

第7回 日本の食育セミナー

「体温を上げると健康になる」概要

日 時：平成24年11月4日(日)
13時～16時(受付開始12:30)
主 催：日本成人病予防協会
共 催：東京都
後 援：(予定)内閣府、厚生労働省、
文部科学省、農林水産省
会 場：東京都庁第一本庁舎 5階大会議場
参加費：無料
定 員：500名(希望者多数の場合は抽選)
締 切：平成24年10月19日(金)

■プログラム

第1部 講演「体温を上げると健康になる」
講師：齋藤 真嗣 先生

第2部 「タニタ食堂に学ぶヘルシーライフ」
講師：龍口 知子 先生

ニューヨーク州医師、腫瘍内科・感染症専門医。日・米・欧州でアンチエイジング専門医・認定医の資格を持ち、日米を行き来しながら、エイジング・マネジメントの普及に努めている。



〈齋藤 真嗣 先生プロフィール〉

現在、次世代育成の活動にも取り組み、「心拓塾」の講師として活躍。二〇〇九年に刊行した『体温を上げると健康になる』(サンマーク出版)が七〇万部を超えるベストセラーとなり、大きな話題を呼ぶ。海外では、ドイツ、イタリア、韓国、タイ、中国、台湾で翻訳され、グローバルな活躍をしている。



〈龍口 知子 先生プロフィール〉

現在、株式会社タニタにて、ダイエットサポートや健康セミナーの講師、メタボリックシンドローム対策の特定保健指導等の健康支援サービスを担当している。また、ベストセラーとなったレシピ本『体脂肪計タニタの社員食堂定食』(大和書房)を監修するタニタ栄養士委員会のメンバーも務める。

来る平成二十四年十一月四日(日)、東京都庁第一本庁舎に於いて、「第七回日本の食育セミナー」を開催致します。今回のテーマは『体温を上げると健康になる』です。近年、男女を問わず低体温が増えているといわれ、様々な体の不調だけではなく、労働や学習意欲の低下の原因に挙げられています。体温を恒常的に高い状態に保つ事は、免疫力をアップさせて病気の人を健康にし、体調のすぐれない人を元気にし、健康な人を若々しくします。つまり、体温を上げる事が、活力ある健康社会の実現につながるの

です。体温を上げるための食習慣、食文化等を学び、あなたの生活スタイルを見直してみませんか？

第一部は、ニューヨーク州医師であり、腫瘍内科・感染症専門医である齋藤真嗣先生をお迎えし、「体温を上げると健康になる」と題して講演を

して頂きます。体温は、食事、睡眠、運動そして心とも深い関係があり、一日ごと、月ごとにリズムを刻んでいます。特に、食のあり方が、体温を上げる力ギとなります。そこで、健康を左右する体温について理解を深め、さらに体を温めるための食事や運動等について提唱して頂きます。

第二部は、「タニタ食堂に学ぶヘルシーライフ」です。講師は、厚生労働省の「健康日本21」等の指針を参考に考案した、野菜たっぷりの薄味メニューで馴染みの株式会社タニタ管理栄養士龍口知子先生です。カロリーや塩分を抑えつつ、心が満たされ、消化・吸収・代謝・排泄の改善が体

「第七回 日本の食育セミナー」開催!!



主催：日本成人病予防協会 共催：東京都
後援：(予定)内閣府・厚生労働省・
文部科学省・農林水産省



Facebook 始めました

協会の活動や健康情報を発信しています

<http://www.facebook.com/japa3737>

札幌と東京で大好評の介護予防指導者養成講習会を下記日程で開催致します。

テキストに沿った講義と音楽に合わせた実技で適切な介護予防のための正しい知識を習得し、さらに普及して頂ける講習会です。健康管理士の方には「介護予防指導者養成講習会修了証」を授与致しますので、皆様お誘い合わせの上ご参加下さい。



『若返る脳』延ばそう健康寿命

～ぼける生き方・ぼけない生き方～

開催 in 名古屋 & 大阪

お待たせしました！
介護予防指導者養成講習会

【介護予防指導者養成講習会 in 名古屋】

日 時：平成24年10月13日（土）13時30分～16時30分
会 場：今池ガスビル A会議室
（名古屋市千種区今池1-8-8）
定 員：70名〈先着順・締切9／21（金）〉
主 催：日本成人病予防協会
受講料：2,000円（税込）〈テキスト代を含む〉
対 象：健康管理士一般指導員・受講生・修了生・一般

