健康管理士ニュース

5
2016年5月号
隔月発行
No.120

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

CONTENTS

●セミナーレポート@長野……1
●健康管理士インタビュー……2
●セミナー・講座紹介
　•ステップアップ講座in東京……3
　•健康学習セミナーin札幌……4
　•健康学習セミナーin福岡……5
●情報コーナー……6
●各地の健康管理士会便り……7
●健康管理士からの声……7
●教えて!みんなのgoodレシピ……8
●チャレンジ★ザ★クロスワード……8
●やってみYOGA♪……8

セミナーレポート@長野

地域&県民の健康づくりには健康管理士の力が必要!!

去る2月28日(日)、長野県で初めての健康学習セミナーを開催。第1部では、信州大学スポーツ医科学講座教授の能勢博先生から「インターバル速歩」の効果と実践方法について大変わかりやすいお話をいただき、そして、第2部では「“長寿県”長野の現状と健康管理士が果たす役割」と題してパネルディスカッションを行いました。

今回、パネリストとして長野県健康福祉部健康増進課課長の吉沢正様と、地元老舗企業・土屋薬品株式会社の代表取締役であり長野県健康管理士会会長の土屋陽平様にご登壇いただきましたが、吉沢様からは「長野県は平均寿命が全国一ではありますが、脳卒中で亡くなる方が多いなどの課題があります。幅広い健康の知識を有する健康管理士の皆様、そして健康管理士会に、ぜひ県の“ACE(エース)プロジェクト”にご参加いただき、一緒に長野県の健康づくりを盛り上げていただきたい、また健康の知識を周囲の方に広めてほしい、健康管理士の仲間を増やしてほしい、その活動が県の健康づくりにとって大きなプラスとなります」と仰っていただきました。そのお話を受けて土屋様は、当日100名近く参加されていた健康管理士の方々に向けて、「行政の理解を得て活動ができることは、健康管理士が地域で活躍できる大きなチャンスです。皆様ぜひ健康管理士会に参加していただき、新たな一歩を踏み出しましょう!」と呼び掛けられました。

ディスカッションの様子

協会本部としましても、今後、全国各地域での健康づくりに健康管理士が貢献できるようにサポートしていきたいと考えています。

長野県健康増進課
課長／吉沢 正 様

長野県健康管理士会
会長／土屋 陽平 様

健康管理士インタビュー「活動の現場」……松本 久美子さん（熊本県）

熊本発!食の職業訓練施設を経営して20年。「お客様に喜ばれる食と健康のプロを育成したい」

今回ご紹介するのは、食産業に従事する人材の育成を目的とした職業訓練施設を経営していらっしゃる松本久美子さんです。

Q. 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。

もともとは歯科衛生士の国家資格を持ち就業していましたが、10代の頃の個人的な食に関する興味から始まり、20代には職業柄患者様や地域の学校などで食生活指導をすることも多く、その後結婚・出産・子育てを通じて、「食は心と体の健康の基本である」となお一層実感するようになりました。そのような中、「食」についてより自由に社会に発信できる仕事にシフトチェンジする意思を固め、社会への発信は「女性と店舗関係者」からと考え、カルチャー、食育推進者であるパン食コーディネーター養成、製菓製パンの職業訓練施設を開校し、現在に至っています。

〈実習訓練の様子〉

食に関しては多くを伝える必要があり、以前から幅広く知識を吸収するように努めていましたので、ある程度の知識はありますが、限界を感じていたのも事実です。そのため、エンドレスでなおかつ、より深く信頼性の高い内容が学べ、さらに学んだ事を社会に還元するにあたっての資格を探していました。「医療、栄養、食、運動、健康などの学びと資格」という贅沢な要求のため、なかなか希望するものに出会えず、やっと見つけたのが健康管理士でした。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、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?

