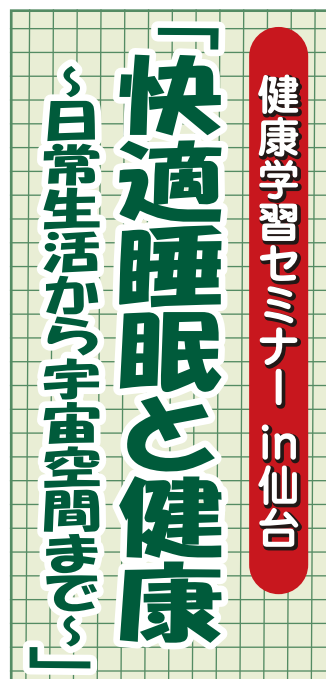


近年の研究から、睡眠の状態が心身の様々な機能に影響する事が報告されています。今回のセミナーでは、睡眠の役割、睡眠に影響する要因や快適睡眠のためのポイントについてご紹介頂くとともに、宇宙での眠りや宇宙滞在中の医学的な問題点等も織り交ぜながら、光環境や重力・運動が健康に及ぼす影響等について、楽しく分かりやすく解説をして頂きます。

このセミナーは、健康管理士の方はもちろん、一般の方でも実践的な知識を身に付け、お互いの情報交換の場として活用して頂くという目的のもと開催しています。

第一部は、東北福祉大学子ども科学部の准教授である水野康先生をお招きし、「快適睡眠と健康～日常生活から宇宙空間まで～」と題し、講演して頂きます。



第20回 健康学習セミナー 「快適睡眠と健康 ～日常生活から宇宙空間まで～」

日時：平成24年12月1日(土) 13時30分～16時30分
会場：東京エレクトロンホール宮城 6階 大会議室(仙台市青葉区国分町3-3-7)
定員：150名(先着順・11/16(金)締切)
主催：日本成人病予防協会
共催：宮城県健康管理士会
受講料：健康管理士・受講生・修了生…1,000円(税込) 一般…1,500円(税込)

■お申し込み方法

①お申込み

下の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページフォーム、お電話にてお申込み下さい。
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733
URL: www.japa.org.seminar/



②お振込

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UFJ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

* ご本人の指名と資格番号または受講生番号(数字のみ)を明記して下さい。
* 振込み手数料はご負担頂きますようお願い致します。

①お申込と②お振込の確認が取れましたら、11月中旬より受講票を発送致します。

昨年の仙台セミナー



〈講演の様子〉



〈宮城県健康管理士会の活動事例〉

て、楽しく分かりやすく解説をして頂きます。

第二部は、宮城県健康管理士会の活動報告です。宮城県健康管理士会副会長兼事業部長の小沼三弘さんが、NPO法人宮城県健康管理士会として活動してきた事の紹介と、十月に開催された「みやぎのまつり」において、市民を対象に実施した健康や食生活に関するアンケートの結果や傾向を考察し、発表します。

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上ご参加下さい。



〈水野康先生
プロフィール〉

筑波大学大学院体育科学研究科修了 博士(学術)、筑波大学助手、宇宙開発事業団(現宇宙航空研究開発機構)招聘研究員、国立精神保健研究所流動研究員を経て、東北福祉大学子ども科学部の准教授に就任。専門は睡眠科学、環境生理学。

「健康管理士ステップアップ講座」

東京・奈良にて開催!!

「ほすぴ」の勉強とその実践を通じてスキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」が、東京と奈良において開催されます。

対 象：健康管理士一般指導員

受講料：3,000円(税込) ※ミネラルウォーター1本付き

持ち物：ほすぴ(128号・129号・130号) 筆記用具・帽子・動きやすい服装・ウォーキングシューズ・タオル

お申込み方法：

下の申込書を郵送または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。



講座内容

午前の部 (10:00~12:00)

ほすぴの勉強会

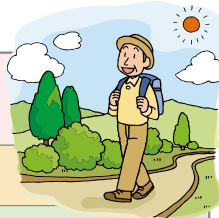
昼食 (12:00~12:45)

午後の部 (12:50~14:30) ※雨天中止

ウォーキングツアー

東京：東京ビッグサイト～シンボルプロム
ナード公園～潮風公園～お台場海浜
公園

奈良：平城京跡～菅原天満宮～垂仁陵古墳
～唐招提寺～薬師寺



東 京

日 時：平成24年12月2日(日)
会 場：東京ビッグサイト
(江東区有明3-11-1)
定 員：40名(先着順)

