

健康学習セミナー in 大阪

京料理に学ぶ日本の伝統食

日時: 平成22年6月19日(土) 13:00~16:00
会場: 国民會館 12階大ホール(大阪市中央区大手前2-1-2)
定員: 150名(先着順)
主催: 大阪府健康管理士会 共催: 日本成人病予防協会
受講料: 健康管理士一般指導員・受講生・修了生... 1,000円
一般... 1,500円

下記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

口座名義: 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会
・三菱東京UF銀行 大伝馬町支店 普通預金 0932033
・三井住友銀行 浅草橋支店 普通預金 0993611
・ゆうちょ銀行 振替口座 00100-0-607379

ご本人の氏名と資格番号(数字のみ)を明記して下さい。
振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。

申込書とご入金の確認が取れ次第、受講票を発送致します。

<当日のスケジュール>

ご挨拶 13:00~13:10
第1部 13:10~14:40
「京料理に学ぶ日本の伝統食」 講師: 大谷 貴美子先生
ライブ 14:40~15:00
「ジャズライブ」 ジャズボーカリスト 宇根崎 緑さん
休憩 15:00~15:10
第2部 15:10~16:00
「健康管理活動の事例発表」

来る平成二十二年六月十九日(土)、大阪市の国民會館において、第十三回健康学習セミナーを開催致します。

このセミナーは、健康管理士の方はもちろん、一般の方にも役立つ実践的な知識を身に付けて頂き、互いに情報交換をする事によって活動の幅を広げるといった目的のもと開催しています。

第一部は、京都府立大学大学院教授であり、食文化に関する研究をされている大谷貴美子先生をお招きし、「京料理に学ぶ日本の伝統食」と題し、講演して頂きます。

京都の食は、千二百年の歴史に裏付けされた伝統の重み、専門の職人に培われた本物の味等、季節を問わず多くの人を惹きつけてやみません。世界的に長寿食として注目



<ジャズボーカリスト 宇根崎 緑さん>

されている、穀類や野菜、海藻を中心とした日本の食文化である「伝統食」を、京料理から学んでみませんか?

休憩時間には、ジャズボーカリストの宇根崎緑さんによるライブを行います。皆さんで歌える歌も予定しています。

第二部は、「健康管理活動の事例発表」と題して、三名の健康管理士の方に資格取得の目的や活かし方、実際の活動内容を健康体操等実践を交えて発表して頂きます。

一般の方の参加も受け付けていますので、皆様お誘い合わせのうえご参加下さい。



大谷 貴美子先生プロフィール

京都府立大学大学院生命環境科学研究科教授、関西消費者協会理事、日本栄養改善学会評議員。

視覚情報から見た食べ物のおいしさや、家族関係や心の発達と食との関係について研究し、食文化に関する論文を多数発表。著書「知っておきたい食の世界」あけてみよう! 食育の玉手箱」の他に、栄養関連の教科書も執筆し、栄養士育成に携わる。

健康学習セミナー in 大阪

「京料理に学ぶ日本の伝統食」開催

今年一月と二月に東京で全四回開催された講習会が、好評により名古屋と仙台でも開催される事が決定致しました。

当協会が冊子を作り、「子どもイキイキ食育チーム」が小学校で食育授業「良い子・選ぶ子・元気な子」を実施しました。便に注目してもらい、便がきちんと朝ごはんには「早寝早起き朝ごはん」が大切である事を子ども達に意識してもらったために、「うちククリニック」を作り、十日間記録してもらい、良い結果を出す事ができました。今回、学校で行ったものと同じ内容を発表します。この機会に是非ご参加下さい。

健康管理士能力開発講座

「好評により、名古屋仙台でも開催決定!!」

「良い子・選ぶ子・元気な子」

食育指導者育成講習会

健康管理士ステップアップ講座

京都・東京にて開催

下記の日程で、京都と東京において「健康管理士ステップアップ講座」が開催されます。「ほすび」の勉強とその実践を目的とした講座です。これまで、東京と大阪で開催し、大変好評を頂いております。

午前中は、「ほすび」の内容の独学では分りにくい部分を中心に、講師の分かりやすい解説のもと勉強していきます。

午後は、約四キロのコースをウォーキングします。京都の講座では、鎌倉時代から明治時代まで天皇が住んでいた宮殿である京都御所外周を散策します。東京の講座では、「明神さま」の名で親しまれている神田明神、そして学問の神様である湯島天神まで散策します。景色を眺めながら、またおしゃべりをしながら、楽しく交流を深める事ができます。

この機会に、知識をさらに深め、初夏の風に吹かれながらのウォーキングで心も体もリフレッシュしてみませんか?

