

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

健康管理士・再スタート講習 in 名古屋&福岡 開講!!

5単位

おすすめ!!

- 忘れてしまった健康の基本をもう一度!
話題の情報と、最新のテキストで健康を学びたい人にオススメです!!
- コミュニケーション力倍増! 自信が付く!
聞いて・伝えて・やる気にさせるスキルを身に付けたい人にオススメです!!
- 健康のスペシャリストを目指して再スタート!
当時の気持ちを思い出し、新たな一歩を踏み出したい人にオススメです!!



名古屋 (2コマ×2日間)

【日時】平成26年3月30日・4月13日(日曜日) 10:00~17:00
【会場】愛知県産業労働センター1003号室
(名古屋市中村区名駅4-4-38)
【定員】50名(先着順)

福岡 (2コマ×2日間)

【日時】平成26年4月20日・5月11日(日曜日) 10:00~17:00
【会場】リファレンス駅東ビル会議室 V-2
(福岡市博多区博多駅東1-16-14)
【定員】50名(先着順)

【受講料】20,000円(+消費税): 全4回分
【教材費】3,000円(+消費税): 全4回分
【対象】健康管理士一般指導員

ご参加頂ける方には、
後日詳細をお送りします。

単位取得には、全4回中3回
以上出席の必要があります。



〈前回の講座の様子〉

講義内容 1コマ 3時間×4回 (2日間)

【基礎学習】最新の健康管理士テキストを使用し、協会専任講師が分かりやすく説明します!

第1回	生活習慣病の総復習 (テキスト 2)	・がん(メカニズム、肺、胃、大腸、女性特有のがん) ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中、肝臓病、アレルギー、歯
第2回	ストレスと栄養 (テキスト 3・4)	・ストレスのメカニズム、心の病気、年代別のストレス、ストレスの解消法 ・栄養素の役割と働き、代謝のしくみ、年代別の栄養、病気と栄養
第3回	日常生活と健康 (テキスト 1・6)	・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え、肩こり、腰痛 ・運動、薬、介護(認知症) ・確認テスト



【実践レッスン】

第4回	健康コーチング 入門レッスン	自分の思いを伝えるために、相手との信頼関係を築き、意欲を引き出すスキル(認める・傾聴する・質問する等)を学びます。テーマに沿って、参加者同士がコミュニケーションを取りながら楽しく学ぶレッスンです。	〈名古屋〉大石 典史 先生 医療法人の人事・総務職という立場で、院内・外でコーチング研修を行ってきたほか、現在はプロコーチや講師の育成に務めている。 	〈福岡〉平田 美佐子 先生 市民講座の講師や、PTA・職員向け研修、専門学校等で、コーチング・心理学講座を担当。年間登壇回数は150回を超える。 
-----	-------------------	--	---	--

〔講師プロフィール〕

〈名古屋〉大石 典史 先生

医療法人の人事・総務職という立場で、院内・外でコーチング研修を行ってきたほか、現在はプロコーチや講師の育成に務めている。



〈福岡〉平田 美佐子 先生

市民講座の講師や、PTA・職員向け研修、専門学校等で、コーチング・心理学講座を担当。年間登壇回数は150回を超える。



能力開発講座 in 東京

3単位

『素敵に魅せる自分をつくる』
「ピラティスを学んで、体幹力UP!!」

ピラティスとは、普段使えていない深部の筋肉に働きかける事で、体幹を鍛え、美しくしなやかな身体へと導くエクササイズです。毎回ピラティスの理論を学び体験する事で、見た目の印象をグーンと上げる姿勢や歩き方等のコツやポイントを習得出来ます。心も



〈歩き方のポイント〉

身体も開放させて、美しく素敵に魅せる自分づくりをしてみませんか？是非、男性の方も奮ってご参加下さい！

柳本 真珠子

プロフィール

ウォーキングマナー講師、FTPマッドピラティスマスタートレーナー。4歳からクラシックバレエを始め12〜18歳まで小林紀子先生に師事。結婚後、ウォーキングマ



ナー講師である母の影響を受け、資格を取得。二〇〇五年、3人の子どもの育児中ピラティスに出逢い資格を取得。現在は、レッスンの他にピラティスインスストラクター養成コースを随時開催中。食とピラティスで生命力溢れるバランスのとれた身体づくりを目指し日々活動している。