【介護予防指導者養成講習会 in 大阪】

日 時：平成24年10月20日（土）13時30分～16時30分
会 場：マイドームおおさか 第3会議室
（大阪市中央区本町橋2番5号）
定 員：90名〈先着順・締切9／28（金）〉
主 催：日本成人病予防協会
受講料：2,000円（税込）〈テキスト代を含む〉
対 象：健康管理士一般指導員・受講生・修了生・一般



日本成人病予防協会が 「早寝早起き朝ごはん」 全国協議会の幹事に 就任致しました！

本年度より、当協会が「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の幹事に就任致しました。



去る六月二十九日（金）、国立オリンピック記念青少年総合センターにて、平成二十四年度「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事業計画等を議題に幹事会が開催されました。「早寝早起き朝ごはん」運動を普及・推進するキャラバン隊第一号として、当協会も意欲的に活動して参ります。

キリトリ線

「第7回 日本の食育セミナー」申込書

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

キリトリ線

介護予防指導者養成講習会『若返る脳』延ばそう健康寿命～ぼける生き方・ぼけない生き方～申込書

会 場	10/13 名古屋	10/20 大阪	※希望日を○で囲んで下さい
資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

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

去る六月十二日（火）午後二時から三十分間、当会の三宅裕子さんが「FM Happy 789」（FM放送・梅北スタジオ）の「健康・トークショウ」に参加しました。奈良からおみえの野菜ソムリエである森麻理子さん、奈良観光特使のしかおくんを交え、「健康・観光・音楽」をテーマに、軽快な音楽に乗せて素敵なお話とイベントの紹介を多数のリスナーの皆さんにお届けしました。

三宅さんは、今話題の発酵食品やお酒と健康の関わりや「アミノ酸の五つのパワー」の解説、また六月十六日（土）に開催された健康学習セミナー（日本成人病予防協会主催・大阪府健康管理士会共催）のお知らせを発信しました。また、野菜ソムリエの森さん（奈良東大寺前・奈良漬店）からは、健康志向で脚光を浴びる、野菜と奈良漬（発酵食品）のコラボによる研究情報の紹介がありました。尚、ユニークな観光大使「し

かおくん」はレッキとした大阪府健康管理士会の会員です。



（大阪府健康管理士会会長 笠原 俊生）

▼山口県健康管理士会

山口県健康管理士会は、二カ月毎に勉強会と情報交換のための定例会を開催致しております。次回開催は、九月十六日（日）小郡ふれあいセンター二階健康相談室（山口市小郡下郷一四四〇一）にて開催致します。どなたでもご参加出来ますので、是非お気軽にお越し下さい。お待ちしております。

（山口県健康管理士会事務局 高倉 090-1352-8611）

▼東京都健康管理士会

●北支部

皆さん夏バテしていませんか。厳しい暑さもう暫くの辛抱ですね。やがて爽やかな秋を迎え食欲も旺盛になります。今までは夏バテ予防でしたが、これからは肥満予防です。

私たちは、正しい知識を学び、解りやすい表現で予防の重要性を伝えていくようにしています。目的は予防医学のスペシャリストです。会員数は十二、三名ですが、医学学会の会員やユニークな資格の取得者が在籍していて、それぞれの専門性を生かした活動をしています。毎月第三日曜日に日暮里のホテルラングウッド内の会議室で定例会を開催しています。私たちの活動に興味を持たれた方、一緒に学び、活動しませんか。ご連絡お待ちしております。

TEL 090-6046-3243
E-mail: syu1612@ma.kitanet.ne.jp
（東京都健康管理士会北支部代表 佐藤 裕郎）

●OPE

毎月第二土曜日午後二時から神田駅近くの会場で勉強会を開催しています。現在は「身体革命」という本を題材に若さを保つ健康術について意見交換したり、会員それぞれの

得意分野をテーマにしたミニ講座を開催したり、行政のイベント参加、研修旅行等、会員相互の親睦と健康に関する知識のレベルアップを主眼に活動しています。

七月からは食育と運動に関してOPE独自のプログラムを作るプロジェクトを立ち上げました。体験参加はいつでも歓迎ですので、ご興味のある方は是非ご連絡下さい。

TEL 080-3737-8514
E-mail: footbridge@edofrank.ne.jp
（東京都健康管理士会OPE 佐藤 和子）

▼愛知県健康管理士会

去る七月二十二日（日）に、七月の月例会が刈谷市産振センターで開催されました。①「ほすび128号の勉強会」と、②「お口の中の健康づくり」のテーマで愛知県歯科医師会、歯科衛生士の三浦宣子氏の講演が行われました。