食産業に従事する人材を育成する職業訓練やカルチャーを20年以上運営していますが、講義の中で、健康管理士の学習で得た知識が非常に役立っています。カリキュラムとして組み入れることまではできなくても、訓練生が理解を深めるために補足として活用しています。補足といいましても、教科書で学ぶ学科以外に話す内容が、訓練生はとても興味深い様です。例えば栄養学時に、生活習慣病の話から予防、食生活、運動について話を深めていくと、訓練生自身の体調と重なり興味深く聞いてもらえます。

〈講義の様子〉

また、季節の変わり目や体調が悪くなる時期などには、予防的にアドバイスができたり、授業以外にも普段の会話の中で細かなアドバイスができるようになりました。春は訓練生の入学時の心と体のバランスを取ったり、急に変化した生活習慣に対応するために家庭の生活環境を整える必要も有りますが、昨年の「ほすぴ・気象と健康～春の健康～」を活用して気候と自律神経の働きと食について話したり、インフルエンザの蔓延する冬には「ほすぴ～冬の健康～」が役立ち、気候と体調の自己管理を科学的に説明することができました。結果、今期の卒業生の80%近くが無欠席で卒業でき、就業後の体調管理もできているようです。また、家族の健康管理もできるようになったと喜ばれました。その為か、訓練生の信頼が深まっているのを実感しています。寄せ書きにも「実家の母のような存在でした。パンを作ることだけでなく、とても中身の濃い時間を過ごし、プロとして健康管理の大切さも学びました…」とあります。

Q. 食産業で活躍できる人材を育成していく上で、気を付けていることや必要だと思われる心構えなどを教えてください。

卒業生の進路は、食産業（パン店・カフェ・レストラン・医療関係の調理部門・会社の商品開発部）への就職や起業の場合もあります。食産業の仕事の理念は「社会の人々の健康の維持及び増進に寄与すること」です。食品を商品として提供するだけでなく、お客様の立場に立って、健康管理に必要と思われる幅広い知識や情報を発信し、喜ばれる人材であるようにと常に言い続けています。今後も継続して情報を発信し、健康の幅広い知識や情報を伝える担い手の育成に努めます。

また、伝える側としては常に最新情報を仕入れる必要があると感じています。その手段として「ほすぴ」や「健康管理士ニュース」もさることながら、「メルマガ」の情報も短い文章でタイムリーな話なので捨てがたくそちらも保管し活用しています。メルマガは、実は情報の宝庫だと感じています。

Q. 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。

自分自身に関して、うまく健康管理できているかと考えてみますと、もちろん年齢による老化の影響が、健康診断では数値として明確に出てきます。それでも気候による体調の予測、体の小さな変化を見逃さない、今後起こり得る病気を予測するなどして「予防」を心がけています。定期的な健康診断や自律神経の安定を心がけ、1日1万歩のウォーキング、早めの就寝、3食の食事バランスと基本的なことを実行し、宿泊する時も2時間程度散策を楽しんでいます。

Q. 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。

パン製造を指導するだけでなく、食と健康に関する理念に大きな特徴を持ち、独特な事業スタイルで運営していますが、「パン・菓子科職業訓練指導員」「製パン技能士特級」「キャリアコンサルタント2級」という国家資格も持ち、国の「ものづくりマイスター」の称号も頂いているので、さらに社会での活動の機会が増えると思います。今後は、学校の仕組み全体に「健康管理士資格取得制度」の導入や、定期的な情報発信も検討しているところです。この熊本から「パン食と健康」について社会に発信していきます。

〈修了式での式辞の様子〉

ステップアップ講座in東京

2単位

ほすぴの勉強会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」を開催致します。

2016年、ほすぴのテーマは「謎解き!からだの不思議」。今回の講座では、「心臓と血液の循環」「肺と呼吸の役割」について学びます!

さわやかな初夏の季節、知識をさらに深め、ウォーキングで心も体もリフレッシュしませんか?

おすすめポイント

- ●ほすぴ「謎解き!からだの不思議」の理解度アップ!
- ●ウォーキングでリフレッシュ!
- ●資格者同士の交流が深まる!

平成28年6月5日(日) 10:00～14:30

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

会　場:中央区立総合スポーツセンター 4階 第1・2会議室
(東京都中央区日本橋浜町2-59-1)
定　員:40名(先着順)
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(150号・151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

★水辺の癒し空間 隅田川テラス&築地市場コース

浜町公園→隅田川テラス→鉄砲洲公園→築地市場→築地本願寺(約4.5km)

〔みどころ〕
- ●散歩やジョギングにもオススメ「隅田川テラス」
- ●移転前のラストチャンス「築地市場」
- ●国の重要文化財「築地本願寺」

【ウォーキングコース】(約4.5km)

スタート
- 浜町公園　古くから親しまれている憩いの場
- ↓
- 隅田川テラス　水辺の風景を楽しみましょう
- ↓
- 鉄砲洲公園　公園でひと休み
- ↓
- 築地市場　2016年豊洲に移転!食文化を支える台所
- ↓
- 築地本願寺　建築物としても興味深い!ゴールで記念撮影!