講座内容

第1回 4/1 素敵に魅せる「立ち方」「座り方」「歩き方」

身体の重心の位置を意識して骨盤底筋群を感じながら、見た目の印象を決定づける「立ち方」「座り方」「歩き方」のポイントを呼吸法とともに学びます。心も身体も扉を開き、今よりもっと魅力的な自分をイメージして意識改革をしてみましょう。自宅で出来る簡単マッサージも学びます！

第2回 4/8 体幹バランスを意識した強くしなやかな身体づくり【下半身編】

股関節をやわらかくほぐして、むくみをリセット！下半身のバランスを整え強化する事で、ヒップアップや美脚につながります。ポッコリお腹もすっきり改善！下半身がすらっと見え、脚長効果も期待出来ます！

第3回 4/15 体幹バランスを意識した強くしなやかな身体づくり【上半身編】

肩をほぐし、肩甲骨周りの筋肉を鍛えて、肩の位置を正しましょう。肩の正しい位置を知る事で、肩こりの改善だけでなく、背中周りのお肉もすっきり！誰もが振り向きたくなる「後ろ姿美人」を手に入れましょう！

第4回 4/22 笑顔で！楽しく！ハツラツと！輝く自分を楽しむための新習慣

身体を上手に支えるためには、下半身、上半身、体の各パーツをバラバラに動かすのではなく体幹バランスを意識し、全身を調和させて動かす事が大切です。笑顔で！楽しく！ハツラツと！美しく素敵に魅せる総合力を身に付けましょう。きっと輝く自分に会える事でしょう！

【日 時】平成26年4月1日、8日、15日、22日（毎週火曜日）19時00分～20時30分（受付 18時40分～）

【会 場】新宿村スタジオ（東京都新宿区北新宿2-1-2）

【定 員】50名（先着順）

【受講料】6,000円（＋消費税）：全4回分

【対 象】健康管理士一般指導員

ご参加頂ける方には、後日詳細をお送りします。

単位取得には、全4回中3回以上出席の必要があります。

お申込み方法

本紙下の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページ、お電話にてお申込み下さい。

TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:www.japa.org/

キリトリ線

①健康管理士・再スタート講習 in 名古屋(3/30・4/13)	ご希望の講座の番号 (複数選択可)	
②健康管理士・再スタート講習 in 福岡(4/20・5/11)	資格番号	H-
③能力開発講座 in 東京(4/1～)	氏 名	
	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

ご存知ですか? 上級指導員

2014年4月資格制度スタート!!

当協会が開催する各種講座やセミナー、また『ほすび』による学習に対して「単位」を設定した「ゴールド資格証」及び「上級指導員」の資格認定制度がいよいよスタートします。

上級指導員になると、様々な特典が受けられます。
詳しくは、当協会ホームページをご参照下さい。

20単位



〈ゴールド資格証〉

50単位



〈上級指導員〉

講座・セミナースケジュール (予定)

開講日

講座・セミナー (単位)

3/30 (日)

再スタート講習 in 名古屋 (5単位)

4/1 (火)

能力開発講座 in 東京 (3単位)

4/20 (日)

再スタート講習 in 福岡 (5単位)



5/25 (日)

健康学習セミナー in 香川 (1単位)

6/8 (日)

再スタート講習 in 札幌 (5単位)

6/15 (日)

再スタート講習 in 大阪 (5単位)

7/13 (日)

再スタート講習 in 東京 (5単位)

8/31 (日)

健康学習セミナー in 札幌 (1単位)



9/6 (土)

健康学習セミナー in 福岡 (1単位)

10/4 (土)

健康学習セミナー in 名古屋 (1単位)

10/18 (土)

