健康管理士ニュース

7
2017年7月号
隔月発行
No.127

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
•健康学習セミナーin仙台……3
•能力開発講座in岡山……4
•サンテカフェ会員募集中……5
●情報コーナー……6
●各地の健康管理士会便り……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

〈写真:ヒマワリの花〉

協会からのお知らせ

新たなグッズの販売がスタートしました!

「ポイント制度」導入に伴い、新たに30周年限定デザインのグッズや、健康管理指導時のツールとして使えるハンドブックなどの新商品も仲間入りしました。各種グッズは、ポイント交換の他に現金でのお支払い、クレジット決済やコンビニ決済によるご購入も可能です。たくさんのお申込をお待ちしております。

詳しくはホームページ
http://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/
をご覧ください。

SNSを利用して健康管理士の輪を広めよう!

健康管理士資格取得者は全国で約65,000名。
SNSを利用して、全国の資格者の皆さんと交流しませんか?

◆アプリをインストールして、日本成人病予防協会公式サイトを検索してフォロー

Facebook——japa3737
Twitter——japa3661
Instagram——japa3661

投稿する際には、**「#健康管理士」「#健康管理能力検定」**を忘れずに!

Facebookは「シェア&いいね」
Twitterは「公式リツイート」
Instagramは「いいね」
もお願いします。

プレゼントキャンペーン
ご投稿いただいた方の中から、毎月最優秀者1名に協会オリジナルグッズをプレゼント!

ぜひ「友だち追加」お願いします

LINE@
line@はじめました!
お友だち募集中!
イベント・講座など最新の情報をLINEでお届けいたします

健康管理士インタビュー「活動の現場」……小林 秀樹さん（千葉県）

“予防歯科”に特化した歯科クリニックを運営。地域の健康を守るため、歯と口から全身の健康管理へ!

今回ご紹介するのは、千葉県山武郡横芝光町で予防歯科に特化した「ひかり歯科クリニック」院長として、地域の方々の歯はもちろん、全身の健康管理を推進する活動をしていらっしゃる小林秀樹さんです。

Q. なぜ、「予防歯科に特化した歯科クリニック」を運営していらっしゃるのですか?

医院の理念は「地域の方に一本でも多く歯を残す」としております。むし歯や歯周病も生活習慣病の一つと考えられており、治療だけ行っていても必ずむし歯や歯周病は再発を繰り返して歯の喪失を招いてしまいます。歯を喪失していくと徐々に食べられる食品が制限され栄養バランスが偏り、肥満や糖尿病の大きな原因となることが分かってきています。自分達は全身の健康を守るため、生涯できるだけ歯を失わないようにしていきたいと考え、総勢35名のスタッフで予防歯科を行っております。

〈治療中の様子〉

また、出来るだけ早期から実践するために0歳からの小児対象の予防歯科も併設しておりますが、お子さんが喜んで継続して来てくれる施設にしなければという思いから、当院では入口も待合も治療もすべて成人コーナーとキッズコーナーに分けており、保育士も待機させていて、待合スペースは子供たちにとっては楽しい遊び場となっています。このようにストレスなく受診できるような工夫をしていることが評判となり、今では町内に住む5歳以下の半数以上のお子さんに、定期的に来院していただけるようになりました。

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。

口腔内の病気に関しても、生活習慣を改善しないことには本当の意味での予防にならないと考えていたところ、院内の歯科医師から通信教育で学べる良い資格があることを聞き、数名のスタッフと東京での説明会に行きました。健康管理士は25年の歴史と実績があり、しかも公的な資格であり学習であることを知り、これは活用できる!と思いました。また、その日の帰りに「あまくない砂糖の話」という映画を観たのですが、健康に良いとされている食品にも意外と多く含まれている砂糖が人体に及ぼす影響の大きさを改めて感じ、同時に健康管理士の活用に対するイメージも一気に膨らみ、資格取得を決意しました。

そして、院内でとても興味を持った6名（私を含めた歯科医師や歯科衛生士）が、まず先に資格を取得しました。他のスタッフも徐々に興味を持ち始め、さらに4名の者が次回の試験に向けて受講を始めました。今後、スタッフの希望者全員が健康管理士を取得し、学んだ知識が共通認識となると、通院してくださる患者さんにより多くのアドバイスを行うことが出来、地域の方々の健康を守ることにつながるのではないかという期待も膨らんでいます。

〈健康管理士を取得された皆様〉

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?