次回九月二十三日（日）の月例会は、ほすび129号の勉強会」と、②「音楽療法」のテーマで音楽療法士の川村真弓氏の講演を予定しています。そして十月二十八日（日）の月例会は、大垣城下散策と奥の細道（松尾芭蕉）むすびの地記念館等をウォーキングする予定です。昼一時にJR大垣駅改札口をスタートしますので、どうぞ皆さんご参加下さい。

入会等のお問い合わせは、

戸松会長 090-1623-1957
（愛知県健康管理士会 神谷 進）

▼埼玉県健康管理士会

私共埼玉県健康管理士会は、毎月第一土曜日に定例会を行っております。六月は、講師を招いて「放射能の人体影響」、七月は、会員による「肥満」と「食育色育」をテーマに勉強会を行いました。

定例会は、毎月第一土曜日の十三時から川口市西公民館で開催しております。埼玉県および近郊の健康管理士の皆様、私たちの例会を見学されませんか。

URL: <http://www.saihenkou.org/>
E-mail: info@saihenkou.org
TEL 090-3501-4883
（埼玉県健康管理士会事務局 新田 和雄）

▼北海道健康管理士会

去る六月二十四日（日）、「働く人の運動習慣」ウォーキング編、七月二十二日（日）「普通救命講習会」を開催致しました。来る九月三十日（日）十五時〜十六時半、勉強会「心臓のしくみと機能について」、十月二十一日（日）十時〜十一時半、勉強会「リンパと日常生活のかかわり」を開催します。会場はいずれも「ちえりあ」です。勉強会参加申込は、林（090-8632-7396）まで。

子どもイキイキ食育チーム



＜「働く人の運動習慣」の様子＞

E-mail: hoku.health@gmail.com
ブログ: <http://blog.campan.info/h-kenkou/>
（北海道健康管理士会代表 林 俊子）

より：「バナナうんちで元気な子！」食育指導者講習会を開催致します。①十月二十四日（水）②十一月十四日（水）十時〜十二時、講習料は二回で二千円。講習会参加申込・詳細は、チームリーダー佐々木（080-6096-3291）まで。

平成24年度 すきなみ地域大学 健康づくりリーダー講座を コーディネートしました

東京都杉並区では、毎年、住民を対象に地域の健康づくりを推進するリーダーとして活動するための、健康に関する基本的な知識や技術を学ぶ講座を開講しています。今年度は、カリキュラムやテキストの作成等、当協会が杉並区より委託を受け、下記内容で開催されます。杉並区の皆さん、地域の健康づくりに参加してみませんか。〈お問合せ〉 杉並区役所 区民生活部 協働推進課 西崎様 (03-3312-2381)

日付	テ ー マ
10/16	公開講座 地域でつなげる健康づくりの輪
10/23	生活習慣病のやさしいメカニズム
10/30	健康診断の結果の読み方・生かし方
11/6	筋肉を作ろう・育てよう
11/13	やさしい栄養学と食のリズム
11/20	メタボリックシンドローム予防のためのヘルシークッキング
11/27	歯の大切さを知ろう
12/4	ストレス回避のために、今の自分の心を分析してみよう

今後は、各市区町村にて同様の講座を開催出来るように働きかけをしていきますので、情報をお持ちの方はご連絡下さい。
(TEL:03-3661-0175 担当:大久保)

各地でセミナー・ 講座を開催しました!

札幌と東京(2回)にて介護予防指導者養成講習会、東京と京都にてステップアップ講座、大阪にて健康学習セミナーを開催しました。

たくさんの方々にご参加頂き、どの会場も笑いがあふれる和やかな講座となりました。今後も参加型のセミナー・講座を企画しておりますので、是非お申込み下さい。



〈ステップアップ講座 京都〉



〈ステップアップ講座 東京〉



〈健康学習セミナー 大阪〉

関東圏健康管理士会主催

あなたも名講師になれる

講師活動をめざすあなたへ理論よりも実践です
すぐに役に立つ講師への近道教えます

指導者は：関東圏健康管理士連合会より選抜

東京都健康管理士会	金岡 健二	東京中心に講師経験10年のベテラン市民講師
千葉県健康管理士会	小嶋 晋	千葉中心に活躍中
東京都健康管理士会	佐藤裕一郎	最近の健康情報に詳しく何でもご存知
埼玉西健康管理士会	佐野 吉弘	埼玉中心にユーモアのある健康講演が得意
神奈川県健康管理士会	斎藤 正弘	神奈川管理士会の代表