奈 良

日 時：平成24年12月8日(土)
会 場：奈良県中小企業会館 中会議室
(奈良市登大路町38-1)
定 員：30名(先着順)

キリトリ線

「第20回 健康学習セミナー」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

「健康管理士ステップアップ講座」申込書

会 場	12/2 東京 12/8 奈良	※希望日を○で 囲んで下さい
資格番号	H-	お名前
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()	



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>

全国健康管理士寄稿

順不同
敬称略

健康管理士会より

▼香川県健康管理士会

去る九月一日(土)、アルファあなぶきホールにて全国で第三回目となる『介護予防指導者養成講習会』が開催されました。四国の健康管理士の皆様と岡山県の健康管理士の皆様の参加に助けられ、会場がほぼ満席になりました。第一部の講演の後、第二部の活動事例発表では、当会的小山博明氏、藪下久子氏、山本保氏、吉岡杉子氏、岡山県の会長である吉田功氏に発表をして頂きました。



＜介護予防指導者養成講習会の様子＞

また、去る九月八日(土)、高松市男女共同参画センターにて開催された糖尿病予備軍撲滅作戦講演会に招かれまし

た。高松市議会議長や前知事の奥様も参加下さいました。香川県は糖尿病患者が全国ワースト1です。現在、県下で糖尿病撲滅の運動を展開していますが、成果が上がらないと聞いています。食事と運動の両面から取り組む事が重要です。

(香川県健康管理士会会長 渡邊 雅春)

▼群馬県健康管理士会

来る十一月十七日(土)十三時半から十五時半、群馬県勤労福祉センターにて健康セミナーを開催します。講師に日本成人病予防協会の前山雄次氏をお迎えし、「知って安心『薬食同源』のわかりやすい話!!」をテーマにご講演頂きます。参加費は無料、申し込み締め切りは十一月九日(金)です。友人、知人をお誘い合わせの上、参加下さい。

TEL 0270-24-9235 / 080-1124-6403
FAX 0270-21-6505
E-mail:gunma@healthe.or.jp
(群馬県健康管理士会会長 富岡 勲)

▼埼玉県健康管理士会

現在、川口市の四つの会場(地域コミュニティ会場等)で、他の地域から要望もあり増える予定)で、地域の高齢者の団体を対象に、会員が持ち回りで定期的に健康講演をしています。また、埼玉県の高齢者会でも年に二回、計年間五十回の講演実績があります。これを倍の百回を目途に増やそうと考えております。この講演実績に伴い、埼玉県健康管理士会は独自の厳しい認定制度を設け、優秀な会員に認定書を発行しています。私達の活動にご興味のある方は、毎月第一土曜日に行われる定例会を是非見学して下さい。

URL: <http://www.saiikenkou.org/>
E-Mail: kyn_nitta@bz.t-com.ne.jp
TEL 090-3501-4883
(埼玉県健康管理士会事務局 新田 和雄)

▼愛知県健康管理士会

去る九月二十三日(日)、月例会が名古屋港湾会館にて開催されました。①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義と実習が行われました。

楽器のトーンチャイムを奏でたり歌を歌ったりと、皆さん終始笑顔でアンケート結果も二十一名の参加者全員大好評でした。次回、十一月二十五日(日)の月例会は、①ほすび130号の勉強会と、

②「運動療法」のテーマで健康運動療法士の都築ゆかり氏の講演を予定しています。そして、十二月十六日(日)の月例会は、今池ガスビルで、調理実習と食事(ハヤシライス)の予定です。どうぞ皆さんご参加下さい。

入会のお問い合わせは、戸松会長090-1623-1957(愛知県健康管理士会 神谷 進)

●OP会

来る十一月二十二日(木)、板橋区のグリーンホールにて板橋区開催「いたばし健康ネット博」に参加します。今回はOP会独自で立ち上げた食育と運動プロジェクトによる「ハッピーカム嘔む!」と「風船バドミントン」を行います。ご興味のある方、お近くの方は、是非ご来場下さい。

定例会は、毎月第二土曜日午後二時から神田駅近くの会場で勉強を行っています。現在には会員それぞれの得意分野をテーマにしたミニ講演や情報交換、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。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 090-2749-0212
E-mail: sagey021neon77@docomo.ne.jp
(東京都健康管理士会OP会会長 嵯峨 泰)

