

新年あけましておめでとうございます。平成二十七年もごさいます。再来年には十%になると見込まれており、国民の負担が益々増えていきます。この税率値上げの背景には、四十兆円近くまで膨れ上がった医療費や介護費の高騰が挙げられます。高齢化が加速していく日本においては、健康寿命を延ばし医療費や介



特定非営利活動法人
日本成人病予防協会
理事長 佐野 和男

新年のご挨拶
**知識と意識が
未来を創る**

護費を削減していくことが大きな課題です。当協会では、「知識と意識が未来を創る」というスローガンのもと、昨年健康寿命の延伸のために様々な活動を展開いたしました。中でも、昨年から新たに創設した「健康管理士上級指導員」制度に対しては、皆様からの反響がとて大きく、より高いレベルを望む方が多いことを実感いたしました。当協会がご提供している学術刊行物『ほすび』の学習や、昨年スタートした「ハイレベル講座」など様々な講座やセミナーにそれぞれ単位を設け、上級指導員となるには一般指導員を取得後、五十単位まで積み上げることが必要ですが、これまで早くも五名の上級指導員が誕生しました。今年は更に多くの方が専門知識や実

践力を習得し、単位を積み上げて上級指導員となり、活躍の場を広げていただきたいと思っています。

また、秋には日本経済新聞(全国版)のコラム「健康寿命」の連載の中で、「健康管理士に気軽に相談を」という紹介記事が掲載されました。健康寿命を延ばしていくためには知識と意識が必要不可欠ですが、今回の掲載は、それらを併せ持つ健康管理士の皆様方が地域や職場、家庭などで周りの人の健康をサポートする担い手として期待されている証であると思います。当協会では、これからも健康管理士の育成とサポートに力を注いで参ります(二面参照)。

さて、今年は健康や病氣予防に対する知識と意識の大切さをもっと多くの国民に啓発していくために、新たな試みとして文部科学省より後援をいただき「健康管理能力検定」をスタートいたします。主には体のリズムや生活のリズムに焦点を当てた検定の公式テキストは、三級・二級・一級と段階的に学習することで、若

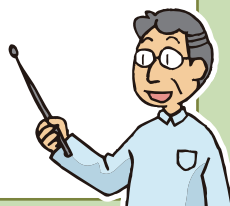
い世代からご高齢の世代まで手軽に健康管理を考えていただけます。資質向上のため、是非活用下さい(二面参照)。

最後になりますが、病気を防ぎ健康を維持していくことの重要性は、社会的にもその意義が年々高まっております。今こそ、健康管理士の皆様方にご活躍の場が広がる時代です。ぜひ、肩書きをアピールし、習得された知識を多くの方に伝えてください。当協会も、健康社会の実現という大きな目標に向けて、これまで以上に活動の幅を広げて参ります。皆様方には更なるご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



この講演で学べること!

- リフレクソロジーとは? リフレクソロジーの効果
- 老廃物とは? 老廃物の排出方法
- 反射区、フットチャートについて
- 足裏から診る体調と既往歴
- セルフリフレ実践



今回の能力開発講座は、一般社団法人国際ホリスティックセラピー協会協力のもと、「足から始めるセルフコントロール術」リフレクソロジーを学んで「自然治癒力UP」と題し開催します。

リフレクソロジーとは Reflex (リフレックス=反射) と Ology (オロジー=オロジー=学問) という二つの単語が組み合わさって出来た言葉で、「反射学」「反射療法」という意味があり、手や足にある反射点を押したりさすったりすることにより、全身にリラクゼーション効果を及ぼせるという療法です。足裏には全身の臓器や器官が投影されている「反射区」があり、足裏を



刺激することで対応する臓器や器官が活性化します。また、足を揉むことで、血液やリンパの流れがよくなり、私たちが本来持つ治癒能力や免疫力が向上することにもつながります。第二の心臓と呼ばれている足を通して、解剖学や生理学、病理学などからカラダの仕事などを学び、心身ともに健康な体をつくりませんか。

※実際にご自身で足裏をマッサージしてセルフリフレなどの技術を習得します。

「足から始める セルフコントロール術」 リフレクソロジーを学んで 「自然治癒力UP」

第40回 能力開発講座

3単位

東京

【日 時】平成27年2月1日(日) 13:30~17:30
 【会 場】YMCメディカルトレーナーズスクール 新宿校
 (〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエビル4F)
 【定 員】30名 <先着順>
 【受講料】5,000円 (+消費税)



