



35度3分。これはとても忙しい日々が続き、体のリズムが乱れがちだった時の私の平熱でした。周りからは「低すぎる。それは病気になってしまう一歩手前の状態だよ。」と言われてたりして、とても気になっていました。これまで、色々なトレーニングに取り組み、メンテナンスも続けていましたが、なかなか体温を上げることが出来なくて悩んでいたときに『温活』に出会いました。

『温活』は、ただ外側から熱を加えて体を直接温める、とことではなく、食事や入浴法、睡眠など、自身の身体に向き合い、毎日の過ごし方をもう一度見直して、`体が本来持っている温める力、を引き出していく活動です。

細胞やミトコンドリア、消化酵素やクエン酸回路、免疫、代謝など生物の基礎について、そして食事、睡眠、入浴、お灸やツボ押し、そして体操などの温活の実践方法などを学び、『温活士』と『温活指導士』の資格を取得しました。まだ始めたばかりですが、学んだ全てのことを自身と家族の日常のなかで実際に取り入れています。家族も、体のコンディションが良くなり軽やかに動けるようになったと話しています。

心身が健やかで、公私共に快活に日々を過ごしていけるよう、これからも温活を学び、実践していきたいですね。

皆様もこの『温活検定』を通して『温活』の基礎を学び、生活の中に取り組みでみませんか♪ 気になっていた不調やストレスなどを改善できるきっかけになればと思います。そして、身につけた知識で、ぜひご家族やご友人にも素敵なアドバイスをしてあげてください♪

温活、イエイ♪

俳優/NPO〈スマイルプリーズ◎ 世界子ども基金〉主宰

**藤原紀香**

(温活士・温活指導士資格保有)