ゴール

お申込方法
お電話、ホームページ、または5頁の申込書を郵送またはFAXして下さい。※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。
TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733　URL:http://www.japa.org/

目指せ!

文部科学省後援 健康管理能力検定1級

- ●健康管理士の皆様は、レポートを提出することで検定1級が取得でき、新たな資格証・認定証に併記されます。(※)
- ●**5単位取得!**の特典もあります!(※)

(※)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〉
お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送またFAX下さい。また、右記へのお振込み手続きをお願い致します。
TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733
URL:www.healthcare.or.jp/

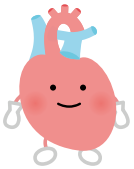
●検定審査登録料:8,000円

下記の金融機関のいずれかにお振込みください。
〈金融機関〉A.みずほ銀行　横山町支店　普通預金　2282657
B.ゆうちょ銀行　総合口座　記号10070　番号65513341

1単位

第39回 健康学習セミナーin札幌

「知って納得!心臓病の不思議 ～鍵を握る“活性酸素とミトコンドリア”～」



第1部は、北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学教授の筒井裕之先生をお招きし、「知って納得!心臓病の不思議～鍵を握る“活性酸素とミトコンドリア”～」と題してご講演いただきます。

私たちの体には約60兆個の細胞があり、その細胞一つ一つに数百から数千個ものミトコンドリアが存在しています。ミトコンドリアは、細胞が活動するために必要なエネルギーを生産していることから「人体の発電所」といわれていますが、加齢とともにミトコンドリア遺伝子に変異が蓄積し、ミトコンドリア内での活性酸素の産生が増大することで、細胞機能に悪影響を及ぼすと考えられています。

また、心臓病の危険因子である高血圧や脂質異常症、糖尿病なども、ミトコンドリア内での活性酸素の増大と関係することが明らかになってきました。この活性酸素を抑制することが、心臓病の発症予防や進展防止においてとても重要です。

今回のセミナーでは、活性酸素とミトコンドリアをテーマに、心臓の働き、狭心症や心筋梗塞のメカニズムと怖さ、心臓病の予防法と治療法、発作時の注意と心得などについて、最新の情報も交えてお話いただきます。

第2部は、健康管理士の林俊子氏に「自然療法で自己免疫力を高めよう～ハーブやアロマの上手な活用法～」と題して講演していただきます。

自然のエネルギーには、私たちの身体のバランスを整えてくれる優れた力があります。免疫力を高める自然療法について、また自然療法の一つであるハーブとアロマを上手に生活に取り入れるための基礎知識についてお話いただきます。

筒井裕之先生 プロフィール

北海道大学大学院 医学研究科 教授
北海道大学病院 副病院長

1957年生まれ。医学博士。九州大学医学部卒業。九州大学医学部循環器内科講師を経て、2004年より北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学教授。2013年より北海道大学病院副病院長を併任。高血圧・心筋梗塞・心不全などの心血管病の臨床研究を推進するとともに、ミトコンドリア酸化ストレスに着目した研究から心筋梗塞・心不全が発症・増悪する分子メカニズムの解明と重症心不全に対する新たな効果的治療法の開発を目指した基礎研究に取り組んでいる。

〈プログラム〉

第1部 講演「知って納得!心臓病の不思議 ～鍵を握る“活性酸素とミトコンドリア”～」

講師：北海道大学大学院 医学研究科 循環病態内科学 教授
北海道大学病院 副病院長／筒井 裕之 先生

第2部 講演「自然療法で自己免疫力を高めよう ～ハーブやアロマの上手な活用法～」

講師：健康管理士・日本成人病予防協会専任講師／林 俊子 氏

〈林俊子氏・講演の様子〉

平成28年6月18日(土) 13:00～15:30

会　場：札幌市教育文化会館 4階 講堂(札幌市中央区北1条西13丁目)
定　員：150名(先着順)
受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円
　　一般…1,500円

この講座で学べること!