健康学習セミナー in 大阪 (1単位)

11/2 (日)

日本の食育セミナー in 東京 (1単位)



11/30 (日)

健康学習セミナー in 仙台 (1単位)

11/30 (日)

ステップアップ講座 in 東京 (2単位)

12/7 (日)

ステップアップ講座 in 京都 (2単位)



スケジュールは変更する場合もあります

再スタート講習

最新の健康管理士テキストを使用し、話題の情報も交えながら、健康の基礎を分かりやすく講義します

能力開発講座

健康管理士資格をもっと活用するための実践的なテーマを取り上げ、より深く学んで専門的な知識が身に付きます

健康学習セミナー

専門家の健康講演や各地で活躍する健康管理士の活動報告が聴く事が出来る一般の方も参加可能なセミナーです

日本の食育セミナー

食の専門家による食の講演や話題の分野にスポットを当てたディスカッション等、東京都と共催する参加費無料のセミナーです

ステップアップ講座

「ほすび」の勉強とその実践を通じて、スキルアップを図り、午後のウォーキングで健康管理士同士の交流を図る講座です

『ほすび』研修問題提出が 単位取得の第一歩!!



『ほすび』の提出も1単位! 健康管理士ホームページからメールで提出も可能です。コツコツ貯めて上級指導員を目指しましょう!

2014年のテーマは「意外と知らない!? 私たちのカラダ」です。年末にはより深く学びながら楽しく学べる「ステップアップ講座」もあります。是非、ご参加下さい。

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成26年 2月23日(日)	東京
3月 1日(土)	岡山
3月 2日(日)	大阪
3月 9日(日)	仙台

試験日	開催都市
4月19日(土)	広島
4月20日(日)	福岡
5月25日(日)	名古屋
6月15日(日)	札幌
6月22日(日)	東京
7月13日(日)	大阪

試験日	開催都市
8月23日(土)	青森
8月24日(日)	仙台
9月28日(日)	長野

●試験日の約1カ月前に合格対策講座を開講しています。

●養成講座は、東京、大阪、名古屋、札幌、福岡で開催しています。
詳しくは日本医協学院のホームページをご参照下さい! (<http://www.ini.ne.jp/>)

健康管理士認定試験 実施報告

会 場	受験者数	合格者数
鹿児島 10/ 5 鹿児島県老人福祉会館	23名	18名
福 岡 10/ 6 福岡朝日ビル	59名	47名
金 沢 10/ 6 金沢勤労者プラザ	31名	23名
東 京 10/27 明治大学	235名	188名
名古屋 11/17 愛知県産業労働センター	68名	54名
大 阪 11/24 エル・おおさか	74名	59名
札 幌 12/15 道特会館	26名	19名

健康情報

●自殺者数4年連続減少 (1/16警視庁)

2013年の自殺者数(速報値)は2万7,195人で、前年に比べて663人(2.4%)少なく、4年連続の減少となった。男性が1万8,727人で68.9%を占め、都道府県別では、東京都が2,825人で最も多く、鳥取県が130人で最も少なかった。自殺者は1998年に初めて3万人を超え、2003年には過去最悪の3万4,427人に上り、2010年からは毎年減少を続け、12年に15年ぶりに3万人を下回った。

●子育て世代の働く女性最多 (1/20総務省)

総務書の労働調査によると、35～44歳の女性のうち、就業者と求職者が占める割合は、2013年1～11月の平均で12年より1.6ポイント上昇し、71.3%となった。子育てで離職する人が多いこの年齢層で70%を超えるのは初めてとなる。

景気回復で働き口が増えたうえ、保育所の増設等で子どもを持つ女性の働く環境が改善された事が理由として挙げられるが、日本は他の主要国と比較して子育てと仕事の両立が難しい。家族の健康管理の主な担い手が労働参加をする事により、ますます個人の健康管理能力が求められるようになって考えられる。

●高精度微小がん治療器に開発支援 (1/21政府方針)