京都
日時: 平成22年5月22日(土)
会場: 京大会館
(京都市左京区吉田河原町15-9)
定員: 40名(先着順)
受講料: 3,000円(税込)
ミネラルウォーター 体付き

東京
日時: 平成22年6月6日(日)
会場: 中央区立総合スポーツセンター
(中央区日本橋浜町2-59-1)
定員: 50名(先着順)
受講料: 3,000円(税込)
ミネラルウォーター 体付き

対象 健康管理士一般指導員
持ち物 ほすび(114号・115号)・筆記用具
タオル・帽子・動きやすい服装
ウォーキングシューズ

講座内容

午前の部(10:00~12:00)
ほすび勉強会(114号・115号)

昼食 (12:00~12:45)

午後の部(12:50~14:30) 雨天中止
ウォーキングツアー
京都: 京都御所外周
東京: 浜町~神田明神、湯島天神

名古屋
日時: 平成22年6月13日(日) 10:00~11:30
会場: 愛知県産業労働センター
(名古屋市中村区名駅4-4-38)
定員: 100名<先着順・5/28金締切>
受講料: 2,000円(税込)
対象: 健康管理士一般指導員・受講生・修了生・一般
希望者25名以上で開催致します。

仙台
日時: 平成22年7月25日(日) 10:00~11:30
会場: ショーケー本館
(仙台市青葉区五橋2-11-1)
定員: 40名<先着順・6/18金締切>
受講料: 2,000円(税込)
対象: 健康管理士一般指導員・受講生・修了生・一般
希望者25名以上で開催致します。

その他の地域においても、希望者25名以上で開催を検討致しますので、ご相談下さい。

キリトリ線

| | | | |
|----------------------------------|----------------|-----|-----|
| 健康学習セミナー(6/19大阪) 京料理に学ぶ日本の伝統食 | ご希望の講座の番号 | | |
| ステップアップ講座(5/22京都) | 資格番号 | H- | お名前 |
| ステップアップ講座(6/6東京) | 同行者 | | |
| 食育指導者育成講習会(6/13名古屋) | (・・・を選ばれた方) | | |
| 食育指導者育成講習会(7/25仙台) | 電話番号平日日中の緊急連絡先 | () | |

お申込み方法

各講座のお申込みは、左欄の申込書にご希望の講座の番号をご記入のうえ、郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

TEL: 03-3661-0175
FAX: 03-3669-4733
健康学習セミナー URL: www.japa.org/seminar/
ステップアップ講座 URL: www.japa.org/stepup/
食育指導者育成講習会 URL: www.japa.org/nouryoku/

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会総会にて、
「良い子・選ぶ子・元気な子」の事例発表を行いました。

平成22年3月15日(月)に開催された平成年度「早寝早起き朝ごはん」全国協議会総会にて、当協会が取り組んでいる食育活動「良い子・選ぶ子・元気な子」の事例発表を行いました。
事例発表を行ったのは団体で、足立区と当協会の取り組みの発表が行われました。当協会は「子どもイキイキ食育チーム」が小学校で実施した食育授業「良い子・選ぶ子・元気な子」講演調査研究について、専務理事の安村が発表を致しました。事業についての説明をしながら、実際に小学生にどのような話をしたのか、簡単な実演も行いました。



講演の前後で、子ども達の生活に変化があったかどうか調査研究を行いました。授業を受けた子ども達は、体の仕組みを知り、自分でできるうんちクリニック(チェックシート)を使ってうんちを観察する事で、自分の健康状態を把握する事ができるという事を理解しました。そして、早寝早起きをし、ほどよいバランスの朝食をしっかり食べると、学校に行く前に健康なうんちが出て、元気に過ごせるという事が浸透しました。その結果朝食摂取・選食力・排便の状況が改善され、生活リズムを整えられる子どもが増えました。22年度は、この事業を全国的に広めていけるよう活動をしていきます。

今回、能力開発講座食育指導者育成講習会」を名古屋と仙台において行います。実演を交えた実践的な内容になっておりますので、是非この機会にお申込み下さい。詳しくは面をご覧ください。

