

健康管理士能力開発講座

## 「すぐに役立つ運動指導者への道」

日にち：平成23年4月12日(火)・4月19日(火)  
4月26日(火) 全3回  
時間：19:00~20:30(受付開始18:30) 各90分  
会場：京橋プラザ区民館(東京都中央区銀座1-25-3)  
定員：30名<3/17(木)締切・希望者多数の場合は抽選>  
受講料：4,000円(全3回分・税込)  
対象：健康管理士一般指導員

\*講座内容\*

第1回  
4/12

ダイエット編 歪みを改善し、美しくやせるプログラム

歪みを改善し、左右対称な身体づくりのためのバランスチェック法を身に付けましょう。また、ダイエットには基礎代謝量の向上が欠かせません。ゆっくりとした動きのボクササイズをメインに、筋肉量を増やし基礎代謝を上げていきます。

第2回  
4/19

介護予防編 /ロコモティブシンドローム予防プログラム

加齢による筋力やバランス能力の低下を防ぐトレーニングを紹介します。まずは、股関節や肩関節周りの運動をマスターしてみましょう。日常生活活動を向上させ、QOL(生活の質)を保つ良いきっかけとなるプログラムです。

第3回  
4/26

指導者養成編 健康管理トレーナーへの道

第1回、第2回で修得した内容を復習し、プログラムを作ってみましょう。グループ指導の練習をし、職場や自宅で教えるための指導法を身に付けます。15分~30分程のプログラムが指導できるように、皆さんで組み立ててみましょう。

左記の日程で、健康管理士能力開発講座「すぐに役立つ!運動指導者への道」を開催致します。  
運動を行うと、体力づくりや健康の維持ができます。しかし、自己流で行うと危険があったり、やればやるだけ効果が出るわけではありません。運動の方法やその内容が、とても重要なのです。そこで今回は、内田英利先生を講師にお招きし、様々な視点から運動についてご指導頂きます。

まず第一回目は、「ダイエット編」と題し、歪みを改善し、バランスの取れた美しい身体や姿勢をつくるための方法を学びます。また、ゆっくりとした動きのボクササイズを行います。左記の日程で、健康管理士能力開発講座「すぐに役立つ!運動指導者への道」を開催致します。第二回目は、「介護予防編」と題し、加齢に伴う筋肉や関節等の衰えを防ぐための運動をマスターしていきます。第三回目は、「指導者養成編」と題し、第一回、第二回目で修得した内容を使って運動プログラムを作成し、指導法を身に付けます。運動指導者として、すぐに実践して頂ける内容となっております。お申込みは本紙左下の申込み下さい。

内田英利 先生  
プロフィール  
健康管理士一般指導員、健康運動指導士。大学では運動生理学や機能解剖学を学び、障害者スポーツ&高齢者指導を専攻。現在は健康増進施設にて運営コンサルタントの企画や開発、国内外への生活習慣病予防プログラムの企画や開発、国内外に渡るフィットネス・イベントの提供で話題を集める。

健康管理士能力開発講座  
「すぐに役立つ!」  
運動指導者への道

## 「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」 DVDを作成しました!!

DVDの内容

- ・健康管理士一般指導員の概要
- ・資格の概要
- ・健康管理士一般指導員の活用事例
- ・資格取得までの流れ
- ・資格取得後の生涯学習



お申込方法

「ほすび」120号の研修問題にご希望の枚数を記入のうえご返送下さい。  
お1人様3枚までです。

You tubeでも公開中!

<http://www.youtube.com/user/JAPA3737>



平成四年から認定を始めた「健康管理士一般指導員」は、現在では五万五千名の方が資格を取得され、医療や福祉はもとより、地域や大手企業の自己啓発・社員教育等、様々な分野で採用されています。今後ますます資格取得者は増えていきます。  
そこで、健康管理士資格の現状を知りたい方、健康管理士資格をうまく説明したい方、健康管理士資格の活かし方をイメージしたい方、これから資格取得を検討されている方等、皆様にご活用頂くために、この度「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のDVDを作成しました。  
どの項目も分かりやすく、資格取得の流れを映像で確認できたり、実際に活躍されている健康管理士のインタビューや活動の様子もご紹介しており、取得後の活かし方もイメージしやすい内容となっております。  
お申込は、「ほすび」120号の研修問題にご希望の枚数を記入のうえ(お一人様3枚まで)、「ご返送下さい。」「ほすび」120号をお送りする際に、同封させて頂きます。  
また、YouTubeでも公開させて頂きましたので、是非ご覧下さい。  
URL [www.youtube.com/user/JAPA3737](http://www.youtube.com/user/JAPA3737)