〈加藤 香先生 プロフィール〉

国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA) 理事

IHTA認定リフレクソジスト、IHTA認定シニアインストラクター、IHTA認定チャイルドボディセラピストトップインストラクター。これまで2,500回以上の講座実績をもつ。リフレクソロジー・小顔デザイン・オイルトリートメント・整体の施術家であると同時に、ベビーやキッズ・ママの健康アドバイザーとして信頼されるチャイルドボディセラピストの育成や、セミナー開講に力を注いでいる。

大阪

【日 時】平成27年2月7日(土) 13:00~17:00
 【会 場】YMCメディカルトレーナーズスクール 梅田校
 (〒530-0002 大阪市北区豊崎1-4-12 桜橋プラザビル8F)
 【定 員】30名 <先着順>
 【受講料】5,000円 (+消費税)



〈中野 正造先生 プロフィール〉

国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA) 講師

IHTA認定リフレクソジスト、IHTA認定メディカルトレーナー、IHTA認定リラクゼーションセラピスト。これまで1,500回以上の講座実績をもつ。日々、整体サロンでの経験を積みながら、前職で長年携わってきたエンターテインメント精神から、サロンではお客様に、スクールでは生徒に、常に満足以上のサービス・知識を提供している。

お申込方法

お電話、ホームページまたは下記申込書を郵送またはFAX下さい。
 TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: www.japa.org/

※ご参加頂ける方には後日
 詳細をお送り致します。

ご希望の講座の番号 (複数選択可)	
① 能力開発講座 in 東京	資格番号
② 能力開発講座 in 大阪	氏名
③ 再スタート講習 in 香川	氏名
	電話番号 (平日日中の連絡先)



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>

「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 香川 開講!!



(コーチング ディスカッションの様子)

ここが
オススメ!!

●忘れてしまった健康の基本をもう一度!

話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。

●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!

単位取得にも繋がる!スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!

5単位

【日 時】 2コマ×2日間

平成27年2月1日・15日(日曜日) 10:00~17:00

【会 場】 サンメッセ香川 2階中会議室(高松市林町 2217-1)

【定 員】 50名(先着順)

お申込方法

お電話、ホームページまたは下記申込書を郵送またはFAX下さい。

TEL: 03-3661-0175

FAX: 03-3669-4733

URL: www.japa.org/

【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

最新の健康管理士テキスト(第13版)を使用しますので、お持ちの方は教材費がかかりません。

※ご参加頂ける方には後日詳細をお送り致します。

講義内容

1コマ 3時間×4回

【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	・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 など
第2回	ストレスと栄養	・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 など ・栄養素の役割と働き、代謝のしくみ、年代別の栄養 など
第3回	日常生活と健康	・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え など ・運動、薬、介護(認知症) など ・確認テスト

【実践レッスン】

健康コーチング入門レッスン	
第4回	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。 【講師プロフィール】 佐野 亮 先生 銀座コーチングスクール愛媛校 講師。 回復期リハビリテーション科、救急救命センターを経験し、現在は精神科の現役看護師でもある。医療・健康指導の現場でコーチングをどのように活用できるかを、講座の中で分かりやすく解説している。



文部科学省後援

「健康管理能力検定」スタート

仕事で輝いている世代からいつまでも若く健康でいたいシニア世代まで、幅広い年代を対象とした健康教育をより充実させるため、文部科学省後援のもと「健康管理能力検定」をスタートしました。人間が生きていくうえで基本となる「生体リズム」に着眼し、その知識の習得を目的として、難易度ごとに3級、2級、1級の3つのレベルがあり、段階的に受験することができます。

健康管理士の皆様には特典をご用意しております。詳細につきましては、改めてご案内いたします。

健康管理能力検定

3級

公式テキスト内容

体内時計の種類と働きを知り、体のリズムを考えた1日、1年の過ごし方を学びましょう。

健康管理能力検定

2級

公式テキスト内容

体内時計の機能は体内リズムとも呼ばれ、体のいたるところでリズムを刻み私たちの健康を守っています。様々な体内リズムの働きを学びましょう。

健康管理能力検定

1級

公式テキスト内容

3級と2級で学んだ体内時計のしくみや様々な体のリズムの知識を踏まえ、健康管理や予防医学に関する深い知識を学びましょう。

日本経済新聞(全国版)に
健康管理士について掲載されました

当協会専務理事安村が、日本経済新聞(全国版)の健康寿命をテーマにしたコラム『知って得ワード』の監修をいたしました。九月から十月の毎週日曜日、六回にわたって掲載され、健康寿命の大切さや病気のリスクと予防、食事や運動について触れました。中でも、最終回には健康管理士について掲載したところ、たくさんの方にお問合せをいただきました。

皆様の活動にお役立ていただけるよう、今後も健康管理士を周知するよう努めてまいります。連載記事の詳細は、当協会のFacebook(ニュース一面右下参照)よりご覧ください。

「バナナうんちで元気な子!」
読売新聞(全国版)に掲載!