回	日 時	テ ー マ 範 囲
第1日目	10月13日(土)	講師の基本
	13:30~16:30	講師の心構え 人前で話すときの基礎的な話術とヒント
第2日目	10月14日(日)	情報の収集プレゼンテーション
	13:30~16:30	講演の質を高める話術と情報収集 講演内容の質を高めるレジュメ作製の方法
第3日目	10月20日(土)	健康講演の実践(1)
	9:00~12:00	今人気の講演見本と演技実習 印象に残る講演とは
第4日目	10月21日(日)	健康講演の実践(2)
	13:30~16:30	参加者全員による講義の演技実習 これであなとも名講師

会 場：勤労福祉会館(池袋)4F 第4会議室 池袋駅西口より徒歩約10分 池袋駅南口より徒歩約7分
参加費：8,000円 定 員：30名(申し込み先着順にて30名になり次第締め切らせていただきます)
締 切：9月末までに下記口座に受講料振込の事

主 催：関東圏健康管理士連合会(東京・神奈川・埼玉西・千葉)

申し込み方法：「氏名・郵便番号・住所・電話(FAX)番号・メールアドレス・資格番号」を明記の上、メールまたはFAXにて下記まで申し込み下さい。

申し込み問い合わせ先：関東圏健康管理士連合会 世話人代表 東京都健康管理士会 代表 金岡健二
電話：042-365-0584 FAX：042-365-0584
Eメール：tokyo@healthcare.or.jp

受講料振込先：三菱東京UFJ銀行 府中支店(店番225) 普通口座 0217848 関東圏健康管理士連合会
振込確認後、受講票をお送り致します。

好評につき一年延長!

健康管理士の **20th** ANNIVERSARY
輪を広げよう!!

『健康管理士一般指導員』資格は皆様にご支援を頂き、20年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めて、ご紹介キャンペーンを行っております。

下記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介下さい。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

申込方法

通信講座申込書の紹介者欄に
①健康管理士番号
②お名前 の両方を記載

期 間

平成24年12月31日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳しいご説明にお役立て頂ける「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もございます。

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、下記担当者にお問合せ下さい。

【日本成人病予防協会 石原】

TEL 03-3661-0175

E-mail info3@japa.org

健康管理士の皆さんへ

▼インストラクターバンクに登録

大阪市教育委員会の審査と研修に合格し、平成二十四年度の高齢者リーダーとして登録されました。「百歳まで自立楽しくエクササイズ」をキャッチフレーズとして、行政、団体からの依頼に対応しています。ご興味のある方はご連絡下さい。

E-mail: chiro-hi822@hotmail.co.jp
中村整体ウオーク相談室

(大阪府大阪市 中村 省三)

▼重曹の勉強会開催

来る九月二十六日(水) 十時半〜十二時、日暮里駅から三〜四分の場所にて、水回りの掃除や洗濯等、家事全般で大活躍の安全&安心な重曹について、専門の講師を招いて活用法等を勉強します。会費は五百円(講師代と場所代)です。興味のある方は、是非ご参加下さい。

TEL 090-8508-6008

E-mail: chiro@skt-viv.jp@doc.ne.jp
(東京都荒川区 中里 貴三恵)

▼木更津市にて

臨床検査技師でもあり、公

民館や公の健康アドバイザー的な指導をスタートさせたいと思っています。木更津市での活動の場等ありましたらお教え下さい。

E-mail: kikioki@ana.biglobe.ne.jp
(千葉県木更津市 小倉 潔子)

▼刺激を受けました

第八回関東圏健康管理士活動報告会に長野から参加しました。

とても良い刺激を受け、私もこの資格を活かせたらと強く思いました。

長野の皆さん、集まりましょう。

TEL/FAX 026-274-1556

(午前中のみ)

(長野県千曲市 山岡 優子)

▼役に立っています

健康管理士の勉強をしてから、テレビを観ている健康に関するものに目を向けるようになりました。用語を理解出来る事が楽しいです。

(兵庫県神戸市 石塚 ゆかり)

▼デイサービスにて

六月に「若返る脳、延ばそう健康寿命」の講習会で学んだ羽ばたき体操等を勤務するデイサービスにて利用者の皆さんに紹介しました。とても好評で家で続けている方もいらっしゃるようです。またこのよ

うな企画を期待しています。

(長野県諏訪市 加藤 太二)

▼隣県の方と交流を

健康管理士ニュースに掲載されていた日野原重明先生の講演会「長生きする秘訣 明るく生きる」を聴いてきました。先生は客席から登壇され、講演後は舞台に参加者を上げて一人一人と握手会もしてくれました。参加者一同、大いに感激しました。これからは隣県の方々とも交流が持てればと思います。

(宮城県仙台市 児玉 悟)