「健康管理士一般指導員」資格に興味がある方を紹介下さい

「健康管理士一般指導員」資格は皆様にご支援を頂き、二十五年を迎える事ができました。大手企業や大学等での採用も目立っており、年間資格取得される方の30%が資格者のご紹介によるものです。

そこで、お礼の意味を込めて、「紹介キャンペーン」を行いたいと思います。期間中に「健康管理士一般指導員受験対策講座」(通信教育)の申込書の紹介者欄に健康管理士番号とお名前が両方記載されていた場合、ご紹介者様にお礼として三千元の商品券を差し上げます。皆さんと共に、さらなる健康管理士一般指導員の輪を広げましょう!!

期間 平成二十三年三月一日

〜平成二十三年十二月三十一日

詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は左記担当者にお問い合わせ下さい。

【特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 鈴木 真由美】  
TEL 03-3661-0175 / Email [info@japa.org](mailto:info@japa.org)

※紹介者欄に「健康管理士番号」と氏名の両方が記載されていないと無効になります。

キリトリ線

### 能力開発講座「すぐに役立つ!運動指導者への道」申込書

資格番号	H -	お名前	
住所	〒		
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	(	)	



# 全国健康管理士寄稿

同略  
敬称

## 健康管理士会より

《代表が新たに就任しました》

青森県健康管理士会

新代表 兼田 修身 氏

〒036-0131

青森市第二問屋町三九四

TEL/FAX 0177-390609

沖縄県健康管理士会

新代表 赤嶺 榮造 氏

〒902-0067

那覇市二丁目一丁目一丁目

TEL 09097847080

《連絡先が変更になりました》

宮崎県健康管理士会

〒880-0931

宮崎市古町小迫三五九三

TEL 09855338908

鹿児島県健康管理士会

〒890-0046

鹿児島市西田二丁目サンクハ

TEL 09987640682

## 香川県健康管理士会

明けましておめでとうございます。今年も健康管理士の資格の活用元年として、地区の小学校に行つて、「食育」の講演をより多くの仲間としたいと思つています。

来る三月十三日(日)の例会は丸亀県立陸上競技場において、講師に小山博明氏を迎え、「口の運動と万歳体操の効果」をテーマに行います。



＜例会の様子＞

また、四月十日(日)は安村専務理事にお越し頂いて、総会と特別講演会「食育講演の仕方と健康管理士の役割」を行います。食育講演の仕方を学び、県下の小学校で講演活動をして頂きたいと思つています。詳細はお問い合わせ下さい。

携帯電話 090-3180-7226  
FAX 090-3180-7226  
E-mail: costuz@costuz.biglobe.ne.jp  
(香川県健康管理士会会長 渡邊 雅春)

## 静岡県健康管理士会

来る四月十七日(日)、午前九時半から静岡グランシップにおいて、遠山和成先生をお招きし、「癌」の発症の経緯予防法」をテーマに静岡全体の講演会を行います。遠山先生は現在、SBS静岡健康管理センターの所長を勤められており、外科の医師として活躍されてきた経歴も踏まえて、「癌」の発症の経緯や予防法等をお話頂きます。席に限りがございますので、催事二週間前までにご連絡下さい。

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

## 青森県健康管理士会

去る一月九日(日)の定例研修会では、会員の西田充子氏を講師に、「糖尿病とその合併症について」公開講座を開催致しました。一般参加者の糖尿病療養指導士の方からの提案もあり、大変有意義な講座でした。

来る三月六日(日)は、「健康管理士一般指導員資格取得説明会」、三月十三日(日)は定例研修会(公開講座)「東洋医学について」、四月三日(日)は「健康管理士一般指導員受験対策講座」を開催致します。場所は青森市県民福祉プラザ、時間は午後一時からです。参加をお待ちしております。  
TEL 0177-390609(事務局)  
(青森県健康管理士会 中居 松男)

