

健康管理士ニュース

7

2016年7月号

隔月発行
No.121

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

- 健康管理能力検定……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - ハイレベル講座in東京……3
 - 健康学習セミナーin大阪……4
 - ステップアップ講座in高松……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

本年4月14日に発生した「熊本地震」により、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。また、被災地等におきまして、救援や復興支援などの活動に尽力されている方々に深く敬意を表しますとともに、皆さまの安全と一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

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

文部科学省後援 **健康管理能力検定(1級・2級・3級)**

健康管理能力検定

検索

健康知識と意識の裾野を広げ、健康社会の実現を目指します!

医療費や介護費が高騰し、健康寿命を延ばすことが課題とされる現代、当協会では、健康管理士の育成と併せて、昨年からスタートした「文部科学省後援 健康管理能力検定」の普及に力を入れています。大学・高校など学校教育の現場を始め、企業、自治体、医療福祉分野、主婦層、高齢者層

など、若い世代からシニア世代まで幅広い層を対象に、健康管理や疾病予防の意識を高め、実践できる知識の習得を広めることにより、健康社会の実現を目指します。

健康管理能力検定の普及活動は大きな意義があります。健康管理士の皆様方にもぜひご協力をお願い申し上げます。





ハワイアンミュージックの癒しとともに 「健康と笑顔を伝える」ことが私の元気の源!

今回ご紹介するのは、操体ヨガ健康講座やハワイアン・フラのインストラクターをしていらっしゃる鈴木秀子さんです。

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ください。

私は、操体ヨガと自立体力プランナーとして、公民館などを中心に健康講座をさせていただいております。また、併せてハワイアン・フラの講師としてカルチャースクールの教室を任されています。



〈健康講座の様子〉

健康講座では、参加される皆様から健康にまつわる多くの質問が寄せられます。また、フラの教室では、誰でも手軽にできる印象もあってか受講生が多いのですが、腰が痛い、膝が痛い…などの身体の不安を抱えている方も多く、これはフラの前に、まず体の歪みや痛みのケアが必要だと感じていました。そこで、体のことや健康のことをもっと知識として身につけ、質問に答えたりアドバイスができるようになりたい、また、日々の生活や家族の健康にも活かせるようにしっかりと学びたい、と思う意欲が高まりました。でも、テレビの健康情報は鵜呑みにできないし、栄養や医療の本を読んでもピンと来なかったり…。そうした中、インターネットで健康管理士を見つけ、幅広く健康のことが学べて、私にもチャレンジができそう!と思い、受講を決めました。

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?

健康講座では、ほすびで勉強させていただいた季節ごとの注意点などを、皆様にお伝えしています。特に、気象と健康、気圧の変化、四季折々に気を付けて生活していくことなどが、わかりやすく解説してくれてあるので、図などを利用していくことで理解していただけます。また、以前の私がそうであったように、多くの皆様がテレビなどで目にする健康食品やサプリメントがその方自身にとって必要なものなのか?などの迷いもあり質問も出て参ります。自分も共に学ぶ気持ちで質問を家に持ち帰り、健康管理士

のテキストや講座資料、ほすびなど見直すようになりました。

健康講座に参加される皆様からは、講座の日を楽しみにしている、体の不安が取れ体調がとても良くなった、などのお話をしてくださる頻度が増えました(背筋が伸びた、正座ができるようになった、しびれが取れた、など)。また、フラでは、テキストやほすびで学んだリンパの流れ、呼吸、姿勢の整え方などを筋力アップのメニューに取り入れています、とても喜ばれています。

これからも、皆様の健康維持のために、日常生活の中で毎日続けていけそうな食事・運動のヒントや知恵を、定期的に提案できるようにしていきたいと考えています。

Q. 健康講座やレッスンをを行う上で、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。

まずは、伝えたいことをしっかり準備することが大切だと感じていますので、ほすびやテキストから必要な箇所を書き出したり、健康管理士ニュースで取り上げてある最新情報なども、頭に入れるようにしています。そして、身近なものを自分の目線だけでなく、年齢層などを配慮し、ユーモアを交え、参加される皆様の話をよく聞き、明るく元気に伝えていくことを心がけています。

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。

明るく笑顔であいさつすること。起床時、お水コップ一杯&手作りスムージーを飲むこと。週3回のウォーキング。そして、週8回のフ

ラレッスンと、学んだことを自分なりに理解して健康講座でウォーミングアップとして試す体の動かし方や呼吸法などは、私の体自身との対話にもなるので、楽しく実践しています。また、いつもハワイアンミュージックを聴き心を穏やかにしています。

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。

人生最後まで自分の力で生活していきたいとは、誰もが願うことです。

私は8年前から、老人福祉施設等で、フラを中心にボランティアに伺っています。このボランティアでは「うたごえフラ」といって、♪憧れのハワイ航路やリンゴの歌、青い山脈etcの曲に合わせて、お年寄りにフラの足の動きや、手の動き(ハンドモーション)をご一緒にしていただき、一時間ほど過ごして参ります。最初は下を向き、無口なお年寄りも、曲が進むにつれて、笑顔が見え、手が上がり、足踏みや拍手が起り、施設の職員の方々も一つになります。これがいいですね!