▼健康管理士の学習が役立ちました

福祉施設にて勤務して現場で実践し、大学では福祉経営に関する理論等を学んできました。この度、衛生管理者試験を受ける事となりました。試験分野が広く、これまで健康管理士として学んできた事や「ほすび」等の研修がとても参考になります。

(香川県木田郡 滝川 光男)

▼意識が高まりました

カイロプラクティックのお店を開院するにあたり、何故この資格を取ったのかを再認識するきっかけが出来、改めてカイロプラクターとして、健康管理士としての意識が高

まりました。

(石川県金沢市 川口 美夏子)

▼仕事に役立っています

カイロプラクターをしています。患者さん、家族、自分の健康のために資格を取得しました。何よりも嬉しいのは、病気を予防することの大切さを実感出来た事です。学びはありがたいです。

(山形県村山市 柴田 博美)

▼糖尿病患者数最多

香川県は十万人あたりの糖尿病患者の患者数がワースト一位です。うどん県の弊害が原因の一つに挙げられます。うどんとおむすびでなく、野菜等、食物繊維を食べる事で血糖値の上昇を遅らせる事をお伝えして、うどんの上手な食べ方を広めたいです。健康管理士の出番です！

(香川県三豊市 小山 博明)

▼講演をしました

市の高齢者大学で「健康な体と食生活」というテーマで講演を致しました。質疑応答も含め、身近な問題である事から熱心に聞いてもらえ、更に終わってからも直接質問もあり、好結果だったと思っています。

(岡山県津山市 神田 祥子)

▼仕事に活かしています

健康管理士になって、食材や調味料を幅広く考えるようになりました。塩分の算出法は大いに役立ちました。飲食業は厳しいですが、活かせる職業にいられるので、焦らず出来る範囲をよく考え、深く静かに広げていきたいです。

(東京都荒川区 本部 順子)

▼アドバイスしたいです

周りにいる年配の方は、当たり前のように薬をたくさん飲んでおられます。その方たちにも少しでも良いアドバイスが出来るように勉強したいと思っています。

(滋賀県彦根市 荒川みゆき)

▼痛感しました

以前から膝に痛みがあったため、総合病院の整形外科で診てもらいました。半月板の損傷が認められ、手術を勧められましたが、後日、整体の先生に診てもらったところ「筋トレで十分」と言われ、現在トレーニング中です。結果良好で、セカンドオピニオンの重要性を痛感しました。

(タイ在住 田中 晃二)

▼健康の基本

「健康ひょうご21県民運動推進員」になってから、色々

なセミナーでたくさんの先生方のお話を伺う機会が増えました。分かっているはずだけど気にしたくない話やうつ向きたくなる事も度々：健康の基本は、まず、意識する事!! 正しい情報に耳を傾ける事!! 改めて実感しています。

(兵庫県西宮市 原 さと子)

「ほすび」活用してます

▼健康講座を開きました

市内在住の高齢者を対象に健康講座を開きました。講座内容には「ほすび」を活用しています。講座前に再度勉強をするので、自分自身の再確認が出来ます。大変勉強になり、役立っています。

(埼玉県越谷市 城川 敬三)

▼真剣に読んでいます

今年、姉が初めて倒れ、高血圧と診断されました。いつも以上に「ほすび」を真剣に読みました。知識として知っておく事の大切さ、また、そのなる前に出来るだけ生活の中で改善出来る事を努めていきたいと思っています。

(埼玉県さいたま市 鈴木 喜子)

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成24年 9月 2日(日)	香川
9月 23日(日)	長野
10月 13日(土)	鹿児島
10月 14日(日)	福岡
10月 21日(日)	東京
10月 21日(日)	金沢

健康管理士認定試験
実施報告

会場	受験者数	合格者数
札幌 6/10 札幌市教育文化会館	34名	25名
東京 6/17 明治大学	218名	170名
広島 7/21 アステールプラザ	36名	27名
大阪 7/22 エル・おおさか	88名	70名

健康情報

●病気で入院 高知県が最多(7/14日本政策投資銀行)

厚生労働省の2008年患者調査と総務省の人口推計等を基として、人口10万人当たりの病気で入院患者数を都道府県と比較すると、高知県が2186.3人と最も多い事が分かった。その理由として、高知県は人口10万人当たりの医師数と病床数が一番多いため、治療を受けられる体制が充実しているからではないかと考えられている。

続いて入院患者数が多いのは、鹿児島県、長崎県、熊本県、山口県で、いずれも医師数や病床数が全国上位となっている。尚、最も少ないのは神奈川県で705.4人で、高知県との差は、3.1倍に達している。

●気圧低下で6割が体調に変化(7/17気象情報会社ウェザーニューズ)

