

## 温活 NEWS LETTER vol.1 from 温熱コンシェルジュ

### ケアサロン MAR(マール)

**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)**という身体にとっ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、人の理想体温は**36.5~37.1℃**とされています (医学書に書かれています)。温活で、理想体温に近づく。これは、温活で未病を防ぐためのニューズレターです。

## 身体を冷やしすぎると秋に……。理想的な秋を迎えるためにこの夏、何をする？



2011年夏、一時期涼しくなったものの、来週からは暑い日々が再びやって来るそうです。節電が叫ばれるこの夏をいかに涼しく乗り切るかということが紹介されています。

今回は、そのなかで、**鍼灸 あんま マッサージ 指圧**の国家資格者である私、温熱コンシェルジュの瀬戸口美香が注意していただきたいことをお届けします。

### 理想的な秋を迎えるために……

暑い夏、熱中症にならないために、短時間、身体を冷やすことは大切ですが、長時間、身体冷やし続けることは、老化に繋がります。また、**首とつく場所は、基本的に冷やさないことがポイントです。首、手首、足首です。**首の後ろを冷やすと、一気に血液の温度が下がり熱中症防止には必要なことですが、熱中症の症状がないときに、長時間、首の後ろを冷やすと、**高血圧、動脈硬化の人にとっては、命に関わってくる場合もあります。**また、同じ所ばかり長く冷やすと、皮膚が麻痺し低温やけどのような状態になります。身体を冷やすときは、この点に注意して、必要以上に冷やさないようにしてくださいね。冷やしすぎた身体は、秋になって不調の原因になります。ですから、冷やしすぎないこと。それが、理想的な秋を迎えるために今できることです。

### 免疫力を高めるために、内臓などをピンポイントに温める。健康にも美容にも Good !

「暑い時こそ、熱いものを食べる、飲む」とは、昔から言われていることです。身体が暑いと感じていても、内臓が冷えていることは多々あります。女性には、冷え症の方も多いですね。暑いと思っているのに手足は冷えている。この状態は、**体温のバランスが悪く内臓が冷えている可能性があります。**内臓が冷えると、免疫力が下がります。免疫力が下がると病気になりやすくなります。逆に**免疫力が高まれば、健康に過ごすことができ、顔色やお肌の張りも良くなります。**健康にも美容にも、身体を温めることはとても良いことなのです。

ケアサロンMARでは、温熱器を使い**冷えた内臓などをピンポイントに温めます。**これによって、35.0℃台の平熱が、36.0℃台になったという方も多数いらっしゃいます。温熱器で身体を温めると、冷えている部分では、**思わず「あちち！」**と声のでるほど熱く感じます。これは、冷えた身体でお風呂に入ったときと同じ原理です。また、ご自宅でもケアをしていただくためのカウンセリングや施術、温熱器を含んだプレミアムパックを期間限定(2011年9月30日まで)で発売中。冷たいビールを飲む前に、身体を温めることでよりビールが美味しくなるとか。もちろん、ビールを飲んだ後でも大丈夫ですよ。

(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、「冷える怖さ、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。

ケアサロン MAR(マール)

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

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