

健康管理士ニュース

5

2017年5月号

隔月発行
No.126

JKPA

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

- 協会からのお知らせ……1
 - 健康管理士インタビュー……2
 - セミナー・講座紹介
 - 能力開発講座in札幌……3
 - ステップアップ講座in福岡……4
 - 健康学習セミナーin大阪……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
- ◎特集「ポイント制度」利用ガイド

(写真: 藤の花)

10周年を迎える「早寝早起き朝ごはん」 国民運動記念式典・全国フォーラムに 出席しました

平成28年、元文部大臣有馬朗人氏、元文部大臣遠山敦子氏、キッコーマン株式会社取締役名誉会長茂木友三郎氏、独立行政法人国立青少年教育振興機構理事長田中壮一郎氏らによって設立された「早寝早起き朝ごはん」国民運動が10周年を迎え、記念式典・全国フォーラムが国立オリンピック記念青少年総合センター大ホールにて盛大に開催されました。当協会も専務理事の安村が「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の幹事としてご招待をいただき出席しました。その後の懇親会では、安村をはじめ職員の越川、佐川も共に、田中理事長や文部科学省関係者、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に賛同している多くの企

早寝早起き朝ごはん
国民運動10周年
記念式典・全国フォーラム



懇親会の様子



田中理事長と当協会の安村

協会からのお知らせ

業の方と食育活動や健康管理能力検定などについて情報交換をさせていただきました。

また、10周年を記念して、「早寝早起き朝ごはん」国民運動-10年のあゆみ-が発行されました。その中で、当協会が行っている小学校での食育活動「バナナうんちで元気な子」の紹介や、10年間の歩みもコラムとして掲載されております。この活動はこれまで約600講座行い、平成28年度は1年間で約6,500名の子どもたちに参加してもらいました。子どもたちがもっと体や健康について勉強したいと感じ、自ら学ぶ子どもが育つよう、これからも積極的に活動していきたいと思います。



30周年記念新企画 『ポイント制度』スタート!



J-POINT

ポイントをためて各種グッズと交換したり、講座、セミナーに参加しましょう!

30th JKPA Anniversary

特集ページを
今すぐチェック!



京都の日本家屋を舞台に、美と健康をプロデュース。 “呼吸”の奥深さをポーズとともに伝えたい!

今回ご紹介するのは、京都のご自宅(日本家屋)を改装し、ヨガ教室「Funds Kyoto」を主宰され、美と健康をプロデュースする講師としてご活躍していらっしゃる吉田加奈さんです。

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。

中学生の時に精神的なことから体調を壊してしまった経験があり、そこから心と体の関係性に深く興味を持つようになりました。結婚して、一人目の子どもが生まれてすぐに、産後の体回復のために始めたヨガに惹かれ、トレーニングを受けて念願の講師になりました。そしてスタジオで働いた経験をもとに、呼吸にフォーカスしたヨガセッションがメインになる家サロンを始めました。



(セッションの様子)

ちょうどその頃、自分のセッションに来て下さる生徒の方々に、もっと分かりやすく健康と美に関する生きた情報をお伝えできたら良いのにと感じていました。シンプルで且つプラクティカルに心と体の事を学べる教材を探していたところ、健康管理士一般指導員のウェブサイトにとり着き、子育てと仕事の傍らで無理なく効率よく学べる受講スタイルが気に入り、すぐに申し込みをしました。

届いた教科書を早速手に取ってみると、簡潔でありながら重要な事柄がしっかりと書かれたテキストに、しばし読みふけて寝不足になってしまうこともありました。それくらい、魅力的な教材に出会えて良かったなと今でも感じています。

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?