気象情報会社ウェザーニューズは、同社携帯電話サイトの利用者を対象に「気圧と体調との関係」についてアンケートを実施した。台風4号の上陸(6月19日)前後に気圧が1時間に1ヘクトパスカル低下した地域にいる人にアンケートメールを送信し、3,524件の有効回答を得た。

体調に何らかの変化があった人は64%で、結果の内容(複数回答)は「だるい」が最多の42%、次いで「頭痛」が24%、「関節痛」が13%と続いた。一方で体調の変化が「特になし」と答えたのは、男性が49%に対し女性は25%と男女差がみられた。

●風疹 半年で昨年の1.6倍に

(7/19国立感染症研究所感染症情報センター)

国立感染症研究所感染症情報センターによると、今年に入って同センターに報告された患者数は594人で、報告が始まった2008年以降で最も多かったとされる昨年の報告数371人をすでに上回っている事が分かった。その数は、半年間で昨年の約1.6倍に上り、当初は兵庫県等近畿地方を中心に流行していたが、東京都等首都圏でも感染が拡大してきた。報告数594人の都道府県別内訳は、兵庫県146人、大阪府128人、東京都118人、神奈川県40人、京都府21人等と続いている。

風疹は、咳やくしゃみ等を通して広がるウイルス感染症で、発熱や発疹、リンパ節の腫れ等の症状がみられる。妊娠初期の女性が風疹にかかると、胎児に影響を及ぼすので、特に注意が必要である。

健康管理士会紹介 第47回 青森県健康管理士会

青森健康管理士会は、毎月第一日曜日に定例会を開催しています。

「がん予防について」「ストレスと笑い」「免疫力・自然治癒力」等、毎回テーマを決めて会員が持ち回りで講師となりお互いのレベルアップを目標にして学んでいます。また、現会員が講師となり、仲間を増やす目的を持って始めた「健康管理士資格取得希望者へのサポート講座」は、



<懇親会の様子>

復習として一緒に学ぶ会員と受験希望の方々との真剣な雰囲気の中で熱気が感じられる程です。先日の新聞報道で「青森県男性の健康寿命が全国一短い」という結果が発表され、その原因は生活習慣病(脳卒中、心臓病、喫煙等)があるといわれています。今こそ県民の健康意識を高め、地域に貢献するために健康管理士会として出来る事を発信していく必要性を強く感じています。それにはたくさんの仲間の力が必要ですので、有資格者の皆様、是非一緒に活動しませんか。ご連絡お待ちしております。



<資格取得説明会の様子>



<月1回勉強会の様子>

青森県健康管理士会 事務局 西田充子

TEL(携帯): 090-2021-6698 FAX: 017-741-8402

E-mail: dandelion@email.plala.or.jp



今回のオススメ書

体温を上げると健康になる

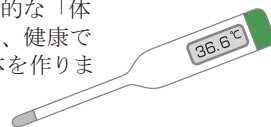
著者: 齋藤真嗣

発行所: 株式会社サンマーク出版

発行年月: 2009年3月25日

販売価格: 1470円(税込)

あなたはご自身の平熱を知っていますか?様々な症状や病気の元凶となる低体温の怖さを知り、最もシンプルで効果的な「体温アップ健康法」で、健康で病気になりにくい体を作りましょう。



健康管理士専用 メールマガジン配信中

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、ついに健康管理士専用メールマガジンを開始しました。

このメールマガジンは、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報をお知らせ致します。購読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP: www.healthcare.or.jp/kkshi/

E-mail: news@japa.org

※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。

お問合せ: TEL 03-3661-0175(担当 鈴木)

(注) 本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



芳川 れいさん（東京都）

今回ご紹介するのは、モデルとして活躍する芳川れいさん。健康管理士一般指導員の資格取得をきっかけに、企業における継続的なメタボ改善指導の依頼を受け、活躍されています。

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。

モデルとして仕事をする上で、健康管理には日頃から気を付けていました。そこで、健康に関する勉強をしようとして『ジュニアオーガニックセラピスト』の資格を取得して食事や化粧品品の勉強をしました。が、もっと現実的に活用出来る資格がないかと探していました。自分の事だけでなく、周囲の人たちの悩んでいる事を解決するお手伝いがしたいと思っていました。

そんな時、義理の姉が健康管理士として小学校での食育活動をしていると聞きました。学習内容を見て、私も是非、資格を取得して健康の知識を深めたいと思いました。

健康管理士の資格で得た

知識をご自身のライフスタイルにどのように取り入れていますか？また、どのような変化がありましたか？

若い頃から「体の中からきれいになる」という事が大切だと思い、素材の持ち味を生かしたシンプルな食事、玄米を取り入れた和食等、自分なりの食事をしていました。健康法についても色々取り入れていましたが、資格を取得してからテレビ等から流れてくる様々な健康情報の中から偏りのある知識を省き、正しい知識を選択する判断が出来るようになりました。自分に必要な情報を的確にキャッチするようになってから、さらに健康になれたと思います。