(撮影の様子)

子どもと一緒に取り組んでいる活動として注目され、当協会の食育事業「バナナうんちで元気な子」が読売新聞(全国版)の月一回の特別紙面に大きく取り上げられました。講座当日は、子ども達

はもとより、担任の先生や記者の方も笑顔で手を叩きながら参加され、「子ども達が集中して聴けてよかった。体を動かす場面もあり、良いプログラムですね。」「内容が分かりやすく、子ども達が楽しんでいる様子が伝わった。大人も勉強になる。」との感想をいただきました。また、講座終了後、子ども達は「うんこでサンバ」のダンスを踊りながらインタビューに答えていました。

全国で「うんちブーム」を巻き起こし、健康管理士の皆様の活動の場を増やしていけるよう、今後も活動してまいります。



(子どもたちのインタビューの様子)

琉球新報社主催

「新報食育フォーラム」

右記日程で当協会専務理事安村が「延ばそう健康寿命」をテーマに基調講演を行います。食が多様化する中で、これからの家庭生活における食育について考えてみませんか。

【日時】平成27年2月21日(土)
13:30~15:30
【会場】沖縄都ホテル 綾羽の間(那覇市松川40)
【主催】琉球新報社
【協賛】キュービー株式会社
【後援】沖縄県、沖縄県栄養士会、
沖縄県学校栄養士会、
沖縄県教育委員会等
【対象】沖縄県民 【参加費】無料

お問合せ 日本成人病予防協会 TEL: 03-3661-0175

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



田中 和久さん（群馬県）

今回ご紹介するのは、健康管理士一般指導員の資格を取得され、地域の健康づくりのために活躍されている田中和久さんです。

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。

三十代の前半から生活習慣病である「高血圧」との付き合いが始まりました。幸いなことに、降圧剤を飲んでからは安定していて、当時は、「薬を飲んでおけばいいのか」程度にしか考えていませんでした。しかし、三十代も後半になってくると、何となく日々の疲れが抜けなくなり、疲労感を覚える毎日が続きました。また、不整脈の一種である「期外収縮」や「心房細動」も経験し、電氣的除細動（いわゆる電気ショック）で心房細動を直したこともあり、健康について不安を覚えてくるようになりました。また、テレビで頻繁に病気に関する番組を観ると「もしかして私も…」という心境になり、翌日に病院に行くようなこともありました。後

日談ですが、その時診察してくれた医師から、「テレビで病気を特集すると翌日は外来の患者さんが倍ぐらいに増える」という話を聞きました。

このような経験から「健康って何だろう？」と考え始めるようになり、心配ばかりしていても「病は気から」と言われるように、良いことはありません。もちろん、無関心も問題です。そこで「健康について学ぼう」と思い、健康管理士の資格を取得しました。

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？

現在、私は調剤薬局を三店舗経営しています。来店される患者さんに合ったお薬を処方箋に沿って正確に調剤するということは、大切な使命だと感じています。そして、私たちの仕事は単に治療のためだけではなく、その本質的な目標は健康をサポートすることだと思っています。

そこで、健康について基礎から体系的に学ぶことが一番大切だと思い、薬の専門家で



ある薬剤師と一緒に健康について考える機会を設けています。薬局内の勉強会では薬局のスタッフが健康について共通の知識を持てるように『ほすび』を活用しています。そして、患者さんがお薬を飲んで少しでも元気になれること、また、少しでもお薬を減らせたことなどが、薬局のスタッフとして働くことの喜びとなっています。



＜薬局内の勉強会の様子＞

地域で開催している「健康講座」をスタートさせたきっかけは何ですか？ また、どのような手応えがありましたか。

私は三十代前半から高血圧や不整脈などの病気を体験し、

健康であることのありがたさを痛感しています。同じように、何らかの病気になった人は健康の大切さに気付かされていると思います。そこで、健康管理士の勉強を通じて得た知識を、もっと多くの人たちに伝えていき、病気になる