今は情報が多すぎて、健康に関してもどれが正しい情報なのか分からないことが多々あるかと思います。事実、自分自身もそうだったのですが、ほすびから頂く健康情報はタイムリーなものが多く、また情報量としても多すぎることもないので、自身のブログに活用させて頂いています。

また、セッションの後に体の事や食の事に対してご質問される方も多く、健康全般

に関して分かりやすく丁寧にお応えできる事に嬉しさを感じております。さらに有難い事に「勉強になる」とか「先生の言うことは分かりやすい」「面白い」と言ってもらえるとヨガ講師冥利に尽きます。

生徒のみなさまに対してはもちろんのこと、家族の日々の健康に関しても食を通じて活かすことができています。栄養素をしっかり知ってからは、どんなに忙しくても手作りを欠かさず、精製されたものではなく、できるだけ天然のものを使うようになり、上の息子も影響を受けてなのか、体に悪いと言われているものは自分で節制できるようになりました。母としてはこの自主性が嬉しかったです。

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。

①美味しく食べる → 頭で考えて食べるのではなく、体の欲求に従って食べます。動物性のものを使わないお菓子も子供と一緒に作ると、出来上がりのおいしさが変わります。



(家族でお菓子作り♪)

②笑うこと → 関西で生まれ育っているからなのでしょう。生活に笑いがないと元気が出ないですね。一人よりも二人、三人、とみんなで笑い合える時間が自然とココロの健康につながります。

③静と動の瞑想をおこなうこと → 丹田を意識しながら心と体と頭をクリアにするために呼吸とポーズを連動させていきます。心身を休めたい時は静の瞑想を。逆に快活にしたい時は動の瞑想を行い「空」の時間を楽しみます。

④インプットとアウトプットを繰り返すこと → 脳の健康を保つために、いろんな思考回路を持つことが重要なと思っています。いわゆる脳の柔軟性。インプットした

情報をただ溜め込まず、アウトプットしてシェアしていく。このフローが私の脳の健康法です。

⑤イメージをすること → 自分のライフステージをより快活にするためのセルフアクティビティです。特に胸が躍るワクワクするようなイメージは、自ずと自分を夢に近づけてくれます。



(呼吸を意識したポーズ)

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。

呼吸が変われば姿勢が変わる。
姿勢が変われば思考が変わる。
思考が変われば行動が変わる。
行動が変われば人生が変わる。
これは自分のサロンが提唱する呼吸メソッドの本当の意味なのですが、このサーキュレーションが起きる空間作りに今は動みたいです。

そのためには日々精進。これからも健康管理士の教科書やほすび、メールマガジンは手放せません。



(ご自宅(教室)の玄関先にて)

第51回 能力開発講座in札幌

「見た目が変わるとココロも変わる ～キレイと健康をつくる歩き方講座～」

歩いている時や座っている時、自分の姿勢を意識したことはありますか?思っているよりも猫背になってしまったり、体が歪みがちになってしまっている人も多いのではないのでしょうか。体の歪みは、骨格のずれはもちろん内臓の位置のずれにも繋がります。内臓の位置がずれてしまうと、本来の正しい働きができなくなって肥満に繋がるほか、肩こり、腰痛など体に負担をかけてしまい、不調の原因にもなってしまいます。また、相手に与える印象にも関係しており、美しい姿勢は相手に好印象を、歪んだ姿勢は自信がなかったり、不安なイメージを与えてしまいます。

今回の講座では、正しい足の運び方、腕の振り方などを通して、美や健康をつくるための正しい姿勢や歩き方を習得する

ほか、キレイに歩くための簡単トレーニング法、マッサージ方法も学びます。よい姿勢は、美しさや健康な体に繋がるだけでなく、その人の魅力を引き出します。自分自身の自信やモチベーション、集中力にも関わってきます。一度身に付けた姿勢は、一生モノのスキル!心身ともに健康で美しくなるためのノウハウを身に付けましょう。



山内タ佳里先生
プロフィール



1971年生まれ、日本女子体育大学卒業。これまで1,500人以上に姿勢と歩き方を指導。「1回のレッスンでお尻が変わる!」と、大好評。札幌を中心に、東京、旭川、函館、富良野他各都市でレッスンを開催中。組合・企業・行政・学校など多方面で指導実績あり。中学・高校の保健体育教員免許を持つ運動指導のプロ。分かりやすく楽しいレッスンは、激しい運動はしたくないけど、健康で美しく締まった身体になりたい女性に大人気。ボスチュアウォーキング協会認定ボスチュアスタイリスト、健康運動指導士、中学・高校保健体育教員免許。

平成29年6月17日(土) 13:30~16:30

会場:札幌市生涯学習センターちえりあ 1階演劇スタジオ
(札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,320円(税込) / J-point 40pでも受講可能です

持ち物、服装:受講票、筆記用具、動きやすい服装、5本指ソックス(靴下でも可)、水分補給のための飲み物、姿勢の写真を撮るためのカメラか携帯電話

この講座で学べること!