▼北海道健康管理士会

去る八月十九日(日)、『ほすび』128号の高血圧について勉強会を行いました。体験談も飛び交い、盛り上がりました。来る十一月二十五日(日)、十三時半から勉強会「水素とアンチエイジング」、十二月十六日(日)勉強会「指導者に知っていただきたい健康食品情報」、一月には新年会を予定しております。会場はいずれも「ちえりあ」です。

来る八月十九日(日)、『ほすび』128号の高血圧について勉強会を行いました。体験談も飛び交い、盛り上がりました。来る十一月二十五日(日)、十三時半から勉強会「水素とアンチエイジング」、十二月十六日(日)勉強会「指導者に知っていただきたい健康食品情報」、一月には新年会を予定しております。会場はいずれも「ちえりあ」です。

▼東京都健康管理士会

来る十一月二十二日(木)、板橋区のグリーンホールにて板橋区開催「いたばし健康ネット博」に参加します。今回はOP会独自で立ち上げた食育と運動プロジェクトによる「ハッピーカム嘔む!」と「風船バドミントン」を行います。ご興味のある方、お近くの方は、是非ご来場下さい。

定例会は、毎月第二土曜日午後二時から神田駅近くの会場で勉強を行っています。現在には会員それぞれの得意分野をテーマにしたミニ講演や情報交換、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。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 090-2749-0212
E-mail: sagey021neon77@docomo.ne.jp
(東京都健康管理士会OP会会長 嵯峨 泰)



＜勉強会の様子＞

▼宮城県健康管理士会

去る九月十六日(日)十三時半〜十六時、みやぎNPOプラザにて安倍朋重氏を講師に「運動と健康」について学びました。

また、十月二十一日(日)十時〜十五時、榴岡公園にて開催

される「みやぎのまつり」では、「肩こりワンポイント」のリラクゼーション施術や血管年齢測定、太極柔力球のデモンストラーションを行います。

定期的な勉強会も開催しておりますので、是非、ご参加下さい。

(宮城県健康管理士会理事 鷲岳 透)

▼鹿児島県健康管理士会

来る九月二十三日(日)、皇徳寺福祉館にて、「ほすび」の勉強会と歯の健康について学習しました。

また、来る十一月十八日(日)に健康講話を開催します。食育や高齢者の健康生活、肌と健康、最新の健康食品等、盛りだくさんの内容を予定しておりますので、是非ご参加下さい。

来る九月二十三日(日)十三時半〜十六時、みやぎNPOプラザにて安倍朋重氏を講師に「運動と健康」について学びました。



＜勉強会の様子＞

▼兵庫県健康管理士会

来る九月二十三日(日)十三時〜十七時、西宮市市民交流

さいたま新都心 夏休み子ども見学デー 出展しました



〈ブースの様子〉

去る八月二十三日(木)、関東農政局にて「さいたま新都心夏休み子ども見学デー」が開催されました。このイベントは、日本の食料や農林水産業等について、子ども達が夏休みの自由研究のヒントを得るものです。

当協会は、さいたま食育推進ネットワークの会員として、ブースを出展しました。当協会で作成した「食育クイズ」に全問正解すると、『早寝早起き朝ごはん』のバッチと食べ物シールのプレゼントがあります。また、「体の

(兵庫県健康管理士会事務局 住岡 尚美)



〈分科会発表会の様子〉

センターにて第一・二五回定例会を開催しました。内容は、メンタルヘルス「身近なメンタルヘルスで、人間関係を良好に」と食育「長生き・アンチエイジングの秘訣とは?」です。

パズル」では、お父さん、お母さんと一緒に、食べた物が働く力やうちになるまでの流れを学習しました。

また、「バナナうちで元気な子!」をテーマにエプロンシアターでは、元気なモリモリバナナうちを出すための「早寝早起き朝ごはん」のお話しをして、2学期も元気に学校に行くことを約束しました。



〈体のパズル〉

孔子の第75代直系子孫〈孔 健 (孔祥林)〉が熱く語る中国健康最新情報

医療特別講演会

日 時：平成24年12月8日(土) 13時開場・13時30分開演
会 場：杉並区立産業商工会館 講堂(3階)〈JR阿佐ヶ谷駅徒歩5分〉 会 費：1,500円
定 員：160名【12月1日(土)必着・先着順】 主 催：関東圏健康管理士連合会

第1部 (13:30～14:30)