## 埼玉県健康管理士会

去る平成二十二年十二月四日(土)、平成二十三年一月八日(土)に定例会を開催しました。十二月は「活性酸素」、一月は「高血圧」について討論し、多くの会員から活発な意見や情報の交換があり、楽しく盛り上がり勉強になりました。二月は「心の問題」、三月は「冷え性」について各々話し合います。

出席者は三十六名、新人も六名で、最近女性会員が増えています。会終了後、その場で会費五百円の新年会を行い楽しい会話が弾みました。皆さん、毎月第一土曜日午後一時より定例会を開催していますので一緒に楽しく過ごしませんか。

TEL 080-3701-3828  
E-mail: mcs222@softhack.ne.jp  
(埼玉県健康管理士会 平方 睦男)

## 鹿児島県健康管理士会

去る平成二十二年十一月二十八日(日)、秋の一般公開講座を開催致しました。内容は、八木会員による「秋の養生」、山口会員による「腸を鍛えよう」等でした。



＜講座の様子＞

今回は、事前に百八十の町内会に回覧板にて開催の周知をしました。八木会員、山口会員とも八十代という年齢ながら元気な生活を実践中、これを紹介されました。参加者

は十五名でしたが、盛り上がった内容でした。  
TEL 090-8764-0682  
(鹿児島県健康管理士会 緒方 祥之)

## 宮城県健康管理士会

去る一月十六日(日)、予防医学に関する知識の普及啓発活動の一環として、「気功で心身をリフレッシュ」をテーマに一般市民の方に呼びかけ健康講座を開催致しました。

講師の細越氏より、「気功とは...」の説明に続いて実技に移り、参加者全員が気功の効果について満足され、音楽に合わせて楽しく体を動かしていました。これによって免疫力を高めて、今年一年心豊かに健やかに過ごされる事を願い、終了しました。



＜講座の様子＞

また、来る三月二十日(日)、午後一時から小沼三弘氏を講師に迎え、健康セミナーを開催する予定です。  
TEL 022-281-2388  
(宮城県健康管理士会会長 太田 重雄)

## 愛知県健康管理士会

去る平成二十二年十二月一日(土)、大府市民活動センターにおいて、吉田浩平講師に「バナナうちで元気な子」をテーマに講演して頂き、参加者は二十五名でした。公開健康講座の第一回として、地域の方を対象に開催しました。お子さんやお孫さんと一緒に参加して頂きました。

また、去る平成二十二年十二月十三日(月)、名古屋市立笠寺小学校において、「バナナうちで元気な子」を行いました。杉浦ゆかり講師に小学

一から三年生を対象にお話し頂き、参加者は三十一名でした。子ども達がそれぞれの問いかけに反応してくれて、大いに盛り上がりました。  
(愛知県健康管理士会 渡辺 美佐子)

＜公開健康講座の様子＞



＜小学校での様子＞



## 東京都健康管理士会

現在、当会には支部として西健会、OP会、北健会、元気会、南健会があり、総合的な健康管理の指導やアドバイスを活発にしております。今後東京都内の多くの健康管理士が参加され、活動される事を願っています。是非一報下さい。ご連絡をお待ちしております。  
TEL 042-365-0584  
携帯電話 090-4968-4309  
(東京都健康管理士会会長 金岡 健)

## 健康管理士東京OP会

毎月第一土曜日、午後二時から神田駅にて勉強会を開催しています。行政のイベントに参加したり、当会独自のイベントを企画したりと勉強以外にも積極的に活動しています。

「興味のある方は是非ご連絡下さい。一緒に楽しく健康の大切さを広めていきましょう。」  
TEL 080-3737-8514  
E-mail: hasagata@kita.ne.jp  
(健康管理士東京OP会 佐藤 和子)

## 東京都健康管理士会北支部

当会は一月十六日(日)の総会において、役員改選を行いました。今年の目標は、「めざせ！予防医学のスペシャリ

## 健康学習セミナー in 名古屋

### 「『メタボ』より大切な『筋肉と骨』のはなし」開催しました!

去る平成 22 年 12 月 12 日(日)、名古屋市の愛知県産業労働センターにおいて、第 14 回健康学習セミナー「『メタボ』より大切な『筋肉と骨』のはなし」を開催致しました。健康管理士の方ももちろん、講座受講生、またこれから資格取得を目指す方等たくさんの方にお集まり頂きました。