予防歯科では、口腔内の環境を改善する前に、食生活や運動など日常の生活習慣を改善し、患者さんの意識を変えていくことが大切です。治療中、治療後においても継続的に健全な生活を維持していく必要があるため、患者さんが来院される度に、患者さんのライフスタイルがどのように変化したかを確認しアドバイスを行うのですが、健康管理士のテキストから得た、全身の健康についての幅広い角度からの情報とやさしい言葉の使い方、これらがとても役立っていると実感しています。また、メンタルやストレスについて学んだことにより新たな気づきを得られたので、患者さんへの対応に活かせていると感じています。

患者さん向けのセミナーも定期的に開催していますが、取り上げるテーマも全身の健康や生活習慣病予防のものが多いため、歯科医師という立場以上に健康管理士として話すことが住民の方にも伝わりやすいという実感があります。習得した知識ももちろん活用していまして、特に糖尿病の予防に関しては興味を持っている方が多く、好評を得ております。

〈健康セミナーの様子〉

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。

院内での仕事は座りながら行う仕事が多い為、一日の運動量が少ないのが問題視されていました。運動不足を改善する為、診療が終わった後に、ランニングやゴルフなど楽しく身体を動かす習慣作りをスタッフとともに行っております。

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。

横芝光町だけでなく、全国的に予防歯科が広まり、患者さんの全身の健康を守るため、患者さん一人ひとりのライフスタイルに合った、健康指導が出来るプログラムを考えていきたいと思っております。将来的には、当院の健康管理士が近隣の市町村や施設を回り、健康増進の情報発信を随時行っていけるようにしたいと考えております。

〈スタッフ全員で地域の健康を守ります〉

取得数 J単位 1 J-POINT 1

第47回 健康学習セミナーin仙台

「愛情と絆の脳科学 ～鍵を握るオキシトシン～」

第一部は、東北大学大学院農学研究科教授の西森克彦先生をお招きし、「愛情と絆の脳科学～鍵を握るオキシトシン～」と題してご講演いただきます。私たちが人を愛するとき、信頼するとき、脳の中では何が起こっているのでしょうか?その鍵を握っているのが脳内で作られるホルモンの一種である“オキシトシン”です。オキシトシンは子宮の収縮や母乳の分泌に関わるホルモンとして100年以上前に発見されました。しかし近年、オキシトシンは子宮収縮作用の他に男女の恋愛行動や母性行動をはじめとして、信頼関係の形成など様々な社会性に関わる行動に深く関わっているほか、自閉症や統合失調症、うつ病の治療法開発の応用にも期待されています。

今回のセミナーでは、この分野の第一人者である西森教授に、“オキシトシン”の発見にまつわるエピソードから、他者と互いの心を近づけるメカニズムや人間関係、オキシトシンを分泌するためのポイントなど、日々の生活で役立つお話を最新情報も交えてお話いただきます。

第二部は、宮城県健康管理士会副理事長の今野ゆかり氏に「男性や家族にも知っていてほしい更年期世代の女性のこと」と題してご講演いただきます。日本では更年期症状、更年期障害はただ歳をとっただけというイメージがいまだに残り、家事などができないでいると、家族に「サボっている」と思われることも少なくありません。現在、日本女性の平均寿命は、約87歳で閉経後の人生が30年程あり、更年期における諸問題の対処の仕方によっては、老年期のQOLに影響を与えかねません。更年期世代の女性の方もそうでない方も、更年期症状、更年期障害について正しい知識を学びませんか。