「柔らかな体が若さと健康を保つ」
体の中にも医者がある～薬は体の中にある～

講師 加茂 真純
(社団法人真向法協会副会長)

第2部 (14:40～16:10)

「中国人の発想と日本人の発想」
～中国人の健康法～

講師 孔 健
(チャイニーズドラゴン新聞編集主幹)

申込み先：関東圏健康管理士連合会 代表 金岡 健二 〒183-0013 東京都府中市小柳町5-8-182
往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入の上、お送り下さい。
(返信宛先欄にも必ず住所・氏名を明記して下さい)

お問い合わせ先：

東京都健康管理士会(金岡) TEL:042-365-0584 / 千葉県健康管理士会(小嶋) TEL:090-5314-6913
神奈川県健康管理士会(齊藤) TEL:046-241-1899 / 埼玉県健康管理士会西支部(佐野) TEL:090-9153-8660

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

介護予防指導者養成講習会 in香川&福岡

『若返る脳』延ばそう健康寿命開催しました!

介護予防指導者養成講習会「『若返る脳』延ばそう健康寿命」を香川と福岡にて開催しました。両会場とも定員を超える百名以上のお申し込みを頂き、大盛況のうちに終了しました。ご参加頂いた方々からは「相手に楽しく、分かりやすく話す事を学べた」「家族の介護の参考になった。自分のため、周りの人のために知識を实践したい」等の感想を頂きました。



〈福岡：ストロートレーニングの様子〉



〈香川：講義の様子〉

等

健康管理士の皆さんへ

▼女性の美と健康をサポートする健康管理士サリサン会発足！

去る、九月一日（土）、川口市の並木公民館にて健康管理士の女性のみで構成された『健康管理士サリサン会』を発足しました。女性がいつまでも若々しく美しく健康である事は、家庭や社会に与える影響が多大です。そこで、女性の美と健康をサポートするため、太陽（SANA）の如く自他ともに燦然と輝き讃嘆し合い、健康寿命を伸ばしていく事を目的として設立しました。過去の研修では、講師の基本的な心構えや美と健康を保つ事を学びました。興味のある方は、ご参加下さい。但し女性に限りです。



TEL 090-4459-6946
(埼玉県川口市 佐々木 イセ)

▼徳島で交流しましょう

徳島で健康管理士の交流会を始めたいと思っています。お互いの勉強会の開催と知識を広めて仲間作り、そして公的機関の開催事業への協賛を目指していきたいです。それには、まず組織作りが大切です。出来る範囲で始めませんか？連絡をお待ちしています。

E-mail: ferunary@nifty.com
TEL 090-4970-7845
(徳島県阿南市 丸岡 照美)

▼被災地の方々の連絡をお待ちしています

健康管理士として、何とかして東北のボランティア活動をしたと思っています。地域では「講演とうたごえの世界」で基盤を作っています。被災地の方々の連絡をお待ちしています。

TEL 080-3123-1979
(神奈川県川崎市 増田 義昭)

▼意見交換しましょう

岡山県内・外の方でも予防について意見交換して頂ける方、ご連絡お待ちしております。

TEL 090-7995-1475
(岡山県津山市 長畑 律子)

▼ご参加お待ちしております

『生きる意欲をとり戻すために』。現在の「健康ひろば

学習会」のテーマです。千葉市の開進学園で開催しています。参加費は百円です。ご参加お待ちしております。

TEL 043-273-6613
FAX 043-273-6616
(千葉県千葉市 二瓶 裕子)

▼姫路市近辺で...

姫路市近辺で活躍なさっていらっしゃる方、ご連絡下さい。資格を取って長い時間、何も活動していませんでしたが、退職して時間が出来たので、ご指導頂ければと思います。

TEL 090-8985-2336
(兵庫県姫路市 長井 律子)

▼交流しましょう

食育セミナー、インナービューティーセミナーを中心に講演活動、それに伴うコンサルティングをしています。同じように健康管理士として活動されている方との交流を希望します。

E-mail: yuu-en.1201@nifty.com
(福岡県田川市 正木 さゆり)

▼健康管理士会に入会しました

久しぶりに猛勉強をして、四月に受験、五月に合格通知を受け取りました。そして、初めて『ほすび』を読み、七月に山口県健康管理士会へ出

席しました。その中で、年齢や性格も違う方々とお話しして、様々な角度からの「健康」に対する知識を得る事が出来ました。これからたくさん知識を得て、まずは身近な人達からその人の身体や心に合うお話が出来たらいいなと思っています。