ないサポートをしていきたいと思い「ゆず薬局が伝えたい健康講座」をスタートさせました。日頃から健康づくりの仲間として交流のある内科の先生や歯科の先生、またNPO法人で子宮頸がんの啓蒙活動をしている方などにも参加いただき、六月八日から三回に渡り健康講座を開催することができ、延べ百六十七名の方に参加いただきました。

健康管理士のテキスト内容に準拠した形で行うことで、体系的に分かりやすい講座内容にしたところ、アンケート結果では非常に満足度の高い評価をいただきました。そして、「今後もどんどん開催してほしい」というリクエストにお応

えし、十一月十六日に伊勢崎で健康講座を開催しました。

健康管理士の資格を取得したことで、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？

まずは、自分の食生活を振り返り、魚を意識して食べるようにしました。サプリメントも利用してDHAやEPAの摂取を積極的に実践した結果、一年を通じて、血圧が安定するようになりました。冬はどうしても血圧が高めになっていたので、ほぼ変動なくキープできています。

また、睡眠にも気を付けるようにしました。以前から妻に「寝ている時に息が止まっているよ」と言われていたのですが、あまり気にせずにいました。健康管理士の資格取得をきっかけに病院で検査をしたところ、結果は睡眠時無呼吸症候群でした。しかも重度の診断であったため、すぐに治療を開始するとともに寝る環境や寝具を見直した結果、ぐっすり眠れるようになりました。さらに、睡眠前のリラックステキ操も行っています。

このように食生活と睡眠を改善したことで、血圧は安定し、動脈硬化も特に進んでいません（年齢相応です）。今後もしもいろいろと試しながら、自分に合った健康法を見つけていこうと思います。

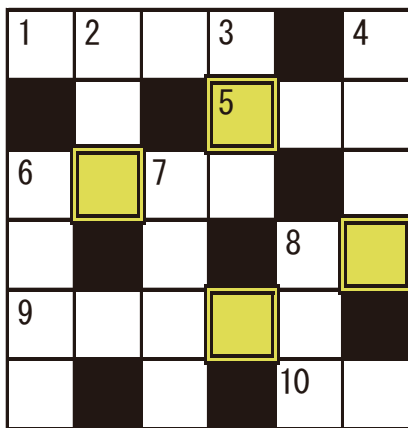
健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

大手を中心に、薬局でも「自己採血キット」による生活習慣病患者を対象に早期発見をサポートするようになり、また、私の薬局では「測定」よりも「学ぶこと」を重要視しています。そして、国がすすめる医療費削減のための「セルフメディケーション」、つまり、「自分の健康は自分で守り、病気になるように努める」ために、健康管理士の知識を十分に活かし、広めていきたいです。

また、薬局の仕事を通じて出会った仲間たちと「健康リゾート」を創りたいと思っています。調剤薬局の「ゆず薬局」にちなんで、みんなが癒しを感じる健康リゾート「ゆずリゾート」です。社員には『ディズニールリゾート』を文字で『ゆずニールリゾート』を創る」と言っています。「ちよつと癒されたい」、「そしてまた来たい」、そんな場所の創造です。場所の創造だけではなく、そこでは何よりも大切な健康について学び、毎日の生活を健康に過ごすための仕掛けづくりをしていきます。まだまだ夢の途中ですが、仲間たちと楽しみながら実現させていきたいと思っています。

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。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★

明けておめでとう
ございます



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ください。

<よこのカギ>

1. 理解に苦しむこと。
5. 写真、テレビなどの映像の質。
6. 学校や職場にあとから入ってきた人。
8. 髪をとくすもの。
9. 一般的に通用している呼び名。通り名。
10. 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。

<たてのカギ>

2. 物事の実現する見込み。「成功する〇〇〇性がある」
3. 予想なかったこと。
4. 移転や転居のことを指す。
6. ゆでてつぶしたジャガイモを丸めて衣をつけて揚げた料理。
7. その年の冬に1番最初に降る霜。
8. 地球表面を包んでいる気体。窒素や酸素、二酸化炭素などを含んだ総称。

答えを「ほすび」143号のアンケートの解答欄にご記入のうえ、1月23日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、どこにでも傘をかけられるハンガー「アンブレラハンガー」をプレゼントいたします。傘の置き場に困った時に便利です。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「カボチャ」でした。抽選の結果、山形県天童市花輪和江さん、岐阜県岐阜市長屋眞理子さん、鹿児島県鹿児島市中尾みち子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 ～南アフリカ共和国・ケープタウン編～