厚生労働省、文部科学省、経済産業省は、がん研究の加速化や革新的治療方法の確立を目指したプロジェクトの中核事業に高精度な放射線機器の開発を選択し、2020年を目途に実用化を目指す方針である。直径1cm以下の早期段階の場合、放射線治療機器による治療はがん組織以外の部分が被ばくする可能性が非常に高い。そこで、開発中の機器は高精度な照射技術に加え、呼吸で臓器が動く事で生じる照射位置のズレを補正し、患部以外の照射を最小限度に抑える事が期待されている。

次号予告

- 健康学習セミナー in 香川
- 再スタート講習 in 札幌&大阪

※お申込はニュース発行後より受付致します。

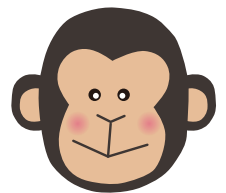


今回のオススメ書

病の起源 がんと脳卒中

著 者：蓮見 清一
発 行 所：株式会社宝島社
発 行 年 月：2013年11月9日
販 売 価 格：1,400円(税別)

2008年と2013年に放送されたNHKスペシャル「病の起源」をもとに執筆された本書は、進化の観点から病気について探る一冊です。様々な病気を克服するためにも、その起源をもう一度見直してみませんか？



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、健康管理士専用メールマガジンをお送りしています。

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出来ます。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」



小林 章人さん（大阪府）

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。

スポーツトレーナーの勉強を行って（修了して）からフィットネスクラブのインストラクターとして運動指導を行っていた際、さらに人間の体について興味を湧いてきました。そして、仕事をする中で、運動だけではなく内臓機能やメンタルヘルスも踏まえて適切なアドバイスをする事の必要性を感じていました。「人間の体に関するあらゆる事を極めるためには勉強が必要だ」「心と体の関係を知りたい」と思っていたところ、健康管理士の資格が目にとまりました。カリキュラムを見て、健康管理に関する様々な内容が盛り込まれ、項目ごとに分かりやすかった事に魅力を感じ、すぐに受講を申し込みました。

健康管理士の資格を、どのようにお仕事で活かしていますか？

フィットネスクラブでは、

子どもの水泳指導のほか、大人を対象としたマシーントレーニング等も担当していました。



＜水泳指導の様子＞

毎日充実した指導をしていましたが、資格取得後、フィットネスクラブで発行している新聞の健康に関する記事の原稿作成を任されるようになりました。さらに仕事の幅が広がり、会員は50〜60歳代が多く、体を鍛えるというよりも健康のために通っている方が多いので、肥満の解消や高血圧、サウナの入り方等、ターゲット層を絞られるような視点で記事を書くようにしました。すると、新聞を見た方から質問や相談を受け



る事が多くなったのです。健康管理士の勉強で身に付けた知識をフルに活用して自信を持って答えられるようになりました。

健康管理士の資格を取得後、介護福祉士も取得されましたが、健康管理士の知識をどのように活用されましたか？

その後、超高齢社会を迎えるにあたり、スキルアップを目指して介護福祉士の資格を取得しました。勉強をする時、健康管理士のテキストの中でも特に病気と栄養の知識がとても役立ちました。学習範囲が広く、内容が深い分野なのでみんなが苦手を取りにくい科目ではありましたが、自分には基礎知識が備わっていたので、より理解を深める事が出来ました。

また、通所介護施設において体操の時間の合間に『ほすび』の内容とも織り交ぜて健康の話をしました。フィットネスクラブで接していたお客様とは年齢が異なるため、話し方も変わります。例えば、

施設には80歳代の年配の方が多く、体の話をする時は「病気」を全面に出し過ぎないように気を付けました。病気のリスクを身近に感じすぎて、不安になってしまいうからです。そして、様々な習慣を変える事が難しい年代でもあるため、世の中の状況や最近の話題を取り上げながら固定観念を無くせるようにしています。一度にたくさん話題を盛り込まずに、ポイントを絞ることも大切だと思います。その結果、日ごろの指導が好評を得て、日曜日（運営外）にも利用者さんを対象に実技を含めた講座を開く事になりました。