(山口県防府市 森口 恵美)

▼青森県から

健康管理士の資格を取得し、学ぶ事の楽しさを感じています。この学びを病気の予防のためにたくさんの人達にアドバイス出来たら、また学びの自信が付き、今後の生きがいになると思います。同じ資格取得の方、青森県から発信しましょう。

(青森県青森市 栃木 悦子)

▼生活習慣の大切さをお伝えしています

地元密着型FMラジオのパソナリティをさせて頂き、早一年半。カイロプラクターとして「健康」をテーマに生活習慣の大切さをお伝えしています。『ほすび』は大変勉強になります。健康管理士の資格を取得しておいて良かったと痛感しています。

(石川県金沢市 川口 美夏子)

▼禁煙の大切さをお伝えしました

去る九月二日、「しめね・子どもをたばこから守る会」に「ほすび」自分の健康を守る会」として総勢六名が協力しました。奈良女子大学の高橋裕子先生を中心にして、禁煙の大切さを参加者八十名にお伝えしました。

(島根県松江市 酒向 武)

▼精進します

健康管理士に合格してまだ間もなく、どのように資格を活かしていくかと考えています。もっと勉強して、人の助けになれるように精進しようと思います。

(愛知県名古屋市中井 雅子)

▼健康ミニ講座

小布施町「栗が丘クリニク」で毎月第三水曜日、午後二時より健康ミニ講座を開催しています。

(長野県長野市 反町 昌夫)

▼知識が役立っています

歯科医院で歯科衛生士とクリニカルコーディネーターをしています。患者様への色々な説明に健康管理士の知識が役立っています。大阪府健康管理士会や『ほすび』の情報は、自分自信のステップアッ

プに助かっています。

(大阪府大阪市 森田 美智子)

▼勉強する喜びを実感しています

だんだん年を重ねることに『ほすび』で勉強させて頂ける喜びを実感しております。食の大切さ、趣味を持つ事の大切さ、それに友がいる事も：これらすべてそろって初めて「健康」といえるのですね。

(千葉県市川市 平川 江美子)

▼良い情報源です

『ほすび』は、新しい医療制度を知る機会になり、知識が広がるのでありがたく思っています。医療関係の仕事をしているので、他の人に話をする時にも一歩踏み込んだ説明が出来ます。分かりやすく話が出るので、良い情報源です。

(京都府亀岡市 氷置 真澄)

▼ニュースを楽しむにしています

『活動の現場』を読むのが楽しみです。そして、再度『ほすび』で知識を身に付け、一人でも多くの方にアドバイス出来ればと思っています。

(石川県輪島市 北亀 明美)

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成24年11月11日(日)	名古屋
11月18日(日)	大阪
12月2日(日)	札幌
12月9日(日)	新潟

健康管理士認定試験
実施報告

会場	受験者数	合格者数
福島 8/25 福島テルサ	30名	25名
仙台 8/26 ショーケ本館ビル	54名	40名
香川 9/2 あなぶきホール	29名	22名
長野 9/23 長野県教育会館	14名	9名

健康情報

●新たな「高齢社会対策大綱」決定(9/7政府)

高齢社会対策基本法に基づく政府の中長期的な基本指針が、2001年以来11年ぶりに改定される。新大綱では、「人生90年時代」の到来を前提に「生涯にわたって就業や社会参加等の機会が確保される社会」を目指す事を掲げた。企業の定年の引き上げや継続雇用制度の導入等で60～64歳の就業率を57.3%(2011年)から63%(2020年)まで引き上げる数値目標を明記した。また、医療・介護サービスの基盤強化も打ち出し、介護職員の人数を現在の149万人から2025年度には最大249万人まで増やすとしている。

●100歳以上の高齢者初めて5万人超える(9/14厚生労働省)

厚生労働省は、全国の100歳以上の高齢者が昨年より3620人増え、5万1376人になり、男女とも過去最多を42年連続で更新し、女性が87.3%を占めたと発表した。

都道府県別の人口10万人当たりの100歳以上の人数は、高知県(78.50人)が40年ぶりに最多となり、2年連続1位だった島根県(77.81人)は2位であった。2009年まで37年間1位であった沖縄県(62.88人)は、昨年の3位からさらに順位を下げ、5位となった。上位10県はいずれも西日本で、今年も「西高東低」傾向が続いた。ちなみに最少は23年連続で埼玉県(23.09人)だった。