健康管理士を取得されて現在どのような活動をなさっていますか？

健康セミナーでは、パワーポイントを使って生活習慣病予防のポイントをお話しています。資料づくりはテキストを参考にして、健康の知識がない方でも理解しやすいように、やさしく分かりやすい言葉を使う事を心掛けてま

た。また、企業からのご依頼を受け、メタボ改善の健康指導もしています。



＜セミナーの様子＞

企業から健康指導を依頼された経緯を教えてください。

自分の中で「健康管理士の資格を次のステップアップにつなげたい」という気持ちがありました。そのため、通信講座を受講している時から「今、健康管理士を目指して勉強しています」、「ゆくゆくは健康の知識を活かして生活改善指導や健康講演等をしていきたい」と周囲にアピールしていたのです。すると、資格取得後すぐに六か月間の継続した健康指導の依頼が来て、資格を活かせる機会を得ることが出来ました。資格を取ってからは、準備等も含め、とても忙しくなりました。

健康管理士の資格は、試験に合格する事がゴールではなく、その後の仕事につながる資格であり、継続して勉強していく事が大切であると改めて魅力を感じました。

企業で健康指導をする上で、気を付けている事はありますか。また、どのような手応えがありましたか。

健康指導の対象となるのは、お医者様から指導が必要とされている方々です。

血液検査結果のデータを見ながら食事指導をするので、今ある知識をもっと深めたい、もっと身に付けたいと思ひ、まずはテキストを復習しました。テキストの検査結果の見方や栄養のページを開いたり、病気のメカニズムをノートにまとめました。既に読んでいるはずなのに、新しい発見をする事もあります。

新しい知識は『ほすび』やメールマガジンの情報を参考にし、指導内容に取り入れるようにしました。準備を進めるにつれて、「自分のクライアントには、気持ちを込めて正しい知識を伝えたい」、「指導を受けてよかったと満足して頂きたい」という責任感が芽生えました。

いよいよ健康指導がスタートし、最初は緊張しましたが、時間をかけた準備が自信につながっています。具体的に勉強した内容をその人に合った

アドバイスとしてアウトプットする事が、自分の身になる事を実感しました。

指導内容は、「半年間で目標体重に近づけましょう」、「血液検査の結果が良くなるように改善していきましょう」と大きな目標を掲げてから、目標達成のための具体的な方法をお話ししています。指導している時は素直に聞いてくれますが、実践しているかどうかは一か月後、二か月後に体重の増減やお腹周りの結果が出てきます。すでに成果が出ている人もいますが、なかなか数値に現れてこない方は、その原因を一緒に考え、要望も取り入れながらその人に合ったライフコーディネートをするように心掛けています。

健康指導では正しい知識も大切ですが、どれだけその方のモチベーションを上げられるかという気持ちのフォローをもっと勉強していく事が課題として見えてきました。六か月の指導が終わった時、私がいなくてもこの先の健康を自分で管理しなくてはならないというように、クライアントの意識が変わってくれることを期待しています。

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。

今回の健康指導を新たに

ステップアップする土台として、お客様から望まれる知識を高めていきたいと思います。また、本業の芸能活動では、取材を受ける機会もありました。「健康管理士一般指導員」という分かりやすい名称が、年配の方の印象が良く、名刺に書く上信頼度が高まり、仕事がより楽しくなりました。

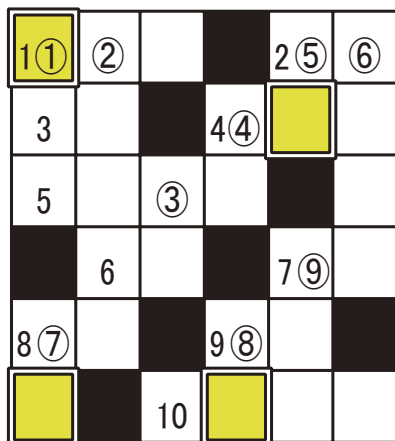


＜取材の様子＞

そして、健康管理士の勉強をして、家族の健康管理が出来る健康管理士の知識は、現代の女性に求められる内容であると実感しました。家族の健康とともに女性の健康に対する知識、美の提案をしていきたいです。

