News Since 1996

JAPA 日本成人病予防協会
URL:http://www.japa.org/
Email:health@japa.org

健康管理士ニュース

〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL：03-3661-0175 FAX：03-3669-4733

2015年(平成27年)
9月1日号
隔月発行
No.116

文部科学事務次官 山中伸一氏と当協会 佐野理事長が会談

～健康教育普及の大切さについて～

かねてより当協会の事業に対する深いご理解とご指導を賜っている文部科学事務次官 山中伸一氏と当協会佐野理事長が会談しました。山中次官からは、「文部科学省としても若い世代のうちから生活リズムや生体リズムについての知識を習得する健康教育の推進が必要と考えているので、この度の健康管理能力検定に対しても後援をし、検定事業の普及拡大に期待をしています」とのお言葉をいただきました。

当協会としても、この検定事業を広く国民の皆様に普及し、健康社会の実現に向けて頑張って参ります。

＜文部科学事務次官 山中伸一氏（左）と佐野理事長＞

文部科学省後援 「健康管理能力検定」いよいよスタートしました！

この度、6月21日（日）に東京会場にて、また7月12日（日）には大阪で、健康管理能力検定【3級・2級・1級（健康管理士）】がいよいよ始まりました。東京会場では延べ約400名、大阪会場では約200名の方々が受験されました。両会場ともに、幅広い年代の皆様がお越しになり、試験前の直前講義では熱心に講師の解説に耳を傾けられ、時に笑いが起きるなど、和やかな中にも緊張感のある雰囲気で講義と試験が行われました。

受験者の声

- 「生体リズムは健康な日常生活を送る上で必要な知識だと再確認しました！」
- 「難しい問題もあったけど講義が聞けたので勉強になった。合格しているか楽しみです！」
- 「今回は3級と2級を併願したけど、次回は1級（健康管理士）にチャレンジしたい！」

＜3級・2級＞

＜1級＞

健康管理士の皆様には「レポートの提出による検定1級の取得」(※)を引き続き募集しています！

5単位取得！の特典もあります！(※)（2016年3月末日まで）

（※）平成27年以降に「健康管理士一般指導員」の資格を取得した方は、「健康管理能力検定1級」を同時に取得したことになりますので、対象外となります。

お申込み方法

- 検定料：5,000円(税込)
- 登録料：3,000円(税込)

お電話または2頁の申込書を郵送またはFAX下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733

第34回 健康学習セミナー in 札幌

「腸が操る私たちの健康」

～腸内細菌のかぎりない可能性～

1単位

【日　程】平成27年11月14日（土）
【時　間】13:30～16:00（受付開始13:00）
【会　場】北海道建設会館 8階 A会議室
（札幌市中央区北4条西3丁目1番地）
【定　員】100名〈先着順〉
【費　用】受講料：健康管理士一般指導員・受講生・修了生
…1,000円（税込）
一般…1,500円（税込）

この講演で学べること！

- 腸内環境と生活習慣病の関係
- 腸を健康に保つための生活上の知恵やヒント
- 認知症の予防法と見分け方、コミュニケーション法

お申込み方法

①お申込み　お電話、ホームページまたは下の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733
URL:www.japa.org/

②お振込み　下記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

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

＊ご本人の氏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いただきますようお願いいたします。
①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、10月下旬より受講票を発送いたします。

第一部

「腸が操る私たちの健康」

～腸内細菌のかぎりない可能性～

講師：北海道大学大学院 農学研究院 准教授　園山　慶 先生

私たちの腸内には、乳酸菌や大腸菌をはじめとして、多くの細菌が存在しています。腸内細菌の中には、私たちの体に良い働きをしてくれるものもいれば悪さをするものもいますが、どんな細菌がどのくらい住んでいるかは、一人ひとりの腸内環境によって異なります。腸内環境を変えることによって、体質改善や病気予防にも役立つことが期待されています。腸内細菌は私たちの体にどんな影響を与え、そして、よい腸内環境はどのようにしたら手に入れられるのでしょうか。今回は、腸内細菌の働きとメタボリックシンドロームやアレルギー、がんなどの生活習慣病との関係について、また腸を健康に保つためのポイントなどを最新の研究も交えてお話いただきます。

〈園山　慶 先生 プロフィール〉
一九八八年、北海道大学大学院農学研究科修士課程修了後、北海道大学農学部助手などを経て、一九九五年に農学博士を取得。二〇〇三年より北海道大学大学院助教授、二〇〇七年より同准教授、現在に至る。専門は消化管生理学。体と腸内細菌との関わりを中心に研究している。