●睡眠時間長い子どもほど海馬大きい(9/17東北大学研究チーム)

2008年からの4年間、健康な5～18歳の290人の平日の睡眠時間と海馬の体積を調べたところ、睡眠が10時間以上の子どもは6時間の子どもよりも記憶や感情に関わる部位である海馬の体積が1割程度大きい事が判明した。うつ病や高齢者のアルツハイマー病患者は、海馬の体積が小さい事が分かっている。そのため、子どもの頃の生活習慣を改善する事で、健康な脳を築ける可能性があるとしている。

健康管理士会紹介 第48回 静岡県健康管理士会

静岡県は東西に長く、伊豆半島を有しているため、健康管理士が一堂に会して会合を持つ事が困難です。そこで、ブロックごとに地区での活動と、中心地である静岡市で静岡県全体の活動を計画的に行っています。東部地区では、数か月ごとに勉強会や『はすび』の内容について意見交換等を開催しています。中部地区では、静岡県全体の取りまとめやスケジュール・講師依頼・会場手配等を行っています。西部地区としての活動はほとんど行っておりません。

年間の活動は、「動く・食べる・休む・予防」などのキーワードを決めて、健康管理士の講師や医師・専門分野でご活躍されている、講師の方をお招きして講演会を計画しています。薬膳料理のレストラン経営者、幼稚園で食育活動をしている方、レクリエーションで体を動かそう！と活動している方、メンタルケアの相談員の方が、活動報告等をご紹介します。

今後は、高齢化社会の中でいかに最期の人生を満喫出来るかの「生き方」について、静岡県健康管理士会として活動していきたいと考えています。



＜成人病予防に役立つ料理～かつおの料理の効用～＞

静岡県健康管理士会 吉田 省司

TEL: 053-585-0080 FAX: 053-585-0081

E-mail: shizuoka@healthcare.or.jp



今回のオススメ書

脳を使うのがうまい人、ヘタな人
～東大教授の世界一わかる脳の授業～

著者: 石浦 章一

発行所: 大和書房

発行年月: 2011年6月

販売価格: 1575円(税込)

東大教授である著者が賢い脳を作るヒントを分かりやすく示した一冊です。脳科学にまつわる様々な知見をどう活かすかで、あなたが「脳を使うのがうまい人」なのか、それとも「ヘタな人」なのかが決まってきます。

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」



久古次郎さん（東京都）

今回ご紹介するのは、牛乳販売店を営み、地域の健康管理指導の一役を担う久古次郎さん。健康管理士一般指導員の資格取得をきっかけに、日本骨粗鬆症学会に入会され、幅広く活躍されています。

健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

お客様に牛乳、乳製品と関係の深い骨の情報を提供したいと思い、約十五年前から東京都牛乳普及協会より骨密度測定器をお借りして、お祭等で骨密度の測定を始めました。それに伴って勉強を進めていくうちに、骨密度を上げる要因には、生活習慣病が関わっている事が分かりました。「なぜ骨密度が下がるのか?」「どうしたら骨密度は上げられるのか?」等の疑問がわき、もつと栄養の事や専門的な医学の勉強が必要だと感じました。その本質を知るのに一番早い方法は、日本骨粗鬆症学会に入会する事だと思いましたが、入会するには医療の資格が絶対条件でした。そこで、

医療の資格を探していた時に、健康管理士の資格を知りました。自分が求めている知識を総合的に学べる内容に魅力を感じ、学習をスタートしました。そして、資格取得後、日本骨粗鬆症学会への入会が受理されました。

健康管理士として、日本骨粗鬆学会でどのような活動をなさっていますか?

健康管理士になって学習、今までに測定した七千人を超える骨密度測定データを深く掘り下げて考えるようになりました。そして、自分が「何で?」と思った事を学会で問いかけています。その場で問題が解ける事もありますし、自分が提起した問題を次の年



＜骨密度測定風景＞



に演題発表してくれる先生もいます。

「骨密度・骨強度の低下＝骨粗鬆症＝寝たきり」と考えられますが、私の骨密度・骨強度測定によると、左右のバランスが大事ではないかと思えます。どうやらバランスの弱い方が転んだ時に怪我が大きくなっているようです。寝たきりになる傾向もバランスの悪さにあるようで、学会の中ではこの問題を訴えています。すると、測定器メーカーの中には、左右の手を別々に測定出来る器械が開発されました。

また、第十四回日本骨粗鬆学会の「骨粗鬆症マネージャー・レクチャーコース」の参加資格は、「医療の国家資格を持っている者」とありますが、健康管理士も該当すると見なされて参加出来ることを嬉しく思います。

骨密度を測定する時、健康管理士の資格を提示するとお客様からはどのような反応がありますか?