通信講座の受講中に聞いた種が、資格取得後すぐに芽を出し、健康指導という実を結んだのは、テキストの復習等の努力があつてこそその結果であると思います。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★ガ★クロワード」



★ヒント★

海辺で
聞こえる…



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>

1. 赤くて丸い夏野菜。
2. 雨が当たらないようにさすもの。
3. 今日の朝の事。
4. 状況が不安定で穏やかでない事。
5. 一度で簡単に利益を得る事。〇〇千金。
6. 味噌汁、冷奴、蕎麦、うどんなどの薬味として使われる。
7. 絵を入れて飾るためのもの。〇〇ぶち。
8. 物事を上手く行う際の、重要なポイント。〇〇をつかむ。
9. じゃんけんを出すものは、〇〇、チョキ、パー。
10. 気象現象の1つで、大きな音を伴う事が多い。

<たてのカギ>

- ① 時間を見るためのもの。
- ② 摩擦によって出る熱。
- ③ 防犯のために扉をロックするもの。
- ④ 防寒や、おしゃれなどのために身に着ける布の総称。
- ⑤ フェイス(face)を日本語に訳すと…。
- ⑥ 内角の和が必ず180°になる図形。〇〇形。
- ⑦ 固体の物質を細かく砕いたもの。パウダー。
- ⑧ お菓子の1種で、果汁をゼラチンで固めたもの。
- ⑨ チョコレートで有名な西アフリカにある国。

こんな年でした

1969年

1969年は 人類初の月面着陸に 成功した年



アメリカ (NASA) の月着陸宇宙船アポロ11号の着陸船「イーグル」が、月面「静かの海」への着陸に成功しました。アポロ11号が持ち帰った月の石は、東京・上野の国立科学博物館で公開されました。

<ニュース>

- 住友銀行が日本初の現金自動支払機を設置
- 国鉄が等級制を廃止し、1等車がグリーン車となる
- 交通違反点数制度スタート

宇宙船アポロにちなんで「明治アポロチョコ」発売
「ひみつのアッコちゃん」、「ムーミン」、「サザエさん」、「水戸黄門」放送スタート
「男はつらいよ」第一作上映

答えを「ほすぴ」129号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月25日(火)までにお送り下さい。正解者の中から、カロリーオフの便利な調理器具「電子レンジで楽チン! ヘルシーゆで野菜」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「カタツムリ」でした。抽選の結果、京都府京都市後藤晴美さん、沖縄県沖縄市新垣行康さん、埼玉県久喜市武富嘉子さんが当選されました。おめでとうござります!

<編集後記>

空が澄み、月がひときり美しく見える時季となりました。月の満ち欠けには、体調やメンタルとの関係が諸説ありますし、想いや季節、風情を表した名前も様々あります。空を眺めながら、素敵な夜を過ごしてみたいかがでしょうか。

(編集部)



さば

旬の食材

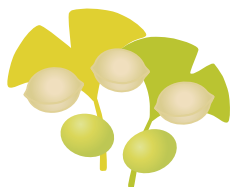
10月



日本各地の沿岸に広く分布し、背中に「く」の字の黒い模様が横いているのが特徴です。「秋さば」といわれるように、この時期に旬を迎えます。産卵を終えた後、冬に備えてたくさんエサを食べているので、脂ののりが良くなっています。DHAやEPAの含有量は、青魚の中でも群を抜いて多く、カルシウムやビタミンD、カリウム、ビタミンB2も豊富に含まれます。このように、栄養価が高いため「青魚の王様」と呼ばれています。

さばは鮮度が落ちやすく、アレルギーの原因となるヒスタミンが増えやすいので、新鮮なものを食べましょう。

ぎんなん



特有の悪臭は、黄褐色の柔らかい外種皮から放たれます。また、外種皮はビロボールやギンゴール酸を含み、直接触れるとかぶれる事もあります。これらの物質は、幹や葉にも含まれ、防虫作用を持っています。堅果として市場でみられるぎんなんは、硬い白色の中種皮で、内側に褐色の皮膜状の内種皮があり、その中に食用となる青緑色の胚があります。

イチョウの木の生命力の強さから、特有の苦み成分「アルカロイド」が精力剤に利用され、喘息や気管支炎、肺疾患にも良いとされています。

花梨 (かりん)



平安時代より以前に中国から日本に伝わったとされ、当時から咳止めとして薬用に利用されていました。日本では、気温の低い長野県や東北地方での栽培が多くみられます。果皮が硬く、味に渋みがあるため、生食には適さず、果実酒やシロップ漬け等の加工品として用いられます。

クエン酸やリンゴ酸、ビタミンC等を豊富に含み、爽やかな味わいが特徴です。