第二部

「これってもしかして認知症!?」

～認知症の見分け方、コミュニケーション法を学ぼう～

講師：社会福祉法人宏友会 札幌市西区介護予防センター西町 センター長　菊地　伸 先生

「もしも、身近な人や自分自身が認知症になってしまったら…」そんな不安を抱いたことはありませんか。認知症は誰にでも起こりうる脳の疾患です。今回の講座では、認知症の見分け方や接し方、また予防について学びます。

〈菊地　伸 先生 プロフィール〉
認知症介護指導者、介護支援専門員、理学療法士。長年に渡り、病院、老健、訪問リハなどで、高齢者リハビリテーションに従事。医療保健福祉関係者や一般市民を対象とした認知症や介護支援の各種研修を務める。

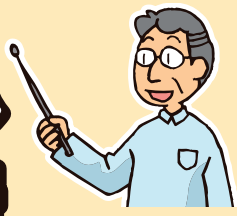
キリトリ線

① 健康管理能力検定１級	ご希望の番号（複数選択可）	
② 健康学習セミナー in 札幌	資格番号・氏名	H-　　氏名
③ 能力開発講座 in 名古屋	同　行　者	
④ ステップアップ講座 in 大阪	電話番号（平日日中の連絡先）	（　　）
⑤ ステップアップ講座 in 東京		

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

第44回 能力開発講座 in 名古屋

『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～』



東京・大阪で大好評！

この講座で学べること！

3単位

- 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

今年二月に東京と大阪で大きな反響を呼んだ講座「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～」を今回は名古屋で開催致します。

リフレクソロジーとはRefrex（リフレックス＝反射）とology（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、全身にリラックス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。足裏を通して、解剖学や生理学、病理学などからカラダの仕組みを学び、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。

第44回 能力開発講座 in 名古屋

「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～」

【日　時】 平成27年10月17日（土） 13:00～17:00
【会　場】 宝第一栄伏見中央店 第四会議室
（愛知県名古屋市中区栄2-5-1宝第一ビル5F）
【対　象】 健康管理士一般指導員
【定　員】 30名〈先着順〉
【受講料】 5,400円（税込）

〈大槻　恵 先生 プロフィール〉

IHTA認定リフレクソロジストインストラクター

介護福祉士として働く中で、整体・リフレクソロジーに興味を持ち、大手整体サロンで経験を積む。現在はスクールで多くの生徒にリフレクソロジーの技術とともに素晴らしさを伝えている。

〈蔵本 尚希 先生 プロフィール〉

IHTA認定メディカルトレーナーインストラクター、リラクゼーションセラピストインストラクター

大手整体サロンにて施術家、店長として活躍後、YMCの整体講師として多くの生徒を受け持つ。「健康」や「癒し」に関わるプロを養成するために、技術だけでなく心理学観点からより相手に伝わりやすい伝え方も講義している。

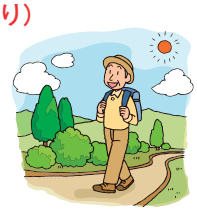
お申込方法　お電話、ホームページ、または2頁の申込書を郵送またはFAXして下さい。
TEL：03-3661-0175　FAX：03-3669-4733　URL：www.japa.org/

※ご参加頂ける方には後日詳細をお送り致します。

「健康管理士ステップアップ講座」in 東京・大阪

オススメポイント

- ほすぴ「気象と健康」の理解度アップ！
- ウォーキングでリフレッシュ！（ウォーキングレッスンあり）
- 資格者同士の交流が深まる！



〔対　象〕健康管理士一般指導員
〔受講料〕3,240円（税込）
※ミネラルウォーター 1本付き
〔持ち物〕ほすぴ（144号・147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

大　阪

日時：10月17日（土）10:00～14:30
会場：リンク大阪 ルームA（大阪市阿倍野区旭町1-1-10 竹澤ビル）
定員：30名（先着順）

東　京

日時：11月1日（日）10:00～14:30
会場：新宿NSビル 3階 3-N会議室（東京都新宿区西新宿2丁目4番1号）
定員：40名（先着順）

〔講座内容〕

2単位

午前の部（10：00～12：00）
ほすぴの勉強会
昼　食　（12：00～12：55）
午後の部（13：00～14：30）
ウォーキングツアー　※雨天中止

【大阪】天王寺七坂（てんのうじ ななさか）めぐりコース
天王寺公園 → 堀越神社 → 四天王寺 → 天王寺七坂 → 生国魂神社（いくくにたま）（約4km）
みどころ
- 日本一の超高層ビル「あべのハルカス」
- 石畳でできた風情のある「天王寺七坂」
- 多数のパワースポット（神社仏閣）