- 健康や美へ繋がる姿勢や歩き方
- 普段の生活で使える美しい体の動かし方
- キレイに歩くための簡単トレーニング&セルフ脚マッサージ

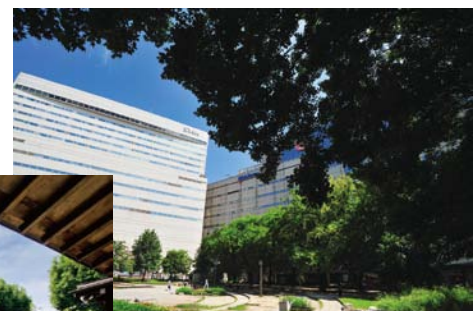
お申込方法

お電話、ホームページまたは下記の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。 ※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/>

申込書		ご希望の番号(複数選択可)	
		交換・支払方法(○で囲む)	
セミナー名	①能力開発講座in札幌	J 40ポイント	現金
	②ステップアップ講座in福岡	J 30ポイント	現金
	③健康学習セミナーin大阪	J 10ポイント	現金
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者(③のみ) ※同行者の方は現金のみ			
電話番号(平日日中の連絡先)			

ステップアップ講座in福岡

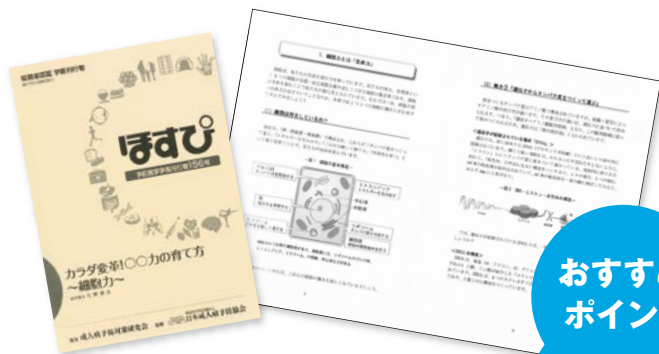
ほすびの勉強会とその実践を通じて、スキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」を開催致します。2017年、ほすびのテーマは「カラダ変革! ○○力の育て方」。今回の講座では、「細胞力」「脳力」「骨筋力」について学びます! 知識をさらに深め、博多の歴史や自然に触れながらウォーキングで心も体もリフレッシュしてみませんか?



警固公園 (提供:福岡市)



櫛田神社 (提供:福岡市)



おすすめ
ポイント

- ほすび「カラダ変革! ○○力の育て方」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29年7月1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:福岡朝日ビル B1 15号室 (福岡市博多区博多駅前2-1-1)

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

J-point 30pでも受講可能です

持ち物:ほすび(156号・157号・158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

★商人の町「博多」&城下町「天神」コース

住吉神社→櫛田神社→冷泉公園→博多座→天神中央公園→警固神社&警固公園(約4.5km)

〔みどころ〕

- 日本三大住吉の1つ「住吉神社」
- 博多祇園山笠が奉納される「櫛田神社」
- 福岡天神駅前の象徴「警固神社&警固公園」

【ウォーキングコース】(約4.5km)

スタート

住吉神社	全国にある住吉神社で一番古い神社
↓	
櫛田神社	「不老長寿」を願う「壺泉鶴の井戸水」
↓	
冷泉公園	都心の憩いスポット
↓	
博多座	九州最大級の劇場
↓	
天神中央公園	歴史的風物とオアシス
↓	
警固神社&警固公園	開運・厄除けの神様として400年以上の歴史を誇る
ゴール	

お申込方法

お電話、ホームページまたは3ページの申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。 ※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/>

イベント報告

～たくさんの方にご参加いただきありがとうございました～

●能力開発講座in東京

「日本舞踊に学ぶ! 美しく健康になるための体の動かし方」

日本の文化にふれながら、健康維持につながる体に負担のかからない正しい姿勢、体の動かし方を学びました。



●健康学習セミナーin熊本

「あなたと私はどう違う? 体質と遺伝子のサイエンス」

遺伝子と個性や体質、生活習慣病との関係、病気予防について学びました。

●健康学習セミナーin長野

「食と免疫機能を結ぶリンパの働き」

体の中のしくみ、リンパ系のはたらきについて学びました。リンパの流れを促進する「リンパ呼吸」を皆さんで体験しました。



今後も各地で開催してまいりますので、お近くで開催の際には是非ご参加下さい!