第 1 部では、名古屋大学総合診療所の医師である松葉泰昌先生をお招きし、「『メタボ』より大切な『筋肉と骨』のはなし」というテーマでお話し頂きました。解剖学的、生理学的からみた骨の仕組み、骨・筋肉・軟骨のバランス等についてお話がありました。また、超高齢社会において注目されて



「ロコモティブシンドローム」の予防についても解説がありました。「骨に関する Q&A シート」を皆でチェックしながら、クイズ形式で分かりやすく学ぶ事ができました。

第 2 部では、「健康管理士による活動事例発表」と題し、約 20 年間食用茸菌の培養と栽培指導に携わってられる、愛知県健康管理士会の梅岡昭生さんに「キノコと健康について」、自身の体験も交えながら発表して頂きました。様々な種類のキノコについて、それぞれの特性や健康効果等を実物を見ながらご紹介頂きました。

参加者の皆さんは熱心に耳を傾け、メモを取って聞いていらっしやいました。大変好評で、参加者からは「学んだノウハウを健康管理士の仕事として役立てたい」「百歳まで筋肉を使い、骨に負担をかけて運動し続け生活したい」という感想を頂きました。



## 健康管理士設立準備委員会

去る平成二十二年十二月十一日(日)、定例会と懇親会を行いました。出席者は九名で、昇格を目指して、会則、活動計画、役員等広島県健康管理士会の総会開催に向けての準備を始めます。

当会では新入会員を募集しています。是非一報下さい。  
TEL 090-8064-8908  
E-mail: k-naka@pony.on.ne.jp  
(広島県健康管理士会設立準備委員会 中末 龍夫)

## 佐賀県健康管理士会設立を目指して

佐賀の皆様、こんにちは！  
来る三月十三日(日)午後一

時よりアバンセ、四月三日(日)午後一時(予定)よりアバンセにおいて定例勉強会を行います。  
また、来る二月二十六日(土)午後一時から、アバンセにおいて、一般向け講座「生涯健康で自立した暮らしを目指そう」を開催致します。講座内容は「元氣者の健康づくり」「わが家の医療費を半減」「老化の先送り」「健康の3ルール」等、病を語る事なく、待ち構える将来の不安を回避する手立てをやさしく学び、楽しく実践する内容です。一般の方はもちろん、皆様のご参加をお待ちしております。  
TEL 0952-52-1369  
E-mail: muladen@nitty.com  
(佐賀県三養基郡 村上 剛一)



# 健康管理士インタビュー 「活動の現場」

常岡 治恵さん（神奈川県）



今回ご紹介するのは、二期会を中心に、全国各地で数多くのオペラやコンサートに出演されている常岡治恵さん。演奏家としてのステージ経験を活かしたパティーター企画や司会には好評を得ています。

現在、「はるはな」として腹式呼吸と表情筋を組み合わせた独自のメソッドを提唱し、健康のための講座やセミナー等精力的に活動されています。

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。

クラシックの歌手は体が楽器であり、この演奏楽器である体を上手に管理する事が大切で、それを一番良く知っているのは本人です。プロはいつまでもどんな環境にあっても一定レベル以上で歌う事を求められ、その結果仕事を続け、活動を続ける事が可能です。私が演奏活動を開始したのは、ちょうどパブル期の真っただ中でした。オペラ、コンサート等いくつもの時進行ですから、夢中で歌い、踊り、演じました。いつも朝目覚める瞬間から眠るまで、そして寝ている時も常に体調を気にしており、健康管理には興味を持っていました。

「介護予防」の講演もなさっています。どのようになさっていますか？

歌う事でストレス発散や笑顔で過ごせる時間が増えます。それは子どもからお年寄りまで皆同じです。幅広い年齢層の皆さんの前で歌っています。以前より中高年の方々を対象としたセミナーやお年寄りの集まる場所での歌う機会も増えました。介護現場でも一緒に歌う事により、笑顔が増えます。皆さんに喜んで頂ける事は、私にとっても大きな喜びです。醍醐味です！