＜健康体操の様子＞

さらに、利用者さんだけではなく、スタッフに対して健康管理士の知識がとても役立ちました。介護以外の事でもその場に合った的確なアドバイスをすることで、より強い信頼関係を築く事が出来ました。スタッフ同士の情報

交換がスムーズになると、利用者さんの様子もよく分かるようになります。利用者さんから直接聞いていない事でもその人の状況に合った話をしたり、何気ない声かけをしたりする事で「自分の事をよく知っていてくれる」と喜ばれ、笑顔が増えました。



＜スタッフの皆さんと＞

健康管理士の資格を取得して、ご自身のライフスタイルにどのような変化がありましたか？

健康管理士の勉強をして、自分自身の健康への関心がより高まり「もともと心と体のメカニズムを知りたい」、「他人に対して自分がどれぐらい関わられるか、そしてどのような手助けする事が出来るのか」と考えるようになりました。そして、急増しているストレスや精神疾患を身近に感じ、この分野でのマネジメント（ストレスマネジメント）の重要性を強く感じました。そのため、心や体にまつわる健康や病気に関するテレビ番組

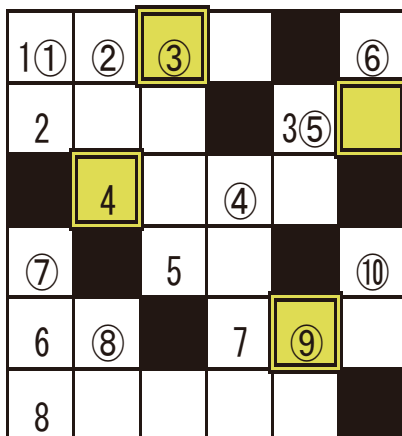
組等を観る機会が多くなりましたが、健康管理士の知識を得た事で今までと違った専門家の視点で興味深く見ています。

また、家族や同僚に健康のアドバイスをするときには、血液検査の結果を見て数値を分析したり、日ごろの生活の様子や何に悩んでいるのかを聞き出したりも出来るようになりました。健康指標のデータを見る事が楽しくなりました。

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？

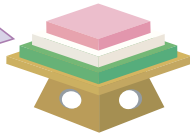
子どもから高齢者まで、仕事等を通して周りの人の健康管理についてより深く関わりたいと思うようになりました。またそれが自分の役割とも感じています。現職のリハビリデイサービスでは、健康志向の高い高齢者ばかりです。『ほすび』の健康の最新情報をお話しするととても喜ばれます。中でも、長生きの秘訣として介護予防に関する話は大好評です。より正しい情報をいち早くタイムリーに伝えていきたいです。これからも生涯現役を貫けるように寝たきりの人を出来る限り作らないように自分の力を最大限に発揮し、運動やリハビリを通じて健康寿命を長くするための一役を担っていききたいです。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★

お雛様と一緒に
供えられる食べ物



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。

くよこのカギ

1. 東北地方の北部に位置する本州北端の県。
2. 短時間に激しい勢いで降る雨。集中○○○。
3. その物事がどのくらい役に立つかの度合い。「読む○○がある」
4. 世界最高峰の○○○○山脈。
5. 本来は山に生息するが、近年人里に下りてくる事も多く、農産物、果実、あるいは人にも被害を及ぼす事のある動物。
6. 刃物や銃等の攻撃から身を守るための物。
7. 相手の意向を確かめるために、前もって様子を伺う事。
8. 政治や経済、国際情勢等の動向などを報じるためのメディアが発行するもの。

くたてのカギ

- ① 動物の口の上下の部分であり、下の方が動いて、食物を噛み砕くのに役立つ器官。
- ② 王の第一夫人の事。
- ③ 光を感じ取り、それを視覚情報に変換する役割を持つ組織。
- ④ イスラム暦の9月。30日間断食をしなくてはならない期間。
- ⑤ 無視され、物事の関与出来ない位置に立たされる事。○○の外。
- ⑥ 2014年2月7日から開催されるオリンピックの開催都市。
- ⑦ 自分を指す最も一般的な語で、男女共に用いる。
- ⑧ イタチ科の動物。現在は、生息地の破壊、交通事故、捕食等により数が激減している。
- ⑨ ライオンの別称。
- ⑩ アルミやブリキ等で作られた金属製の容器。