〈うたごえフラの様子〉

自分の学んだことが役に立つことがあれば、今後も様々な場面で積極的に動いていきたいと思っています。そして、多くの方々に

健康の大切さを伝え、笑顔を共有したいです。だからこそ、専門的な知識と対応方法をずっと学び続けていくことが大切であると考えています。



〈フラ発表会の様子〉

健康管理士・ハイレベル講座in東京

～徹底的に学び、自信をつけて資格を活かそう～

10単位

「発酵料理学～手作り発酵食品で健康生活を～」

「健康管理士の資格をもっと活かしたい!」というたくさんの声にお応えして「健康管理士・ハイレベル講座」を開催します。プロの講師から専門的な知識や応用力を少人数制で徹底的に学びます。

今回実施する講座は「発酵料理学」。これまで、たくさんのご要望をいただいております、栄養・料理に関する講座がついに開講です。発酵食の基本から、発酵食がなぜ体にいいのかなどを微生物学、栄養学の観点から学び、実習を交えて健康的な発酵料理が提案できるようになるまで徹底的に知識とスキルを身に付けましょう。

カリキュラム

●発酵とは	発酵学、微生物学、発酵調味料とは
●発酵調味料実習	味噌、醤油、塩麹づくり
●発酵料理研究	発酵料理の考え方、調理のデモンストレーション
●研究発表会	発酵料理の献立を考える

【平日クラス】10:00～15:00

平成28年9月13日、20日、27日、10月4日(毎週火曜日)

【休日クラス】10:00～15:00

平成28年9月10日(土)、11日(日)、24日(土)、25日(日)

各クラスとも1日2コマ×4日間＝全8コマ

※10単位取得のためには、全8コマ中6コマ以上の出席が必要です。

会 場:日本発酵文化協会(旧豆種菌)
(東京都目黒区五本木1-6-3)

受講料:54,000円(税込)
材料費(*):5,400円(税込)

定 員:各クラス20名(先着順)

合 計:59,400円(税込)
*味噌、醤油、塩麹などの実習で使用する材料費

対 象:健康管理士

目指すレベル

- 発酵食はなぜ体にいいの、微生物学・栄養学の観点からマスター!
- 実習を通して発酵食が作れるようになる!
- 発酵食の利点を最大限に活かした発酵料理の提案ができる!



〈フルーツ甘酒(試食)〉

■主な講師プロフィール

是友麻希先生

㈱日本発酵文化会取締役、(財)日本発酵文化協会代表講師、(財)さかなの学校理事長

国内外からの客人の多い家庭で育ち、幼少より料理に慣れ親しむ。大学時代には日本史学部にて「日本の食文化」研究に勤しみ、卒業後、「銀座すしもと」にて日本料理と魚料理の基礎を学ぶ。2005年より会員制の和食料理教室「Ristorante我が家」を主宰し、予約の取れない料理教室として多数メディアに出演。その傍ら、日本各地の郷土料理や魚料理を食べ歩き発酵食品と出会う。2011年より発酵食堂「豆種菌」と共に発酵食品の研究を重ね、2012年4月より一般社団法人日本発酵文化協会の発起人として立ち上げる。2016年4月、㈱日本発酵文化会取締役就任。同年4月、一般社団法人 さかなの学校理事長就任。

※このほか、日本発酵文化協会の講師の先生に教えていただきます!



味噌づくり実習の様子



〈甘酒(試食)〉



〈味噌食べ比べ(試食)〉



〈季節野菜の味噌汁(試食)〉



〈醤油づくり(実習)〉

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・FAXにてお申込み下さい。
ご参加頂ける方には、後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。

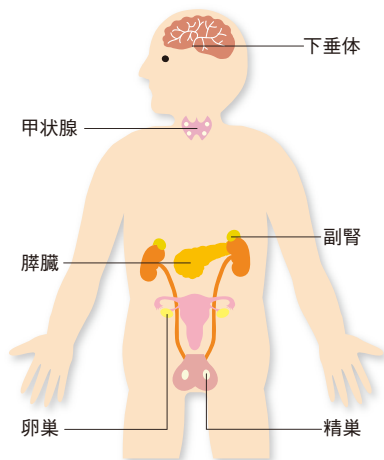
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:<http://www.japa.org/>