健康管理士のテキストは、分かりやすい表現がされていて、図やイラスト等も多いので、勉強しやすかったです。そのため、資格取得後に健康の知識がない方と骨密度測定で接する時には、専門用語ではなく親しみのある言葉で話が出来ます。笑顔でお話ししていると、お客様から「医師には聞けない事でも質問出来る」、「自分の健康に対する疑問が解消出来て安心した」等の感想を頂きます。

また、ご自分の病気と骨粗鬆症との関連性を聞かれた時には、骨密度を上げるためのアドバイスだけではなく、『ほすび』の情報を活用して、病気の説明や予防についてもお話しします。すると、次の年までにその事を実行して、再度測定に来てくれるのです。「骨密度が上がった」ととても喜んでもらえる事が、お客様の継続した健康管理を担う励みにもなります。

「転ばぬ先の知恵 生活習慣病からの骨粗鬆症」のご講演をされていますが、どのような点にポイントをおいてお話しされていますか?

講演のテーマは「なぜ骨密度が下がるのか?」、「どうしたら骨密度は上げられるのか?」という事です。骨密度が急激に下がる理由のひとつに、生活習慣病改善の薬による薬剤性骨粗鬆症が大きな原因として挙げられます。閉経を過ぎても、なんと七十歳を過ぎてても普段の生活習慣と少

しの努力で骨密度は上がる事が分かってきました。ですから、いかに生活習慣病を予防・改善していくかがポイントになります。皆さんうなづきながら、時にはメモを取って真剣に聞いて下さい。



＜講演の様子＞

そして、体のバランスが良ければ転びにくくなります。九十歳を過ぎても元気な人は、体の左右のバランスがとても良いのです。そのため、バランスを取るための簡単な運動も取り入れていきます。簡単な家で継続出来る楽しい運動を指導するよう心がけています。

講師として活動していくうえで、必要だと思われる基礎知識や心構えを教えてください。

講演をするにあたり、能力開発講座「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」に参加し、発声の仕方、文章の作り方、身なり、聞く人とのキャッチボール等を学んだ事がとても参考になりました。まず、会場の雰囲気にな

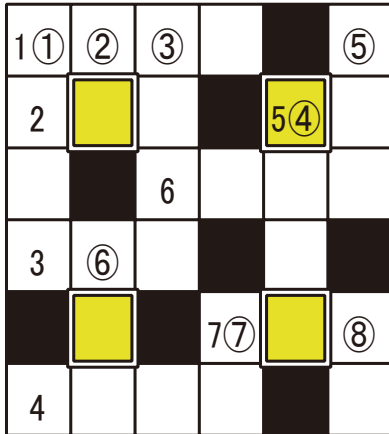
み込まれないように、自分が自信を持って話せる言葉（話題）から入っていきます。その時の話題性のある事柄、人物を取り入れて色々なお話をしていくうちに、会場にいるお客様が何を望んでいるのかを感じ取って、その後の講演の主語にするようにしています。すると、お客様との距離がぐっと縮まり、会場の空気が柔らかくなります。そして、お客様に質問を投げかけて、話が一方的にならないように会話のキャッチボールをするようにしています。

もちろん、話の内容の裏付けも大切です。健康管理士のテキストや『ほすび』から情報を受け取るだけではなく、東京都健康管理士会北支部に所属して新しい情報を交換しています。健康管理士の仲間との横のつながりが、今の活動の支えのひとつになっています。

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?

生活習慣病の怖さを伝え、生活習慣病からの骨粗鬆症を減らしたいと思っています。そのために大切なのは、食事、運動、日光浴、転ぶ練習、左右のバランスの保ち方です。寝たきりになる人を減らし、元気で健康寿命を長く出来るように、骨密度測定や講演を通じて伝えていきたいです。

頭の体操「チャレンジ★ガ★クロワード」



★ヒント★
秋の楽しみ



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. 内緒話をする時は相手の耳の近くで話します。○○○○でささやく。
2. 小学校で絵を描いたり、物を作る授業。
3. 高知県、愛媛県、徳島県、香川県の4県は○○地方。
4. フクロウに似た鳥類。頭に、耳のような「羽角」と呼ばれる羽毛を持つ。
5. 地球の陸地以外の部分。
6. 墨を用いて文字を書くための道具。
7. セーフの反対は…？