✂ 南アフリカ共和国・ケープタウンの料理の特徴

アフリカの最南端に位置し、ナミビア、ボツワナ、ジンバブエ、モザンビーク、スワジランドと国境を接している南アフリカ共和国は、「虹の国」とも呼ばれ、元々この地に暮らしていた先住民をはじめ、ヨーロッパやアジアからの移民が暮らす多民族国家です。そのため、様々な料理が共存し、パラエティーに富んだ食文化が育まれています。

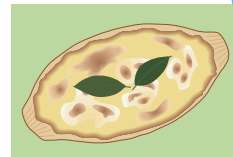
17世紀にオランダ東インド会社の東邦貿易の中継地点であったケープタウンには、アジアから様々なスパイスが運ばれてきました。現在でも、スパイスを使用する料理が多いのが特徴です。このような背景で生まれた郷土料理には、「ポボティ（スパイスとドライフルーツを使った南アフリカ風ミートローフ）」や「ポーアウオース（コリアンダーで香り付けしたソーセージ）」などがあります。そのほかにも、ケープタウンの人々は、「ルイボ스티ー（ケープタウンから北へ360kmの高原でしか生育しないルイボスの茶葉を発酵・乾燥させたもの）」を毎日欠かさず飲んでいます。ルイボ스티ーは、ミネラルが豊富なのに対し、カフェインが含まれないことから幅広い年齢層に好まれています。

【ワンポイント】 レーズンなどのドライフルーツには、鉄分や食物繊維が豊富に含まれています。また、噛みごたえもあり、「早食い」を防いでくれます！



✂ 作ってみよう! ～ポボティ～

ポボティは、南アフリカ風のミートローフです。スパイスやドライフルーツがたっぷり入っており、さわやかな甘さと辛さを味わえる料理です。



【材料】(4人前)

・玉ねぎ	1/2個	・塩	小さじ1/2
・バター	10g	・レモン汁	小さじ1/2
・カレー粉	小さじ2	・レーズン	20粒程度
・三温糖	小さじ1	・干しあんず	4～5個
・ターメリック	小さじ2/3	・オールスパイス	小さじ1/2
・にんにく、しょうが	各1/2片	・コショウ、ナツメグ	少々
・パン粉	1カップ	・ローリエ	1枚
・牛乳	100ml	・卵	1個
・牛ひき肉	300g		

【作り方】

- ① パン粉を牛乳の半量に浸しておく。
- ② フライパンでみじん切りにした玉ねぎ、バター、カレー粉、三温糖、ターメリック、潰したにんにく、おろしたしょうがをよく炒める。
- ③ ボウルに①と牛ひき肉、塩、レモン汁、レーズン、刻んだ干しあんず、オールスパイス、コショウ、ナツメグを入れ、よく混ぜたものを②に加え、ひき肉に焼き目が付くまで炒める。
- ④ ③をグラタン皿に敷きつめ、ローリエを載せる。
- ⑤ 卵と残りの牛乳を泡立て器でよく混ぜ、④の上をかけ、200℃に温めておいたオーブンで20～25分焼き完成。

<編集後記>

元旦の「元」ははじめ、「旦」は「日」が太陽、「一」が「地平線」を表し、地平線から太陽が現れる日の出や朝を意味します。古来より一年に一度の最初の夜明けはめでたいとされ、初日の出を拝み、その年の決意や願いごとを祈る習慣があります。健康に留意され、よいお年をお迎えください。

(編集部)

これって英語で何て言うの？

年末年始は、お酒を飲む機会が増える時期です。適量のお酒ならよいのですが、つい飲み過ぎてしまうこともありますね。今回は、お酒についての英語表現を覚えましょう！

今月の単語 & 連語

- ・ drink too much (お酒を飲み過ぎる)
- ・ with high alcohol (アルコール度数が高い)
- ・ a key to good health (健康のもと)
- ・ to enjoy the right amount of alcohol (適量のお酒を楽しむ)

会話表現

- A: I don't feel so good. Maybe I drank too much.
(飲み過ぎたかな。気分が悪くなってきた)
- B: Did you drink too much yesterday? (昨日は飲み過ぎちゃったの?)
- A: I drank a lot of whiskey with high alcohol.
(アルコール度数の高いウィスキーをたくさん飲んじゃった)
- B: A key to good health is to enjoy the right amount of alcohol.
(健康のもととは自分の適量をおいしく飲むことだよ)