全国健康管理士寄稿

順不同
敬称略

健康管理士会より

大阪府健康管理士会

去る二月十四日(日)、阿倍野防災センターにて救命救急講習を受講しました。講義では救命処置の目的や必要性、心停止の種類やAEDの基礎知識等を学び、実習で心肺蘇生法を参加者全員で練習しました。約三時間でしたが、講師の細かい指導の下、胸骨圧迫や人工呼吸が的確に行われているかどうかデータでも把握でき、内容の濃い時間を過ごしました。

修了すると、各人に大阪府消防局長認定の普通救命講習修了証が交付されます。救命救急講習は、以前の定例会でも行っていますが、二、三年毎の再受講が推奨されており、



<実習の様子>

愛知県健康管理士会

去る二月十四日(日)、午後一時から二月の月例会として、岐阜大学の藤田雅文先生による「脳の健康管理」のテーマで健康セミナーを名古屋港会館で開催致しました。

修了証に受講日の記録も残るので、また実施できればと思います。
HP: <http://www.ketkou-osaka.com>
(大阪府健康管理士会 広報係)

参加した七十六名の皆さんは今回のテストで、写真と言葉と同時に記憶することがこんなに驚いていました。これからもしっかり意識して、同時に二つ以上の事をできるようにして脳を使っていけば、認知症の予防にもなり、老いを遅らせる事ができると、自らを言い聞かせていたようです。

当会では、毎月第四日曜日に月例会を行っています。もっと勉強したい、健康管理士の資格を活かしたい、情報交換の集まりに参加したいと思っ

ている方、是非一緒に活動しましょう。心よりご連絡をお待ちしています。
TEL: FAX 052-301-6640
携帯電話 090-633-1997(倉倉松)
(愛知県健康管理士会 事務局)

兵庫県健康管理士会

去る二月二十七日(土)、西宮市が主催する「NPO文化祭」



< NPO文化祭の様子 >

に参加しました。「子ども達に知ってもらいたい食に関する紙芝居」「十五分でわかる食育スライド」「複合体重計を使った健康チェック」等、盛りだくさんの企画で大変好評でした。

当会では毎月第四日曜日に健康講座「はじめの一步」を開催しています。四月二十五日(日)は全国赤十字ユニテリアポランテア連絡協議会副会長の田中啓子先生をお招きし、講演して頂く予定です。詳しくは事務局までお問合せ下さい。

健康管理士として勉強や活動の場を求めている方、資格を活かしたい方、楽しい交流の場を求めている方、是非一緒に活動しましょう!ご連絡を心よりお待ちしております。
TEL: FAX 0768-70-0241
E-mail: hyogo@healthcare.or.jp
HP: <http://hhsn.jp/>
(兵庫県健康管理士会 事務局)

埼玉県健康管理士会

去る三月二十日(土)に定例会を行い、高橋会長から出された宿題「チラシについて」を勉強しました。次回は「梅ぼし」についてです。

会終了後、小林英二(芸員)大(学教授)による、「よくわかる生命化学の基礎について」の研修会を行いました。来年度は新しく「ふれあい館」での講演も始まり、また会の役員も新しいメンバーでさらに楽しくしていきます。皆さん是非来て下さいね。

TEL 0800-3701-3828
E-mail: mt2612@sofbank.ne.jp
(埼玉県健康管理士会広報部長 平方 晴)

杉並区健康管理士会

昨年十一月度より、「みらいの食育くらぶ」という名称で、若い世代の女性のみという珍しい構成です。多方面のスペシャリストが集まっているので、今後の活動にも注目下さい。
HP: <http://health.kenni.net/>
(杉並区健康管理士会 若林 くみ子)

北東京健康管理士会

毎月第二日曜日、午前十一時半から一時半、日暮里駅前ホテルラングウッドのサートホール会議室にて月例会を開催しております。現在、足立区、台東区、荒川区、北区の健康管理士が参加しています。月例会では情報交換、勉強会等を催し、会員の資質向上を目指しています。

一月には総会を開き、当会も四年目に入りました。今年からは外部(行政等)の催事に参加して、活動の場を広げていきたいと話合っています。一緒に学び、活動できる方、ご連絡をお待ちしております。
TEL 090-3427-4872
E-mail: niyach@br.nifty.com
(北東京健康管理士会 宮地 宏彰)

