身体を温めることによって健康と美を手にしていただきたいと考えています。2012年も多くの方の体温が上がり、健康に美しくなりますよう、お手伝いさせていただきたいと思っています。

(ケアサロンMAR サロンディレクター 温熱コンシェルジュ : 瀬戸口美香)



瀬戸口 美香 (せとぐち・みか) 鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧国家資格取得者 / 温熱コンシェルジュ  
大学時代アメリカでメディカルを学び、東洋医学と西洋医学の基礎的知識に加え、「冷えの怖さ、温めることの大切さ」の理念を経絡治療学会の理論によって、分析、整理、統合を行う。平成18年に、「温かい環境は、美しい人をつくる」をテーマにしたケアサロンMARをオープン。

温熱ケアサロン MAR(マール)

info@salon-mar.com <http://salon-mar.com/>

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-4-2 Casa Tsuruoka 2F TEL: 03-5545-5489