第41回 健康学習セミナーin大阪

「知っておきたいホルモンのはたらき」

ホルモンと聞いて、みなさんはどのようなはたらきをイメージしますか？ホルモンは、代謝、免疫、消化吸収など体の機能がスムーズにはたらくための潤滑油となり、調整役を担っています。血液の流れによって遠くの組織・器官に作用しますが、酸素や栄養素のように、全ての細胞へ行き渡るわけではありません。ホルモンは、視床下部や下垂体、甲状腺などの多くの臓器から分泌されますが、それぞれ違ったはたらきのホルモンが作られ、特定の組織に特定の反応を起こさせます。

■ホルモンを分泌する主な臓器



このように、必要な時に必要な量が作られて全身に送られることで、体のバランスは保たれています。つまり、全身の機能を調節しているホルモンの分泌量が多過ぎたり少な過ぎたりすると、様々な病気の発症に繋がってしまいます。

今回のセミナーでは、ホルモンの基礎的なはたらきから、「糖尿病」や「高血圧」、「骨粗鬆症」といった生活習慣病との関係、予防法などについて、また、症例数が多く、悩みを抱えている方も多い「甲状腺ホルモン」、健康な体をつくるために欠かせない「成長ホルモン」などについて、臨床現場における事例を交えながらわかりやすくお話いただきます。

第2部は、健康管理士の歌丸和美氏に「今話題のフレイル予防『若返り体操』」と題して講演していただきます。高齢者の加齢に伴う身体の衰えや活動が低下している状態を「フレイル」といい予防対策の必要性が叫ばれていますが、今回、大阪府健康管理士会で創作した「若返り体操」の理論と実践をご紹介します。素早く動くトレーニングを取り入れ、運動神経や呼吸器、脳も活性化していきます。年齢に関係なく、あまり負担もかからない安全な体操ですので、ぜひこの機会に体感してみてください。

金本巨哲先生
プロフィール



医学博士。
大阪市立総合医療センター内分泌内科部長。

1996年三重大学医学部卒業。法務省法務技官（医師）、京都大学大学院医学研究科助教を経て2014年4月より、大阪市立総合医療センター内分泌内科部長、京都大学医学部非常勤講師（兼任）。大学卒業後、臨床研修を行った後、京都大学大学院で内分泌学に関する研究ならびに診療を行う。大阪市立総合医療センター内分泌内科部長として、内分泌疾患の診療を中心に、講演活動なども行う。



〈プログラム〉

第1部 講演「知っておきたいホルモンのはたらき」

講師：大阪市立総合医療センター 内分泌内科 部長／金本 巨哲 先生

第2部 講演「今話題のフレイル予防『若返り体操』」

講師：健康管理士・日本成人病予防協会認定講師／歌丸 和美 氏



〈歌丸和美氏・講演の様子〉

平成28年9月3日(土) 13:30~16:00

会 場：国民会館(大阪市中央区大手前2-1-2)

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!

- ホルモンの基礎的なはたらき
- ホルモンと「糖尿病」「高血圧」「骨粗鬆症」「甲状腺」
- フレイル予防のための「若返り体操」

お申込方法

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 |



*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、8月上旬より受講票を発送いたします。

ステップアップ講座in高松

ほすび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、ほすびのテーマは「謎解き!からだの不思議」。今回の講座では、「肺と呼吸」、「腸内細菌」「睡眠」について学びます!

秋涼の季節、知識をさらに深め、瀬戸内海の美しさに触れながらウォーキングで心も体もリフレッシュしてみませんか?



おすすめ
ポイント

- ほすび「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9月10日(土) 10:00~14:30

午前の部:(10:00~12:00)ほすび勉強会

午後の部:(13:00~14:30)ウォーキングツアー ※雨天中止

会場:レクザムホール(香川県県民ホール)大ホール棟 第2会議室
(香川県高松市玉藻町9-10)

定員:40名(先着順)

対象:健康管理士

受講料:3,240円(税込) ※ミネラルウォーター1本付き

持ち物:ほすび(151号・152号・153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

★3,000もの島々が浮かぶ 瀬戸内海&潮の香漂う高松城跡コース

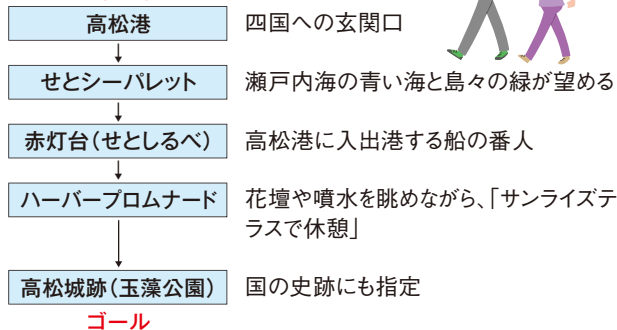
高松港→せとシーバレット→赤灯台(せとしるべ)→サンポート香川→玉藻公園(高松城跡)(約4.0km)