青森県健康管理士会

去る二月七日(日)の例会では、森山由弥子氏が講師となり、「心疾患」をテーマに健康講座を行いました。医療現場ならではの最新情報等を織り交ぜた、有意義な講義でした。また、三月七日(日)の健康管理士一般指導員資格取得説明会には、二十五名の参加者があり、十名程度が資格取得を目指すと聞かれます。

四月四日(日)から受験講座が始まり、五月九日(日)は「心の健康」と「栄養学」、六月六日(日)は「健康管理生活環境と健康」と「健康知識」をテーマに行います。健康管理士の方にも、復習の意味で参加して頂ければ幸いです。お時間は午後一時からです。お待ちしております。

健康管理士東京OPP会

去る三月十三日(土)に行われました「セルフフットセラピー講座」はたくさんの方々が参加され、家でもやりやすいと皆さんに好評でした。これからも楽しく健康になるイベントを企画していきたいと思っています。

毎月第二土曜日午後二時から都内で定例会を開催しておりますので、皆様の参加をお待ちしています。詳細は電話等でご確認下さい。
TEL 0800-3155-9743
E-mail: hansuga@ms.ttn.ne.jp
(健康管理士東京OPP会 佐藤 和子)



< 講座の様子 >

静岡県健康管理士会

来る六月十三日(日)午前十一時~午後一時まで、パークブリッジにおいて会食会、薬膳料理とは何か、を行います。講師はパークブリッジ店の長の中山直紀氏です。掛川市にある薬膳イタリアンのお店を経営され、健康管理士でもある中山氏に体に優しい薬膳料理のお話をお聞きする会食会です。お楽しみに!参加者が確定次第詳細は後日ご連絡します。

TEL 090-3453-7715
E-mail: shizuoka@realtheatre.or.jp
(静岡県健康管理士会 唐牛 博光)

香川県健康管理士会

去る三月二十四日(水)当会の第一回の会議を開催しました。代表が代わり、新たな香川県健康管理士会が発足しました。

健康管理士としてのレベルアップと香川県下の知名度向上を目指して、各市町村での講演会の企画等を推進していきたく考えています。その為にも一人ひとりで活動するよりも健康管理士会としての活動の方が効果的だと考えています。来る五月二十六日(水)に会合を開催する運びになりました。会の充実に向けて、新たな会員も募集しておりますので、皆様の参加をお待ちしています。
TEL 090-3180-7226
E-mail: cosmofz@cosmofz.biglobe.ne.jp
(香川県健康管理士会会長 渡邊 雅香)

健康管理士設立準備委員会

北海道健康管理士会設立準備委員会

三月は「日常生活に関わるリンパのお話」をテーマに第一回セミナーを開催致しました。一般の方へも呼びかけ、参加者は二十名で、一時間半があっという間の身の濃いセミナーでした。五月の勉強会は十五日(土)午後二時から、会場ちえりあで行います。今年度は北海道健康管理士会へ昇格予定です。継続会員、新規会員募集中。

新プログラム
<http://blog.camp.info/h-kenkou>
E-mail: hoku.health@nifty.com
TEL 090-8632-7396
(北海道健康管理士会設立準備委員会 林 俊)

広島県健康管理士会設立準備委員会

当会では定期的に会合を行っています。参加希望の方はご連絡下さい。
TEL 090-80664-8908
(広島県健康管理士会設立準備委員会 中木 龍夫)



< 講話会の様子 >



宮城県健康管理士会

来る六月二十七日(日)、午後一時~二時半まで、仙台市

健康管理士インタビュー 「活動の現場」

内田英利さん（東京都）



今回ご紹介するのは、メタボリックシンドローム対応保健指導プログラムの提供を主とする、株式会社フィットネス・ゼロ代表取締役である内田英利さん。

都内のスポーツクラブの店舗にて、マネージャーや支配人として店舗経営管理に携わり、現在も各スポーツ施設で、現役のインストラクターとして活躍中です。

健康管理士の資格に興味をもったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

運動に関する資格は数多くありますが、生活習慣のアドバイスできるような資格を探していたところ、ある運動資格団体との打ち合わせをしていた際に資料を目にしました。「健康」を「管理」する資格になるほど！とても資格名の響きが良く、お客様に運動や栄養等健康を提供させて頂くプロの資格として、とても分かります。これは？と考えると、受講を決めました。