第46回 健康学習セミナーin大阪

「お腹のたるみは心のたるみ ～メタボにならない脳のつくり方～」

取得数

単位 1

Jp 1



第一部は、「ためしてガッテン(NHK)」
「世界一受けたい授業(日本テレビ)」な
どテレビでもお馴染みの、京都大学名誉
教授の森谷敏夫先生をお招きし、「お腹
のたるみは心のたるみ～メタボにならな
い脳のつくり方～」と題してご講演いた
だきます。

正しいダイエットとは何でしょうか?脂肪
を落として肥満を解消するために、食事
制限をイメージする人が多いのではない
でしょうか。もちろん、食べすぎはいけませ
ん。食事は質が大切であり、必要なものを
きちんと取らなければ健康な体をつくるこ
とができません。そして、ダイエットをする
ためには、摂取カロリーよりも消費カロリ
ーを多くすることが必要です。つまり食事だ
けではなく、エネルギーの消費につながる
運動も大切です。運動をすることで、筋肉
を鍛えて基礎代謝を上げることができま
す。そして、運動はエネルギー消費だけ
でなく、脳の神経機能を改善し、食欲や
体重を調節する働きも持っています。

肥満が原因で起こるメタボリックシンド
ロームは、生活習慣病に移行するリスク
が高いと言われているため、早い段階で
対策をたてる必要があります。

今回のセミナーでは、メタボリックシンド
ロームを予防・改善する運動、太らない
食べ方のポイント、健康的な体づくりを行
っていく上での心の持ち方、考え方など
日々の生活で役立つ内容を、最新情報も
交えてお話いただきます。

第二部は、大阪府健康管理士会会員
の杉岡俊長氏に「現代版 温泉と健康」と
題してご講演いただきます。温泉療養は、
古代から長きにわたり日本人に愛され続
けてきた健康法、療養法ですが、現代の
ように発達した医療を受療できる時代で
は、温泉に求める健康法は自ずと過去と
は異なったものとなります。発表では、温
泉の基本的な知識と、現代人にとっての
「温泉の3養」や「温浴効果」「泉質効果」
「転地効果」などの「総合的生体調整作
用」についてお話いただきます。

森谷敏夫先生
プロフィール



1950年、兵庫県生まれ。1980年、南カリフォル
ニア大学大学院博士課程修了(スポーツ医学、
Ph.D.)。テキサス大学、テキサス農工大学大学
院助教授、京都大学教養部助教授、カリフォル
ニア医学研究所国際研究員(スウェーデン政府給
費留学)、米国モンタナ大学生命科学部客員教
授等を経て1992年、京都大学大学院人間・環
境学研究科助教授、2000年から同科教授。
2016年から京都大学名誉教授、(株)運動医科学
研究所長。専門は応用生理学とスポーツ医学。
国際電気生理運動学会(元会長、終身フェロー)、
国際バイオメカニクス学会理事、アメリカスポ
ツ医学会評議員、日本運動生理学会理事、日本
体力医学会理事、日本バイオメカニクス学会
理事、ネスレ栄養科学会議事、日本肥満学会
評議員、国際統合医学会顧問、NSCAジャ
パン理事長、EBH推進協議会理事長などを
歴任。その他、TVや雑誌等マスコミで活
躍、SNSでも情報発信中。

《プログラム》

第1部

講演「お腹のたるみは心のたるみ ～メタボにならない脳のつくり方～」

講師：京都大学名誉教授／森谷敏夫 先生

第2部

講演「現代版 温泉と健康」

講師：健康管理士・大阪府健康管理士会会員／杉岡俊長 氏



(杉岡俊長氏)

この講座で学べること!