【東京】緑豊かな代々木公園&明治神宮参拝コース
新宿中央公園 → 代々木八幡宮 → 代々木公園 → 明治神宮（約4km）
みどころ
- 初詣参拝者数日本一！の「明治神宮」
- 広大な都心の森「代々木公園」
- 隠れパワースポット「代々木八幡宮」

お申込方法
お電話、ホームページ、または2頁の申込書を郵送またはFAXして下さい。
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。

健康管理士からの声

▼ほすぴ参考になります

今回の気圧と体の関係は季節柄とても参考になるものです。私は高齢者の指導が主なので、講座では有意義な内容の話ができると思います。
（金子　道子　千葉県船橋市）

▼塩分不足に気をつけます

この頃こむら返りをして困っていました。発汗に伴う塩分の欠乏が原因と初めて知りました。水分だけでなく塩分も摂るように気を付けます。
（辰野　泉　富山県黒部市）

▼講話頑張ります

この程、隣町のまんのう町から健口の話と認知症予防についての講話依頼がありました。後期高齢者が対象です。口のヨーガや指の刺激など、無理なく簡単にできる運動をお伝えします。
（小山　博明　香川県三豊市）

▼昔の知恵を活かしましょう

夏の食生活で冷たいものを口にするなら、アイスクリームよりトマトやスイカに少々の塩をふって食べるのが健康的かと。昔ながらの過ごし方を見直すべきですね。
（薮崎　幸子　千葉県我孫子市）

▼検定一級の肩書き活用します

健康管理能力検定一級を受験し、合格いたしました。大変嬉しく職場の上司に報告させていただきました。今後の認定講師の活動に役立てたいと思います。
（岩間　初音　東京都杉並区）

▼お揃いのTシャツ姿で…

東京都北区社会福祉協議会の福祉祭り「おちゃのこ祭祭2015」に北東京健康管理士会が空色の清々しい揃いのTシャツでステージに登場！転倒骨折予防体操パフォーマンスを披露しました。私は二十三年関わってきましたがお誘いして良かったです。
（藤澤　留美子　東京都北区）

▼歌声で復興支援

今年も九月三十日から一泊で福島復興支援「うたごえバス旅行」を行います。現地の人に大声で歌ってもらいストレス発散に役立っていただけたら良いと思っております。神奈川県健康管理士会として炊き出しも行います。
（増田　義昭　神奈川県川崎市）

▼縄跳びのススメ

広島県健康管理士会の六月定例会において、高齢者介護予防運動（なわとび）を発表しました。参加された方には大変好評でした。近隣の方でご興味のある方ご連絡ください。
TEL：090-1336-8213
（角原　則光　広島県広島市）

▼地域に根差したコースイベントを実施

去る七月四日の定例会では「家庭介護のあり方」についての研修を行い、今後の活動についても具体的に話し合いました。また、七月十一日（土）は多くの方が参加された全五回のコースイベントが終了。東京家政大学教授の森尻強先生に二回の講演をお願いし、足裏診断で姿勢を細かくチェック。最終日は「認知予防について」の講演を行い、体操では〝フラダンス〟を。全員が衣装と髪飾りやレイをつけ、華やかな装いに。曲の背景をイメージしながら、踊りで表現する一体感を楽しみ、心も踊る優雅な雰囲気に笑顔が溢れました。
TEL：090-4459-6946
（健康管理士サンサン会（埼玉県）磯部芳江）

＜フラダンスの様子＞

健康管理士インタビュー「活動の現場」

江口 浩子さん（東京都）

今回ご紹介するのは、薬剤師として薬局にご勤務され、お客様に健康管理や病気改善、予防のためのアドバイスをされている江口浩子さんです。

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下さい。

『一枚の広告が私の生き方を変えた?』少し大げさに聞こえるかもしれませんがまさにその言葉の通りなのです。

二十年前に薬局を開局し現在に至るまで数多くの方々にお会いしてきました。自分の伝えたい事が相手に伝わっているだろうか、また体のことをもっと分かりやすく説明できたらどんなにいいだろうかと常日頃考えていました。ある日、健康管理士の資格を取得しませんか?という広告を目にし、内容も詳しく分からないまま直ぐに申し込みをしていました。

各分野のテキストがなんて分かりやすく解説ができているだろうと感激した事を今でも覚えています。

健康管理士の資格を取得されて、お仕事でどのように活用していますか?また、どのような手応えがありましたか?