お仕事にどのように資格を活かされていますか？また、一般の方が健康管理士に求めているものはどのような事とお考えですか？



＜駒沢オリンピック公園トレーニングルームで指導中の様子＞

今までは、その人に合ったダイエット対策やメタボリックシンドローム予防等に適切な運動を紹介していたのですが、その運動をお勧めする「理由」が（病気の兆候や原因等）でできる予防医学の知識が格段に増えたため、運動前のカウンセリングでお客様の生活習慣に対して詳しくアドバイスをできるようになりました。

また、最近では女性のお客様から健康のための運動を聞かれる事が多いので、運動指導ができる健康管理士のニーズは非常に多いと思いますよ。

お客様の中にはどのような悩みをお持ちの方が多いですか？アドバイスや指導を行う上で、気を付けている点や難しい点がありましたら教えてください。

あらゆるメディアで様々な健康情報が氾濫しています。どの運動が自分に適しているのか？等、正確な情報を探しているお客様が多いと感じています。健康管理の指導をする上で、「流行」の情報ではなく、「正しい」情報を分かりやすく、頭に優しい言葉で伝えるようにしています。

また、運動をして自分のできる範囲で頑張りたい！と思っている方が多いので、必要以上に「頑張らなさい」と励ます事は避けています。プレッシャーを与えると返ってストレスを感じさせてしまい、トレーニングは続けられないですからね。

アドバイスや指導をした後に実感された変化や手ごたえ等ありましたら、具体的に教えてください。

健康管理士で学んだ知識を



＜マシンを使っでの指導＞

フル活用して伝える事で、運動の理由付けができる事は大きいですね。お客様も、今まで以上にトレーニング内容を納得した上で取り組んで頂けるようになりました。

今までは、どちらかというとトレーナー任せで受け身の方が多かったんですね。「お金を払っているのだから、あなたが私を痩せさせてくれるのは当たり前でしょ！」「もう疲れたから、今日のトレーニングは終わりにして良い？」等「受け身」の姿勢で取り組まれていた方が、自ら積極的に進んでプログラムを受講している姿は、本当に感動モノです。

健康に暮らすために、「ご自身が普段の生活で気を付けている事がありましたら、教えてください。」

運動指導ができる健康管理士として、私も日頃から「トレーニングっぽい動き」を生活の一部に入れていきます。歯を磨く、顔を洗うのと同じレベルの簡単なトレーニングで、「自分メンテナンス」をしています。

また、健康管理士の勉強をしていく中で改めてお水の良さを知ったので、ペットボトルを持ち歩いて、こまめに水分補給をしています。

インストラクター、講師、また経営者として活動していく上で、これは必要だと思われる基礎知識や心構え、またこれから活動される方へアド

バイスをお願いいたします。

資格を取得したその瞬間から「健康管理」のプロとして活動するのですから、堂々と「健康管理士」を名乗って活動をする事が大切ではないかと感じます。健康に関する資格は様々ありますが、健康管理士の資格を取得しても他の資格を学ぼうとする方もいらっしゃると思いますが、運動や栄養に特化した資格以外ならば、こちらの勉強で溢れればかなりの「正しい健康情報」が身に付きます。エクササイズと同じで、「筋肉」「健康管理士で学んだ知識」を眠らせないように、「運動」講演活動やセミナーの開催等健康管理士としての活動」を身近なところから活用して頂ければと思います。

健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

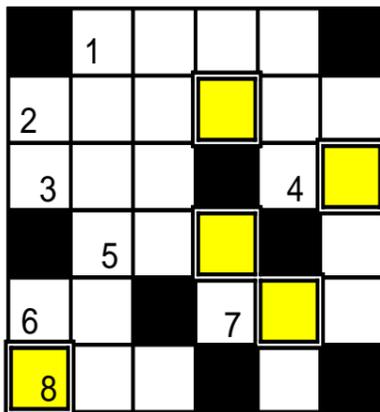
やはり、運動指導だけでなく、もっと視野を広げて運動指導を含めた日本人の「健康指導」ができる経営者として、またトレーナーとして活動したいですね。健康に興味がある全ての方と同じ目線に立ち、お客様と私が一つのチームになって、日本人の健康レベルを上げる事に少しでも貢献できればと思っています。