- ●ミトコンドリアの神秘と活性酸素のリスク
- ●狭心症や心筋梗塞の予防法と治療法
- ●自然療法とハーブ&アロマの基礎知識

お申込方法

第39回 健康学習セミナーin札幌
第40回 健康学習セミナーin福岡
共通

①お申込み お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送・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

CHECK

＊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、開催日の約3週間前より受講票を発送いたします。

1単位

第40回 健康学習セミナーin福岡

「見た目の若さは内臓の若さ?!“糖化”からカラダを守る!!～謎の老化物質“AGE”とは?～」

第1部は、NHK「ためしてガッテン」、「あさイチ」、朝日放送「たけしのみんなの家庭の医学」などテレビでもお馴染みの、久留米大学医学部糖尿病性血管合併症病態・治療学講座教授の山岸昌一先生をお招きし、「見た目の若さは内臓の若さ?!“糖化”からカラダを守る!!～謎の老化物質“AGE”とは?～」と題してご講演いただきます。

私たちは、毎日糖質をエネルギー源として利用し、活動していますが、糖質を過剰に摂取すると、余った糖分が体を構成するタンパク質にくっつき、糖まみれのタンパク質は変性して、最終的にAGEという老化を促進させる物質になります。このAGEが体に溜まると、体内の組織が劣化し、固くもろくなってしまい、肌のツヤや弾力を失ったり、髪質が低下したりしてしまいます。また、AGEは全身の臓器に関わっており、血管に溜まってくると動脈硬化につながり、心筋梗塞や脳卒中が起こるほか、脳の中に溜まると、認知症、アルツハイマー病にかかりやすくなります。最近では、ガンの増殖や転移を引き起こすことまでわかってきました。

今回のセミナーでは、見た目だけでなく、体内の老化にも関係が深いAGEと生活習慣病の関係について学ぶほか、AGEを体の中に溜め込めないライフスタイル実践法について最新情報を交えてお話しいただきます。

第2部は、精神保健福祉士の中山かおり氏に「自分発見!こころを整えるメンタルトレーニング」と題して講演していただきます。ストレスが蓄積した状態から脱したい、マイナス思考を改善したい、本番に強くなりたいなど、自分の心をコントロールするための方法について、自己分析テストなども取り入れながらお話いただきます。

山岸昌一先生 プロフィール

久留米大学医学部糖尿病性血管合併症病態・治療学講座 教授

金沢大学医学部卒業。内科医。ニューヨーク、アルバート・アインシュタイン医科大学留学を経て、現在、久留米大学医学部教授。循環器・糖尿病・高血圧と多岐にわたる生活習慣病領域の専門医として診療に携わる一方で、糖尿病と心臓病の研究から老化の原因物質AGEに着目。AGEに関する最新データを次々と発表し、その英文論文数は500報を超える。世界で最も精力的にAGE研究に取り組んでいる医学者の一人。最近では、テレビ番組にも数多く出演し、名医として紹介される傍ら、「AGEを抑え、老化を防ぐ方法」について一般向けに啓蒙活動も行い、しばしば5大新聞に研究成果が取り上げられている。AGEに関する医学研究で、アメリカ心臓病協会最優秀賞、日本糖尿病学会賞、日本抗加齢医学会研究奨励賞など数々の医学賞を受賞している。

〈プログラム〉

第1部 講演「見た目の若さは内臓の若さ?!“糖化”からカラダを守る!!～謎の老化物質“AGE”とは?～」

講師：久留米大学医学部糖尿病性血管合併症病態・治療学講座 教授／山岸 昌一 先生

第2部 講演「自分発見!こころを整えるメンタルトレーニング」

講師：精神保健福祉士・健康管理士・日本成人病予防協会専任講師／中山 かおり 氏

〈中山かおり氏・講演の様子〉

平成28年7月2日（土） 13:30～16:00

会　場：リファレンス駅東ビル 5階会議室V-1（福岡市博多区博多駅東1-16-14）
定　員：140名（先着順）
受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円
　　一般…1,500円

この講座で学べること!