二〇二五年問題に向けまさにこの資格が「健康寿命を延ばそう」の風に乗れた気がします。

今年四月、健康管理能力検定1級もこの機会に取得しました。資格証が新しくなり毎日首にかけて仕事しています。相手から何ができる人かが見えることが、いかに大切か私自身分かってきました。聞きたいことを迷っている人に対して、自分の情報を見せることで安心してもらえる気がします。

<薬局でのお客様との会話>

健康管理士のテキストをみても分かるように、とにかく幅広いジャンルには驚きます。私たちを取り巻く環境から食に至るまで、旬な話題が毎回「ほすぴ」に掲載されレポートを書くこと、これが継続学習のキーにもなっています。

そして以前は、例えば「血圧はどうして上がるの?」この簡単そうに見える問いに、相手に分かりやすく説明することがいかに難しいかを痛感することもありました。でも今は心にゆとりを持って、相手の反応をみながらお話しできる様になったと思います。

昨年、今年と続けて「健康管理士ハイレベル講座」にご参加されていますが、いかがでしたか?また、学んだことをどのように活かしていますか?

昨年は「コーチング講座」、今年は「心をつかむセミナーの企画・集客・運営講座」に参加しました。

ハイレベル講座は10単位も頂けるので上級指導員を目指す上で勿論時短になります。

パワーポイントを使用して相手に伝えることへの苦手意識が拭い切れないでいましたし、話を聞き出す力をもう少し延ばしたいと思っていましたので、ハイレベル講座のタイトルと気持ちが一致しました。

とにかく今まで学んでこなかった分野へのチャレンジです。不得意な事に飛び込むことは不安とエネルギーがかかりますが、得たものは想像以上でした。座学だけでなくスモールグループディスカッションを繰り返し行うことで気づかされ、考えさせられ、行動に移す訓練ができたと思います。

コーチング講座で学んだことは、がんで苦しんでいる方、認知症の方を介護なさっている方との対話に大いに役立っています。今年の企画：講座は受講最終日に自分の企画を発表し、明日に使える現実的な取り組みでした。

<ハイレベル講座での企画発表>

健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

とにかく楽しいと思える事を見つけています。

楽しいと思えるのは、今現在私が健康であることをベースで考えているとしたら失礼もあるかも知れませんが、常にアンテナを張り、関心を持つことが気負うことなく自然体でできる様になりました。

ちょうど定年を迎える私たちの世代は超高齢化社会に激突します。いつか暇になったら、今度やろうでは結局やらないかもしれません。生の音楽、出会った本、おいしい食、こだわりの食等々…人も物も出会った時が旬。そこからの広がりを求めて今日も楽しんで生活しています。

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。

健康管理士として、とにかく地域の中に情報提供をすることで活かして行きたいと考えています。

薬局を訪れる患者様やお客様のみならず、地域包括支援センターからの依頼でお薬のこと、健康のことなど身近なことをお話したり、高齢者が集まる地域のふれあいセンターなどにも出かける頻度を増やして行きたいです。話の内容に困ることはない程「ほすぴ」に話題が満載されていますので利用させてもらっています。

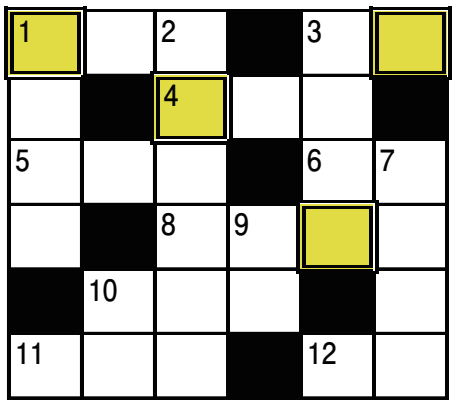
もう一つは「皆さんのこんなことできたら」を企画してあげることです。不思議なものので最近は生き方の話をされる方が増えました。もしかしたら、何気なく私が聴きたいと思っている空気が伝わっているのかも知れません。

ハイレベル講座で身についたネタ集めも習慣化され、皆様から聞いた事、広告、新聞・雑誌、TVでの情報をメモ書きし残していますのでアイデアが直ぐに出るようになりました。例えばお気に入りの喫茶店でラジオ体操後にモーニング食べながら朝活etc…何人かにお声を掛ければすぐに実現しそうな縁側の井戸端会議の都会版です。

これはこの二年間で学んだハイレベル講座（相手の気持ちに寄り添い傾聴する・そこから相手が求めていることを企画する）の大きな成果だと感謝しております。

私の大きなテーマであります六十歳からの心のウォーミングアップ!!若いうちから第二の人生考えはじめましょうというコンセプトです。お一人お一人がハッピーな気持ちでいられることへのお手伝いをこれからもつづけて行きたいと思います。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