西森克彦先生 プロフィール

1953年東京生まれ。1982年東京大学大学院農学系研究科農芸化学専門課程博士課程修了 。農学博士。東京大学大学院農学系研究科にて学術振興会特別奨励研究員、東京大学応用微生物研究所第5研究部助手、東北大学農学部助教授、米国ベイラー医科大学客員助教授を経て、2001年より東北大学大学院農学研究科教授。専門は、行動神経科学、行動神経内分泌学、発生生物学、分子育種。

〈プログラム〉

第1部 講演「愛情と絆の脳科学～鍵を握るオキシトシン～」

講師：東北大学大学院農学研究科教授／西森克彦 先生

第2部 講演「男性や家族にも知っていてほしい更年期世代の女性のこと」

講師：宮城県健康管理士会副理事長・健康管理士／今野ゆかり 氏

〈今野ゆかり氏〉

平成29年8月19日(土)14:00～16:30

会　場：仙都会館 8階会議室（仙台市青葉区中央2-2-10）

定　員：100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

この講座で学べること!

- 愛情ホルモン“オキシトシン”とは
- 脳科学からみた良好な人間関係の築き方
- 更年期症状、更年期障害について

お申込方法

①お申込み お電話、ホームページまたは5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

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、7月下旬より受講票を発送いたします。

取得数 J 3 J-POINT 3

第52回 能力開発講座in岡山

「身近な食材でつくる薬膳料理 ～残暑を快適に!夏バテ防止レシピ～」

“薬膳”とは、何千年もの歴史をもつ中国の医学(中医学)をもとにした健康や美を保つための食事法のことで、体質や季節に合った食材を使った食事を薬膳料理といいます。

9月は心身ともに弱る季節です。「なんとなく体がだるい」「食欲不振」などの悩みを抱える人も多いのではないでしょうか。東洋医学には「冬病夏治」という考え方があり、夏の暖かい頃に、冷えや風邪、気管支、関節痛など、冬の病気の予防のための体質改善を行うことが大切であると考えられています。今回の講座ではこの時期オススメの「高麗人参」「なつめ」「鶏肉」「緑豆」といった健康と美に役立つ食材について学ぶほか、「簡単参鶏湯(サムゲタン)」「大根キムチ」「高麗人参茶」「緑豆デザート」の試食、試飲も行います。気力・体力回復に優れた薬膳食材、薬膳菓子を通して、残暑の養生法を学んでみませんか。

〈効能効果〉

高麗人参 滋養強壮、疲労回復、胃腸虚弱・冷え症・健忘症・目の疲れ・食欲不振の改善

なつめ 肝臓の保護、コレステロール値の低下、抗癌作用、胃腸虚弱の改善、体力回復

鶏肉 疲労回復、胃腸虚弱・冷え症改善、肝臓の保護

緑豆 コレステロール値の低下、抗癌作用、むくみの改善、夏バテ防止、解毒作用

渡部美智余先生 プロフィール

健康管理士一般指導員、全日本薬膳食医情報協会理事、「朝日さわやかクッキング・教室」代表。地方自治体、各種企業、県漁連から講演・調理講師のオファー多数。料理だけでなく、中医学講座や漢方経絡トリートメントも行う。
薬膳と出会ってから体重が20kg減。「生活習慣病、認知症になる方を1人でも減らしたい」をモットーに幅広く活躍中。料理コンテストでの受賞歴多数。「世界を驚かそう!コメ・米粉レシピコンテスト」では最優秀賞の自民党総裁賞を「第4回兵庫の食材を使った健康料理コンクール」では、知事賞を受賞。震災の被災地を訪問し復興活動に協力するボランティア活動も積極的に行っている。現在、兵庫県のフードセレクション審査委員、食の安全安心と食育審議会委員を務めている。

〈今回の試食〉
・簡単参鶏湯(サムゲタン)
・大根キムチ
・高麗人参茶
・緑豆デザート

〈イメージ〉

平成29年9月2日(土)13:00～16:30

会　場:狸庵文庫美術館 調理室(岡山県岡山市北区富町2-13-14)
対　象:健康管理士
定　員:40名(先着順)
受講料:5,400円+食材費:540円　合計5,940円(税込)
J-point 50p+食材費:540円でも参加可能です。
持ち物:受講票、筆記用具、エプロン、手ふき1枚

この講座で学べること!