- ●糖化と老化&生活習慣病の関係
- ●AGEを溜めない生活術
- ●自己分析とメンタルトレーニング法

〈お申込み方法〉左頁（4頁）下欄をご覧の上、お手続きください。

キリトリ線

①ステップアップ講座in東京	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健康学習セミナー in福岡	同行者	
④健康管理能力検定1級	電話番号（平日日中の連絡先）	（　　）

教えて! みんなのgoodレシピ

今回のテーマ 「糖尿病予防!食物繊維たっぷりヘルシーレシピ」

料理の題名:わかめと豆腐の豆乳みそスープ(投稿者:長野県在住・吉田幸代様)

たくさんのご応募ありがとうございます!

【作り方】

❶鍋に豆乳を入れ加熱します。
❷乾燥わかめと、食べやすい大きさに切った豆腐を加えます。
❸沸騰直前まで加熱したら火を止め、みそを溶きます。
❹器に盛り付け、ゴマを加えたら出来上がりです!

材料(2人分)

・わかめ(乾燥)…適量
・豆腐…100g
・豆乳…400ml
・みそ…大1
・煎りゴマ…少々

料理のポイント

いつものおみそ汁が豆乳を使うことで、まったりと美味しいスープに大変身します! 豆乳が苦手な方は調整豆乳を使っていただくと美味しく召し上がっていただけると思います♪

▼協会管理栄養士から

わかめ等の海藻類には、食後の急激な血糖値の上昇を抑える水溶性食物繊維が豊富に含まれています。血糖値が気になる方はわかめを少し多めに入れて頂くといいかと思います。とても体にやさしくホッとしそうなスープですね!ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

次回のテーマ…
「忙しい朝に! 簡単&健康レシピ」

みなさんのアイディアレシピをぜひ教えて下さい!
たくさんのご応募お待ちしています!!!

〈募集要項〉

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントを記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります)→ health@japa.org

※紙面の都合上、選考の上毎回1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

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. インターネットなどで調べて探し出すこと。
4. 食肉用にイノシシを改良した家畜。
5. 病気にかかっている人。
8. かたいからにおおわれた実。「○○○割り人形」
10. 土石・木材・鉄材などを使って道路・鉄道・堤防などを建設する作業。
12. 地下深く穴をほって地下水をくみ上げられるようにしたもの。
13. 学校の建物。

<たてのカギ>

1. 悪いことが起こらないように用心して守ること。
2. 動作や儀式をする上での決まった正しいやり方。
3. メロディーやリズムをつけて言葉を声に出すもの。
4. 種類や性質、働きなどのちがいによって分けること。
6. 物事の実現を求め、強く期待すること。
7. 動物の骨を包んでいるやわらかな物質。
9. 青と黄の中間色。
10. 場所が決まっていないとき、場所がわからないときに疑問形で使う言葉。
11. 髪をとかすための道具。

1		2		■	3
	■		■	4	
5	6		7		■
■		■	8		9
10		11	■	12	
13				■	

ヒント
端午の節句に欠かせない植物!

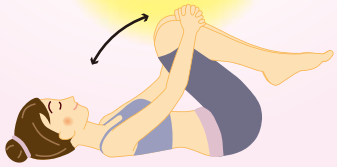
答えを「ほすび」151号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、「歩数計」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ソツギョウ」でした。抽選の結果、福島県いわき市・薄井由子さん、東京都北区・齊藤英明さん、愛知県額田郡・加藤雅樹さんが当選されました。おめでとうございます!

やってみYOGA♪

便秘解消!
ワーユ・ムクティ・アーサナ(ガス抜きのポーズ)

1、仰向けの姿勢から、両ひざを立てます。
2、息を吸いながら、太ももを胸に近づけ両手で両ひざを抱えます。
3、息を吐きながら、組んだ手で両ひざを胸とお腹の方へ引き寄せます。
4、呼吸に合わせて、2〜3を何度か繰り返しましょう。

〈効果〉
便秘解消、腰痛予防・改善、美肌効果



Facebook発信中!
協会の活動や健康情報を発信しています
https://www.facebook.com/japa3737

健康管理士専用 メールマガジン配信中

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)
HP:http://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**▶TEL03-3661-0175(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。

次号予告
●ハイレベル講座in東京
●健康学習セミナーin大阪 ほか
※お申込はニュース発行後より受付致します。

編集後記
今年のほすび「謎解き!からだの不思議」もお陰様でたくさんの反響(好評)をいただいています。定期的なほすびの学習と研修問題のご提出を継続し、単位を積み重ねて、ぜひ「健康管理士上級指導員」を目指してください!(編集部)