〔みどころ〕

- 世界初の総ガラス張り灯台「赤灯台(せとしるべ)」
- 高松のランドマーク、癒しの空間「サンポート香川」
- 瀬戸内海に面する水城「高松城跡」

【ウォーキングコース】(約4.0km)

スタート



お申込方法

お電話、ホームページ、または下欄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送りいたします。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:<http://www.japa.org/>

キリトリ線

①ハイレベル講座in東京	ご希望の番号 (複数選択可)	
②健康学習セミナーin大阪	資格番号・氏名	H- 氏名
③ステップアップ講座in高松	同行者	
	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

「忙しい朝に!簡単&健康レシピ」

料理の題名:栄養満点!納豆チーズトースト(投稿者:埼玉県在住・山本ひとみ様)

たくさんのご応募
ありがとうございます!

【作り方】

- ①納豆に付属のたれと、マヨネーズを加え混ぜる。
- ②食パンの上に1のをのせ、その上にチーズをのせてトースターで焼く。
- ③こんがり焼いたら、刻みのりをのせて完成!

材料 (1人分)

- ・食パン…1枚
- ・納豆…1パック
- ・マヨネーズ…少々
- ・スライスチーズ…1枚
- ・刻みのり…少々



料理のポイント

のっけて焼くだけの簡単レシピです!納豆嫌いの子どもでも食べられるレシピなので、納豆好きな方もそうでない方もぜひ試してみてください!

▼協会管理栄養士から

納豆にはタンパク質、ビタミン、ミネラルや食物繊維などが豊富に含まれています。また、発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高めてくれる働きがあります!納豆にはご飯が定番ですが、ぜひ一度試してみたい栄養満点レシピですね♪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…

「夏バテ疲労対策!栄養満点レシピ」

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おります!!!

＜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」

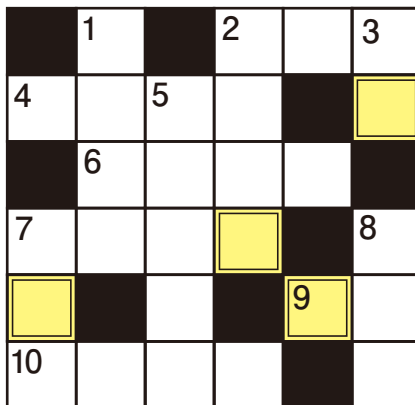
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

＜よこのカギ＞

2. 行動を共にした人と別れること。○○○を分かつ。
4. 物のまわり。
6. 卵白や砂糖で作った日本の駄菓子。
7. 模様的一种。「細かいチェック柄」の日本語バージョン。
9. 「走る」を英語で言うと…。
10. 深く感動して涙が浮かんでくる様。○○○○が熱くなる。

＜たてのカギ＞

1. 千利休が漁師の魚籠を生け花の花器として応用したもの。
2. 鯛の炊き込みご飯。
3. 歩くこと。
5. 1年が366日ある年。
7. 陰暦の8月を指す。○○○月。
8. 青森県や長野が生産地として有名な果物。



ヒント
見上げてみよう☆



答えを「ほすび」152号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、7月25日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、「足つぱボード」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「ショウブ」でした。抽選の結果、千葉県佐倉市・金杉和貴さま、京都府宇治市・伊藤弘子さま、奈良県吉野郡・志賀香世さまが当選されました。おめでとうございます!

やってみYOGA♪

肩こり解消!

バーラ・アーサナ(子どものポーズ)

1. 正座をし、膝を少し開きます。
2. 手のひらを下にして両腕を肩幅の広さで前に置きます。
3. 息を吐きながら、ゆっくりと両腕を前方にずらしていきます。
このとき、お尻がかかとから浮かないように気をつけます。
4. 背中全体が気持ちよく伸びるのを感じましょう。
5. この姿勢で5回ほど深呼吸をしましょう。

＜効果＞

肩こり解消、腰痛緩和、
背中のストレッチ



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

●日本の食育セミナーin東京

●再スタート講習in名古屋 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

お正月に「今年は必ず○○をやる!」と決意したものの中々目標まで達していないことなどありませんか?また、暑い夏がやってきますが、くれぐれも体調管理には留意しつつ、2016年の折り返し、心新たにスタートしましょう!(編集部)