- 生活習慣病(メタボ～動脈硬化性疾患)の怖さ
- 生活習慣病を予防、改善するための運動・食生活のポイントと実践方法
- 温泉と健康について

平成29年7月22日(土) 14:00～16:30

会 場：エルおおさか 南館 5階 南ホール

(大阪市中央区北浜東3-14)

定 員：200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

J-point 10pでも参加可能です

お申込方法

①お申込み

お電話、ホームページまたは3ページの申込書を郵送・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

現金でのお支払いは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、7月上旬より受講票を発送いたします。



教えて!

みんなの
goodレシピ

今回のテーマ

「一皿で栄養満点!ヘルシー丼パートII」

料理の題名:野菜たっぷり!肉みそ玉子丼(投稿者:北海道在住・米田 由美子様)

掲載させていただいた方には
「お役立ちキッチン用品」をお送りします!

【作り方】

- ①人参、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンにひき肉を入れ炒める。(油無しでOK)
- ③ひき肉に少し火が通ったら、野菜を加え炒める。
- ④☆の調味料を加え炒めたら、ご飯をよそった丼の上に乘せる。
- ⑤空いたフライパンに油を引き、目玉焼きを作って丼の上に乗せたら完成!

材料(2人分)

- ・ご飯…各茶碗1杯
- ・卵…2個
- ・ひき肉…150g
- ・人参…1/2本
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・ピーマン…1個
- ☆みそ…大2
- ☆醤油…大2
- ☆酒…大2
- ☆砂糖…大2
- ・油…小1

料理のポイント

いつも家にある食材を使った、フライパン1つで作れる簡単レシピです!野菜嫌いの我が子も、これだとパクパク食べます!子供も大人も大好きな味に仕上がっていますので、ぜひ試してみてください!



▼協会管理栄養士から

糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルが満遍なく取れる栄養満点レシピですね!また、育ち盛りの子供たちに必要な、体をつくる基になるタンパク質を、お肉や卵からしっかり取ることができます!目玉焼きの代わりに温泉玉子を使っても美味しそうですね!ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

今回のテーマ…

「体にやさしいヘルシーデザート!パートI」

みなさんのアイディアレシピをぜひ教えてください!
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)、料理のポイントに記載、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. 稲の先のこと。
3. 一番の面。
5. 体が細く、口先がとがっている秋が旬の魚。
6. 副業で「〇〇〇〇稼ぎ」をする。
8. 心身が健やかな状態であること。
11. どちらが賢いか競い合うこと=「〇〇比べ」。
13. 食べ過ぎのこと=「〇〇〇〇オーバー」。

〈たてのカギ〉

2. 酒粕を使った茶色い漬物。
3. 利益を失うこと。
4. 耳の奥にある、音を聞き取るためのまく。
5. 一番古いこと。
7. 王様などが頭にかぶるもの。
9. 中の方。家。
10. 足が十本ある軟体動物。
12. 植物の茎が分かれて成長した部分。

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

ヒント…野球

答えを「ほすび」157号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月25日(木)までにお送り下さい。正解者の中から、「ジムボール」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「アリガトウ」でした。抽選の結果、北海道旭川市・有田さま、東京都中野区・土門直子さま、石川県輪島市・北亀明美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♪

お腹引き締め!

セツバンダーサナ(橋のポーズ)

1. 仰向けになり両膝を立て、足を腰幅に広げます。
2. 両手は腰の横におき、手の平を下にします。
3. 息を吸いながらゆっくりお尻を上げていきます。
☆このとき、膝の位置が動かないようにしましょう。
3. 腹式呼吸をしながらしばらくキープし、息を吐きながら元の位置に戻します。



《効果》

お腹の引き締め、ヒップアップ、腰痛改善、冷え症改善



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

●健康学習セミナーin仙台

●能力開発講座in岡山 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

ポイント制度導入により、皆さまが健康の学習をより楽しんでいただけたら幸いです。楽しいと記憶力、学習能力がUPします!勉強を頑張っていた分、素敵なグッズと交換して下さいね!研修問題のご提出、講座へのご参加心よりお待ちしております。(編集部)