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。

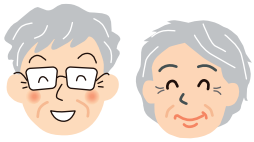
＜よこのカギ＞

1. すぐれた者として、人を従わせる力。
3. 淡水魚の一種で、公園の池などで見かけることが多い。
4. 鍵をかけること。
5. 英語で「お客さん」を意味する。
6. 英語で「扉」を意味する。
8. 魚や貝などを捕る人。
10. 一人ぼっちで寂しい心の状態。
11. 自分の右か左に並んでいるもの。
12. 液などが部分的について汚れたところ。

＜たてのカギ＞

1. 軽くしたり、減らしたりすること。
2. たくさんの色がある様子。
3. 国が建設し、維持管理している道路。
7. 同じ場所で両足を交互に踏み下ろす動作。
9. 欲しいと思う気持ち。
10. 物質を非常に細かく砕いたもの。

★ヒント★
今年は9月21日!



答えを「ほすぴ」147号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月25日（金）までにお送り下さい。正解者の中から、「タンブラー」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ナガレボシ」でした。抽選の結果、北海道釧路市金丸菜々さん、山口県光市村上健太郎さん、鹿児島県鹿児島市早崎和美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 ～カナダ・バンクーバー編～

カナダ・バンクーバーの料理の特徴

カナダはロシアに次いで世界で2番目に国土の広い国で、日本の27倍もの面積があります。その半分は森林に覆われ、雄大な自然に囲まれています。自然の恵みが豊かなカナダでは、湖や川、海岸部での漁獲や、内陸部での穀物類や豚・肉牛などの生産・畜産があり、世界でも有数の食料輸出国です。また、メープル樹液から作られる甘味料「メープルシロップ」は、カナダの特産品として知られ、メープルの葉はカナダ国旗に描かれるなど、国のシンボルにもなっています。

カナダ西海岸の都市・バンクーバーでは、新鮮で豊富なシーフードが食文化の中心になっています。街には魚介料理を提供するシーフードレストランや寿司店などが多く見られ、観光客にも人気があります。バンクーバーの特産物としては、鮭や牡蠣などがあげられます。特産の質の高い食材を使って作られたバンクーバーの料理は「ウェストコーストヒュージョン」と呼ばれ人気があります。

作ってみよう！ ～サーモンソテー～

サーモンソテーは、鮭の素材の味をそのまま楽しめるシンプルな料理です。盛り付けもきれいで、味覚と視覚で楽しめるメニューです。

【材料】（2人前）

・生鮭	2切れ
・塩、こしょう	各少々
・油	小さじ1

【レモンバターソース】

・水	大さじ2
・レモン汁	大さじ1/2
・砂糖	ひとつまみ
・バター	大さじ1
・片栗粉	小さじ1/3
・塩、こしょう	各少々

【作り方】

① 鮭は皮をとって塩、こしょうをし、熱したフライパンに油を入れ、中火から弱火で片面約2～3分ずつ様子を見ながらこんがりと色づくまで焼く。

② 【レモンバターソース】鍋に、水を入れ煮立ったらレモン汁、塩、砂糖、バター、ブラックペッパーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③ 皿に鮭を盛りつけ、②のソースをかけ、お好みの野菜などを添え完成。

【ワンポイント】 鮭にはアスタキサンチンという成分が含まれ、紫外線による肌のダメージを緩和する効能があるとされています。また、脂溶性であるアスタキサンチンは、油と相性が良いので、油を使ったソテーなどの調理法がおすすめです。

〈編集後記〉

まだ残暑が厳しい時季ですが、9月と言えば「秋」の到来。皆さまは秋をどのように楽しみますか？読書に耽るのも良し、スポーツを楽しむのも良し、色とりどりの野菜や果物、魚など旬のものを美味しくいただき、夏に溜まった疲労を回復するのも良いですね。

（編 集 部）

これって英語で何て言うの？

今年の夏も全国的に暑い日が続いています。この時期注意したいのが「熱中症」です。今回は、熱中症についての英語表現を覚えましょう！

今月の単語＆連語

- hot and humid（蒸し暑い）
- heatstroke（熱中症）
- plenty of water（たくさんの水）

会話表現

A：It's really hot and humid every day.（毎日本当に蒸し暑いね）
B：We should be careful about heatstroke.（熱中症には注意しないとね）
A：Be sure to drink plenty of water.（水をたくさん取るようにしよう）