お忙しいところ取材にご協力頂き、ありがとうございました。今後益々のご活躍をお祈りしています。



＜同施設での内田さん＞

頭の体操「チャレンジザクロスワード」



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

＜よこのカギ＞

- 子どもがおもちゃを使って炊事や食事などのまねごとをする遊び。
- 薄く切ったパンの間に肉・卵・ハム・野菜などを挟んだ食べ物。
- 月の左半分が輝く半月の月。
- つや、光沢。
- おはぎといえば、あんこ。
- 相手の備えのすきについて攻める「」をつく。
- 今日 明日。
- 頭にかぶって寒暑や直射日光など防いだり、身なりを整えるもの。

＜たてのカギ＞

- 一方が高くもう一方が低く傾斜している道。
- 物事の構造・内容・仕組みなどの大きさ。
- 円筒の中にガラス板を組み合わせ、色ガラス・色紙などを入れ、回しながらのぞいて、小片が作り出す模様の変化を楽しむ玩具。
- 多くの男性があこがれる女性のこと。
- ある言語、ある地域・分野などで使われる単語の総体。
- 70歳のこと。
- 手で持つために家具や器に取り付けたつまみ。
- 喜んでお返しすること」をつけて返す。
- 病気に対して大切なのは 早期発見、早期

ヒント
5月5日



答えを「ほすび」115号の研修問題の解答欄にご記入の上、5月25日（火）までにお送り下さい。正解者の中から抽選で名様に、働き続けた目を蒸気で気持ち良く温めるアイマスク「めぐりズム蒸気でホットアイマスク（ラベンダーセージとカモミールジンジャーのセット）」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「タン」でした。抽選の結果、香川県の山内京子さん、茨城県の雨谷重子さん、福島県の五十嵐敏さんが当選されました。おめでとうございます！

こんな年でした

1970年

1970年は日本ではじめて万博が開催された年

5月1日～10月3日まで、上海国際博覧会が中国の上海世博園で開催されます。大阪で日本初の万博が行われた年は、一体どんな年だったのでしょうか？

＜ニュース＞

- 日航「よど号」事件
- 三島事件
- ペルー北部地震・ケンタッキー・フライドチキン閉店
- トミカ発売・人口1億人突破・大阪でガス爆発事故



旬の食材

5月

アジ(鱈)



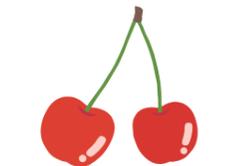
今では1年を通して出回っているアジですが、実は5月頃から初夏に旬を迎える魚です。一般に家庭の食卓にのぼる機会の多いアジは、マアジ、ムロアジ、シマアジの3種類です。アジという名前の由来は「味の良い魚」という意味で、「味」から転じて「鱈」となった説が有名です。アジは栄養価が豊富で、カルシウム、タンパク質、DHA、EPA、ビタミンB群、タウリン等の栄養素をバランス良く含んでおり、とても優れた旬の食材であるといえます。

そらまめ



新緑の季節である5月の旬な野菜にはそらまめがあり、地域によっておたふく豆、夏豆、五月豆等と呼ばれます。その栄養価は非常に高く、食物繊維、カリウム、タンパク質、リン、鉄、ビタミン等の栄養素をバランス良く含んでいます。そらまめの名前の由来は、実が空に向かい伸びて育つためであるとされており、生命力は強力です。日本には1300年程前に伝えられましたが、エジプトではなんと4000年も前から疲労回復等の効果があるとして食用に栽培されていました。

サクランボ



サクランボは初夏を代表する果物で、主に日本のサクランボと米国のアメリカンチェリーがあります。アメリカンチェリーも5月に旬を迎える果物で、こちらは国産のサクランボに比べ甘みが強く味が濃厚です。サクランボという名称は、もともと桜の実を指す「桜ん坊」からきたといわれています。日本のサクランボで人気が高いのは、山形県の「佐藤錦」という品種で、美しく揃った実と上品な味が人気で、価格も高く高級品とされています。

＜編集後記＞

今年の花の飛散量は、全国的に例年より少なくなるそうです。それでも鼻水や鼻づまりで頭がぼーっとしてしまうという方は、印堂（いんどう）という眉頭と眉頭を結んだ線の中心のちょっと下にあるツボを、中指を使って押すと鼻の通りが良くなります。薬に頼るだけでなく、ツボやアロマ等をうまく活用して、花粉の季節を乗り切りましょう！（編集部）