ある時、親しい身内の病気がきっかけで、古いへまっすぐに目を向けるようになりました。同時に、豊かなキャリアを持てる方が、病気によって先細りのさびしい人生を受け入れ、生活している姿を発見しました。自分の得意とする音楽、歌を通して役に立ちたいと考え、すぐに実行しました。現場での皆さんの付ききり、私の人生をも豊かにして頂ける方々との出会いの場となり、やりがいを感じています。感謝の気持ちでいっ



<山野楽器でのセミナーの様子>



<介護施設での常岡さん>

健康管理士として、「ほすび」や「セミナー」等で学んだ知識を、「介護予防」という観点から、介護の現場に活かしていきたいと思っています。

「笑顔で歌って心も体も健康に楽しく過ごせる時間づくりを。」そして健康寿命を延ばしましょう！と、アドバイスされていますが、実感された変化や手ごたえ等がありましたら教えてください。

現代はストレスが多い時代です。日々の暮らしも大きく変化して個人主義になりまして、決まっていた良い事ばかりではなくなって、孤独感や将来への不安等で心が病んでいる人が多く、自分らしく生きていくに年齢（とし）を重ねること「エイジングケア」心と体の健康維持「はとも大切」です。自分らしく生きる事にこだわって健康寿命を延ばしましょう！と呼びかけています。

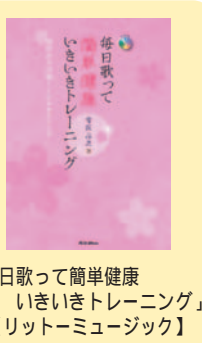
私の講座に参加する事で、心地良く感じられる居場所を見つけて、自然に笑顔になる方がとても多いです。正しい腹式呼吸を身に付けて、お腹の底から大きな声でもいっきに表情豊かに歌うことも、気持ちが良いです。短時間で明るい気持ちになれます。社会、家庭、病気等様々なストレスを抱えている皆さんがリフレッシュして、自分らしい輝きのある笑顔になります。生活は「生き生き」と書きます。いきいきと前向きに、健康増進や健康維持をこだわり求める方が増えています。

健康管理士の資格を取得されて、ご自身が普段の生活で健康に暮らすために、気をつけている事がありませんか？

仕事と在宅介護、家事をバランス良くこなすために、資格取得で学んだ事を毎日の生活の中に取り入れ実行しています。また、「ほすび」が届くのが待ち遠しくて、「今度は何をすることが出来るのかしら？」と毎回楽しみにしています。

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？

一昨年の十二月に、DVD付の「毎日歌って簡単健康いきいきトレーニング」五十代からの歌うアンチエイジング」を発売致しました。歌と表情筋を組み合わせたメソッドを行いながら、いつまでも健康で楽しい毎日を送る事を目標にした内容です。



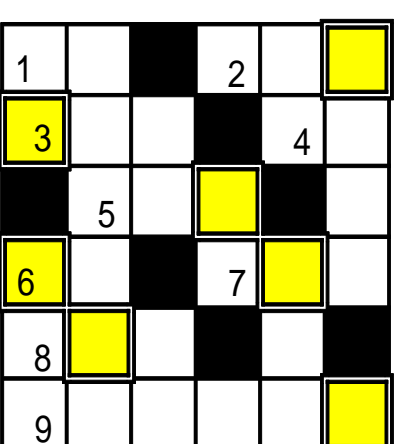
「毎日歌って簡単健康いきいきトレーニング」【リットミュージック】

現在、TV放送のCMに表情筋の有識者としてコメントで出演しています。手軽にいつでもどこでも行える「はるはなオリジナルメソッド」を一人でも多くの方に知って頂き、すてきに年齢（とし）を重ねる事の大切さを伝えたいです。これから健康を意識して生活する人の輪を拡げて参ります。常設の教室、セミナー、その他幅広く活動しながら、健康管理士として積極的に社会貢献もしていきたいです。是非、私のホームページを御覧下さい。