＜たてのカギ＞

- ① 本来は果物の事を指すが、最近では、水ようかんやゼリーなど、水分を多く含む菓子を指す。
- ② 神社に仕える女性。
- ③ 目が見えない事。
- ④ 地面に落ちるまでは雨、落ちた後は氷になるという珍しい気象現象。
- ⑤ 「内緒」とも言う。
- ⑥ 時間の流れを年・月・日といった単位に当てはめて数えるよう体系付けたもの。
- ⑦ 山菜などに含まれる苦みやえぐみの事。これを取り除かないと食べられない。
- ⑧ 天然記念物に指定されている、新潟県の県鳥。

こんな年でした

1982年

1982年は
世界で初めてCDが
プレスされた年



静岡県のCBS・ソニー静岡工場（現＝ソニー・ミュージックマニファクチャリング大井川工場）で世界初のCDがプレスされました。プレスされたのは、ビリー・ジョエルの『ニューヨーク52番街』でした。

＜ニュース＞

- 500円硬貨発行。発行枚数は1億枚。
- 東北新幹線が大宮－盛岡間、上越新幹線が大宮－新潟間で暫定開業。
- 東京・数寄屋橋公園に緑の「カード式電話」1号機を設置。それに伴いテレホンカード発売。

初の「絵入りお年玉付年賀葉書」を発行
「笑っていいとも!!」放送スタート
「窓際のトットちゃん」がベストセラーに

答えを「ほすぴ」130号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月26日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、パソコン等デスクのお仕事が快適で楽しくなる「ミニクッション」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「ナミオト」でした。抽選の結果、青森県十和田市久保牧子さん、福岡県宗像市鬼塚俊子さん、愛知県名古屋市飯田悦司さんが当選されました。おめでとうございます！

＜編集後記＞

秋の深まりとともに落葉樹が冬支度を始め、赤や黄色で彩られてきますね。紅葉狩りの「狩る」という言葉には、「花や草木を探し求める」という意味があります。明け方の最低気温が6～7℃位になると紅葉が始まるそうなので、紅葉の見頃を推測して出かけてみてはいかがでしょうか。

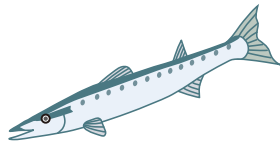
(編集部)



旬の食材

12月

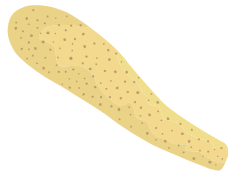
カマス



北海道以南からシナ海全域に生息する白身の魚です。夏に旬を迎える脂肪の少ないアオカマス、秋から冬にかけて脂ののっているアカカマス等の種類がありますが、一般的にカマスと呼ばれているのはアカカマスで、ホンカマスともいいます。名前アオ、アカの色は、魚種の色には関係ありません。

いずれもタンパク質、ビタミンDが含まれていますが、特にアカカマスは脂肪の含有量が豊富です。

やまいも



主成分は炭水化物で、でんぷんやマンナンを多く含みます。特に、収穫から時間をおいた年末以降のものは、水分が抜けて粘り気が強くなり、糖質も増えます。でんぷん質のものは消化が悪いので加熱して食べる事が多いのですが、やまいもには炭水化物を分解するアミラーゼという酵素が含まれているので、生で食べる事が出来ます。

やまいもの粘り気のもととなるムチンは、胃の粘膜を保護してタンパク質を効率よく消化させる働きがあります。そのため、体力を補強出来るので、滋養強壮や疲労回復に役立ちます。

柚子 (ゆず)



実が完熟する前の青柚子は7～10月頃に、完熟した黄柚子は10～12月頃に市場に出回り、ミカン類の中で最も寒さに強い事が特徴です。柚子は、ビタミンC、カルシウム等のミネラル、そしてクエン酸等の有機酸を多く含んでおり、免疫力強化、風邪の予防、疲労回復、美肌効果があります。また、皮には精油成分のリモネン等が含まれていて、浴槽に入れて入浴すると皮膚の角質を保護する働きも期待出来ます。

冬至に柚子湯に入る習慣は、銭湯が出来た江戸時代から始まったといわれます。「冬至：湯治」、「柚子：融通」をかけて「お湯に浸かって融通を効かせる」という意味があるようです。