- 日常生活での薬膳料理の取り入れ方
- 残暑の養生法
- 薬膳料理体験「簡単参鶏湯(サムゲタン)」「大根キムチ」「高麗人参茶」「緑豆デザート」の試食、試飲

お申込方法 お電話、ホームページまたは5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/

サンテカフェ 会員募集中!!

サンテ…フランス語で「健康」

みなさんは、健康に関する知識をどのくらいもっていますか?健康に対する関心度は年代によって異なり、年齢が若いほど関心度が低い傾向にあります。働き盛りの年代は、病気しらずで体力や気力も十分にあるので、食習慣の乱れや睡眠不足など不規則な生活を送っていてもすぐに体調を崩すことはないかもしれません。しかし、そのような生活を続けていると、いずれ生活習慣病など心身に様々な影響が現れます。未来の健康のためには、若い頃から正しい知識を身に付け、実践していくことが必要です。このような背景から、この度45歳までの方を対象とした「サンテカフェ」をスタートすることになりました。

若い世代だからこそ、知っておきたい知識を同年代の皆様と交流しながら学び、発信していきましょう。

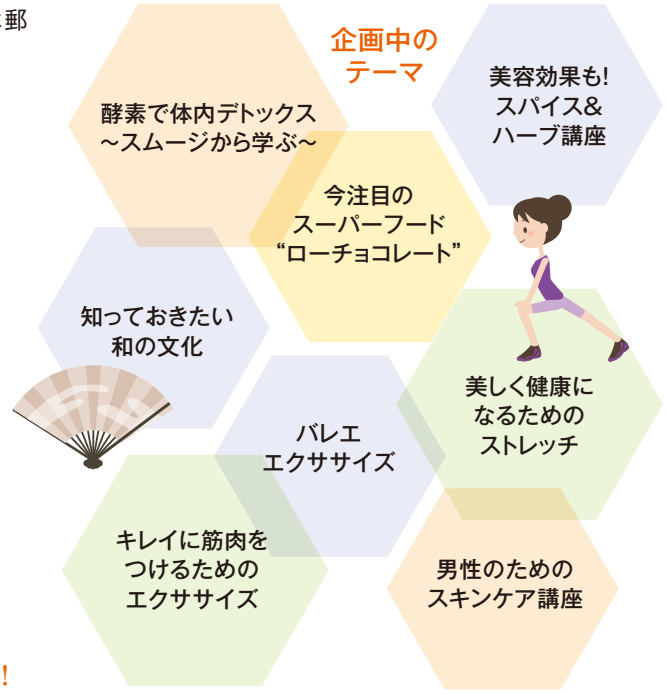
45歳までの方であれば、健康管理士の方はもちろん、受講中の受講生の方、お友達の方にもご参加いただけます。

入会ご希望の方は、下欄の申込書にご記入の上、FAXまたは郵送してください。

対　　象:45歳までの男女(健康管理士、受講生、一般)
(※今回は、若年層の育成を目的としているため、45歳までの方に限らせていただきます。)
年 会 費:無料
会員特典:メルマガ配信(メールアドレスの登録必須)・会員限定勉強会

会員限定勉強会では、同年代に多い健康や美容の悩み対策法について学びます!

※勉強会は有料です。受講料は講座によって異なります。



コーヒーを飲みながら、美や健康について交流しながら学びましょう!