HP <http://www.haruhana.net/>

歌う事から多くの人を元気にされている常岡さん。お忙しいところご協力頂き、ありがとうございます。今後益々のご活躍をお祈りしております。

## 頭の体操「チャレンジザクロスワード」



カタカナで答えし、2重線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>
- ビーフステーキの焼き方で、表面だけを強火で軽く焼くもの。
  - ピラフ等の上にホワイトソースをかけ、オーブンで焼いた料理。
  - 風がない状態のこと
  - 塩化ナトリウムを主成分とする塩辛い味の物質。
  - 種々の分野の専門家を集め、政策決定や企業戦略の研究、システム開発などを行う頭脳集団 シンク
  - でしゃばると災難にあつた。「も歩けば棒にあたる。」
  - 漢字のへんのつ。冷、陳、などのへんは？
  - 問題解明等で、重要な手掛かりとなる語 キー
  - 昨年、東北新幹線の八戸駅 - 駅間が開通。

- <たてのカギ>
- 体が眠っているのに、脳が活動している状態「睡眠」。
- ウナギ、アユ、の子どもを総称して「しらす」と呼ぶ。
- 午後のことを英語でいうと？
- 実現しそえない事を、偶然実現させてしまうと「が良い」。
- 戸、扉。
- 杜甫作「春望」の最初の一句「破れて山河あり」。
- 金銭の貸借が行われた場合、借り手が貸手に支払う金銭。利息。
- 果実は桃に似てやや小さく、黄赤色に熟し、少し酸味がある植物。
- ベトナム女性の民族衣装。



答えを「ほすび」120号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月25日（金）までにお送り下さい。正解者の中から、初心者でも楽しくミニニンジン育てて美味しく食べられる、缶で育てる栽培キットリトルガーデンプロ（ミニニンジン）」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。なお、前回の答えは「ジサン」でした。抽選の結果、東京都の関和子さん、愛知県の石川亜佐美さん、新潟県の柴田博司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

# 1961年

1961年は水木しげるさんが結婚した年

2010年の流行語大賞に「ゲゲゲの〜」が選ばれ注目を集めました。「ゲゲゲの鬼太郎」の作者水木しげるさんが結婚した年は、一体どんな年だったのでしょうか？

<コース>

世界初の有人宇宙船打ち上げ  
名張ぶどう酒事件

第2室戸台風で被害・「宴のあと」事件・ケネディ大統領就任  
オロナミンC発売・小田急百貨店創立・ウエスト・サイド物語公開

## 旬の食材 4月

取り入れよう ● サヨリ(細魚)

サヨリは体が細長く、下あごが長く伸びている魚です。背の青緑色と腹の銀色のコントラストが大変きれいな魚ですが、腹の内側が真っ黒い色をしているため、昔は腹黒い人の事を「サヨリのような人」と表現したものです。

高タンパク質、低脂肪のさっぱりとした魚で、ナイアシン、亜鉛を豊富に含んでいます。また、魚類では珍しくビタミンCを多く含む魚です。上品で淡白なサヨリは高級魚として扱われ、日本料理でよく使われています。

● 春キャベツ

キャベツは生でも調理しても、様々な料理に活躍する野菜です。原産地はイタリアやギリシャで、ローマ時代から薬用植物として栽培されていました。3〜6月頃に出回るキャベツを「春キャベツ」と呼び、歯触りが良く甘みもあるのが特徴です。

キャベツの栄養素で特に多く含まれているのが、みかんと同量のビタミンCと、胃壁の粘膜を丈夫にしてくれるビタミンUです。あまり知られていませんが、芯の回りが1番ビタミンCが豊富なので、芯の回りも食べるようにしましょう。

● グレープフルーツ

グレープフルーツはミカン的一种で、果実が枝に多くついており、その姿がぶどう（グレープ）に似ている事から名付けられました。果肉が白黄色のホワイト種、赤みを帯びたピンク種、赤肉のルビー種、深紅色のスタールビー種等があります。日本では温度が適さないため、ほとんど栽培されていません。

グレープフルーツにはビタミンC、クエン酸、ペクチン、苦味成分ナリンギンなどが豊富に含まれています。ナリンギンは疲労回復や風邪予防等に非常に効果的です。

<編集後記>

訂正のご案内：88号（1/1号）面「新年のご挨拶 飛躍する健康管理士一般指導員」の段目1行目〜12行目に誤りがございました。ここに訂正致します。大変失礼致しました。

× 人口は二万九千二百六十八人... 人口は二万九千二百六十八万人

(編集部)