答えを「ほすび」138号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月25日(火)までにお送り下さい。正解者の中から、ペットボトル等空き容器を再利用して車の中でも使える「自然気化式小型加湿器」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「サンドイッチ」でした。抽選の結果、宮城県仙台市阿部久美子さん、大阪府高槻市伊藤實さん、鹿児島県鹿児島市引地友里恵さんが当選されました。おめでとうございます！



世界の食卓をのぞいてみよう ～ドイツ(北部)編～

✂ドイツ(北部)の料理の特徴

ドイツは多くの国と隣接しています。そのため、ドイツ料理と言っても地域によってその種類は多種多様です。例えば、ドイツ北部のハンブルク地方(北海とバルト海に面した港町)では、ニシン等の魚料理や「ラプスカウス(じゃがいもとコンビーフを混ぜて目玉焼きをのせた料理)」等が有名です。また、18世紀にハンブルク地方で労働者向けの食事として流行した「タルタルステーキ(生肉をミンチ状にしたものに卵黄等を加え焼いたもの)」は、今の「ハンバーガー」の起源とされています。

ドイツ料理では、じゃがいもを使った料理も欠かせない存在となっています。じゃがいもは、不作の続いた時代に人々の飢えを軽減させる大きな役割を果たしました。ドイツでは「女性はじゃがいも料理のフルコースが作れないと、嫁に行けない」という言葉がある程です。味付けは、塩や胡椒、数種類のスパイスの組み合わせである事が多く、一品のボリュームのある料理がメインディッシュとなり、「ザウアークラウト(酸っぱいキャベツの漬物)」やじゃがいも料理を付け合わせとして添えるのが一般的です。メインディッシュに付け合わせといったシンプルでボリュームのある料理が特徴的です。



✂作ってみよう! ～ライベクーヘン～



ライベクーヘンは塩味のパンケーキのようなもので、甘いりんごジャムをかけて食べます。ドイツ語で「ライベ(reiben)」は「すり下ろす」、「クーヘン」は「ケーキ」という意味です。

【材料】(4人分)

- ・じゃがいも 500g
- ・玉ねぎ 1/2個分
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・ナツメグ 少々
- ・小麦粉 大さじ1～2杯
- ・りんごジャム お好みの量
- ・油 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいてすり下ろし、水分を軽く絞り出す。
- ② 玉ねぎは細かいみじん切りにする。
- ③ ①に、玉ねぎ、卵、塩、ナツメグを加え水分の調整のために小麦粉を加える。
- ④ フライパンに5mmくらい油を入れ、熱くなったら③を直径8cmの丸形に流し込み、両面がきつね色になるまで返しながら揚げる。
- ⑤ りんごジャムを塗って完成。

<編集後記>

日ごとに陽射しがやわらかくなり、心地よい春風の吹く季節がやってきます。春は気持ちを持ち新たに暮らしや環境が変わる方が多いのではないのでしょうか。季節の変わり目ですので、お身体ご自愛され、良き門出をお迎え下さい。

(編集部)

これって英語で何て言うの?

今年も花粉症のシーズンの到来です。今回は、そんな時期に使われる英語表現をご紹介します!

今月の単語 & キープフレーズ

- ・hay fever (花粉症)
- ・cedar pollen (スギ花粉)
- ・be stuffed up (鼻がつまる)
- ・have itchy eyes (目がかゆい)

会話表現

医者: How are you feeling today? (今日はどうなさいましたか)

患者: My nose is stuffed up. And I have itchy eyes.

It's too itchy to stand it any longer.

(鼻がつまっているのと目がかゆくて仕方ありません)

医者: You might have hay fever. (花粉症にかかっているかもしれませんね)