キリトリ線

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健康学習セミナーin仙台	10ポイント ・ 現金	
セミナー名 ②能力開発講座in岡山	50ポイント ・ 現金	
セミナー名 ③サンテカフェ	メールアドレス: @	
資格番号・氏名	H- 氏名	
同行者 ※同行者の方は現金のみ		
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

「体にやさしいヘルシーデザート!パートI」

料理の題名：豆乳ハチミツプリン（投稿者：福岡県在住・清水翔子様）

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】

❶ボールに卵を割り入れよくかき混ぜた後、豆乳、バニラエッセンスを加え混ぜる。
❷1を茶こしで漉(こ)して、滑らかにする。
❸2にハチミツを加え混ぜたら、容器に注ぎ入れる。
❹ラップをして600wで1分加熱し、一度取り出しよくかき回してハチミツを溶かす。
❺ラップをして200wで6分加熱したら完成!冷蔵庫で冷やし、お好みでメイプルシロップをかける。

材料（4人分）
- 卵…2個
- 豆乳（調整）…200cc
- ハチミツ…大2
- バニラエッセンス…数滴
- メイプルシロップ（お好みで）

料理のポイント

電子レンジを使うので本当に簡単です!ポイントは、出来上がりが滑らかになるように「漉す」ことです。固まらない場合は少し加熱時間を延ばしてみて下さい。また、レンジのワット数を下げられない場合は、加熱時間を短くして作ってみて下さいね♪

▼協会管理栄養士から

豆乳は、女性ホルモンに似た働きをもつイソフラボンを豊富に含み、女性の美を支えてくれる優秀な食品です。また、ハチミツはオリゴ糖を含み、腸内環境改善に役立ちます。簡単なのに、美容と健康にとっても嬉しいレシピですね♪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…
「体にやさしいヘルシーデザート!パートII」

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

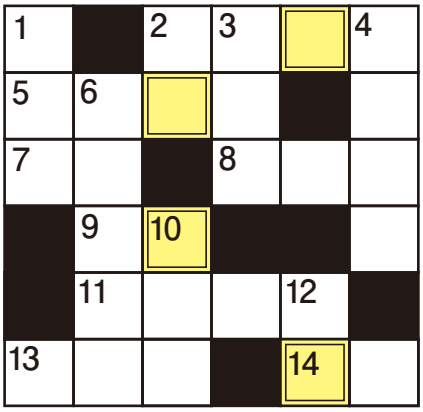
※紙面の都合上、選考の上毎回1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

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〉
2. 漫画のこと。
5.「スロー」の反対。
7. 靴が脱げないように縛る。
8. 日本の北に位置し、世界最大の国土をもつ国。
9. 四季の一つ。英語で「Autumn」。
11. 1853年。ペリー○○○○。
13. はまると出られません。迷わないように!
14. これと臼を使ってお餅つきをします。

〈たてのカギ〉
1. 国庫から支出する費用。
2. 仕事や技術の要領を覚える。○○をつかむ。
3. 非常に小さいこと。
4. 揚げ物料理の一つ。肉や野菜が定番。
6. たいへん混雑していることのたとえ。
10. 信号機中央の色。
12. 降水量の多い時期。



ヒント…穴

答えを**「ほすび」158号の研修問題の解答欄にご記入のうえ**、7月25日（火）までにお送り下さい。正解者の中から、「セルフマッサージボール」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「ホームラン」でした。抽選の結果、神奈川県相模原市・大平辰也さま、富山県高岡市・塚田祐子さま、岡山県苫田郡・武元幸子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♪

ヒップアップ!
シァラバーサナ（バッタのポーズ）

1、うつ伏せになり、足を揃えて腰の後ろで両指を組む。
2、息を吸いながら、頭と足を床から持ち上げ、腕を後ろへ引っ張る。
3、自然に呼吸をしながら、この体勢を30秒ほどキープする。
4、ゆっくり息を吐きながら元の姿勢に戻す。

〈効果〉
おしり・太ももの引き締め、むくみ改善、肩こり改善

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
- ●食育セミナーin東京
- ●能力開発講座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

気が付けば、いつの日からかメールではなくLINEが主流になっていましたね。ついに当協会にも“LINE@”ができました! LINEで友だちになることで、皆さまにとって協会が今よりも少し、身近な存在になると嬉しいです。（編集部）