# 健康管理士ニュース

11
2017年11月号
隔月発行
No.129

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

●協会トピックス……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福岡……3
•能力開発講座in仙台……4
•ステップアップ講座in横浜……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

## 協会トピックス

## 今年も出前授業「バナナうんちで元気な子!」始動!

後援:文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

毎年、全国の小学校で食育の出前授業を行っております。

今年度も東京都の助成金事業として認めていただき、9月より東京都内の小学校については50校無料で授業を行っています。毎年恒例行事として取り入れていただくことも多く、学校公開日を中心に、子どもたちや保護者へ向けて、体からの便りである「便」が恥ずかしいものではなく、大切なものであるということを伝えています(この事業は平成24年度に文部科学大臣賞を受賞しています)。

小学校だけでなく、保育園からのご依頼も増え、幼児に向けても実施しています。日本中に"うんちブーム"を広めていきたいです。

〈小学校での様子〉

〈保育園での様子〉

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会主催

## 平成29年度事業「早寝早起き朝ごはん」人材育成事業の講師として講義を行いました。

去る9月22日(金)、独立行政法人国立青少年教育振興機構の職員を対象に、平成29年度事業「早寝早起き朝ごはん」人材育成事業が行われました。講師として、当協会の食育講師が講義を行い、これまでの食育活動で培ったノウハウを実技とともに伝授しました。

健康管理士インタビュー「活動の現場」……芳賀 一郎（はが いちろう）さん（宮城県）

# 宮城・気仙沼発!
# 健康と笑顔の輪を広げ、被災した地元を元気にしたい!

**今回ご紹介するのは、東日本大震災により被災された宮城県気仙沼市で、地域の団体や自治会の方々を対象に健康講座を開催し、住民の健康増進や地域を元気にするための活動をしていらっしゃる芳賀一郎さんです。**

**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。**

私の住む宮城県気仙沼市階上地区は、東日本大震災時に未曽有の大被害を受けました。翌年、長年勤めた教師を退職する時に地元の名士から声をかけられ、「この大震災で多くの犠牲者を出し、仮設住宅で心身病んでいる人々が沢山いるので、公民館の職に就き健康面のアドバイスをしてもらえないか?」と懇願されました。我が家は家族9人が奇跡的に難を逃れたこともあり、分不相応を承知で地元の公民館長を引き受けることとなりました。

しかし、40年近く体育の教師をしてはいたものの、大人の健康管理には少々自信がなく悩んでいました。そんな時、新聞で健康管理士資格が掲載された文面を目にし、期待感を抱いて説明会に参加しました。説明会でテキストや過去の試験問題などを拝見したところ、それまでの各種の資格を勉強した時とは違い、健康管理に関する内容が充実していてレベルも高く、「目から鱗が落ちる」ような新鮮な感動を覚え、これなら生涯胸張って多くの方々に健康関連のアドバイスができると実感し、チャレンジしました。資格試験には数十年ぶりに本気で勉強して臨みましたので、合格した時は大きな達成感がありました。私が保有している多くの資格の中で、健康管理士は一番の誇りです。

**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?**

「健康寿命延伸講座」、「健康出前講座」などと銘打って地域や各種団体から受講生を募り、主に中高齢者を対象に講座を行っています。「血圧はなぜ上がるのか?」、「発酵食品と免疫」、「運動はなぜ必要か?」、「ウォーキング・ラジオ体操の効果」、「脳を活性化するには」、「笑いの効用」、「夢（目標）を描くと・・」など、取り上げるテーマも様々です。健康管理士の幅広いテキストやほすぴを繰り返し勉強することで、理解が深まり自信もつくので、パワーポイントの資料もわかりやすいものができます。

〈テキスト・ほすぴを活用して資料作成〉

講義はできるだけ簡潔明瞭に伝え、運動や脳トレの実践も入れているので、皆さん楽しんで参加していただいています。私の講座を受講した方の中に、ラジオ体操を実践し始め、半年で骨密度が50代から30代レベルになった方がいたり、周りの人から「最近元気になったわね」と言われた方がいたりなど、嬉しい声も増えましたし、何度も講座にお越しいただく方も多く、反響は良好と思われます。

また、受講者には教師・行政経験者・看護師・有識者など様々な職種の方々がいるので、健康管理士という重みのある肩書きがあることはとても大事であると痛感しています。

**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。**

やはり、講師をしている以上、自分が心身ともに健康でなくてはと思っています。実は、震災後トラウマで病んでしまい血圧や心臓の薬を服用していましたが、運動を続けたり食事を意識したお陰で、震災後一年位で回復し、現在、薬は一切服用しなくなりました。

食事に関しては、特に無農薬野菜に拘り栽培しています。無農薬野菜を食すると、腸が活性化する実感がありますが、こうした自らの実践や経験上の成果は、講座の中でも説得力を増す材料になるため、できるだけお伝えするようにしています。運動の方は、日頃からラジオ体操やストレッチを行うのに加えて、震災後から専門外の陸上マスターズ大会（砲丸投げ）に参加しています。少々自慢話で恐縮ですが、今では宮城県で優勝・東北大会優勝・アジア大会入賞にまで到達することができるようになりました。

〈マスターズ陸上・東北大会優勝〉

講座に参加していただく皆さんには、シニアライフを謳歌するためには「夢」を描くことがキーポイントであり、心身が活性化されることをいつもお話しています。私個人の将来の夢は、ズブの素人ですが「88歳でハンマー投げ世界一」になり、被災地に少しでも元気を届けることです。邯鄲(かんたん)の夢と嘲笑されそうですが、大それた夢が実現しそうな予感?がしてワクワクしています。

**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。**

震災から6年半が経ち、復興は着実に進んではいますが、奇跡的に助かった私としては、天から拝受した命を全うし、地元をもっと元気にして、全国でも屈指の「健康寿命延伸のまち」にしたいと思っています。そのためにも日々の勉強が大切です。今後も、ほすぴやニュースの情報を活用したり、健康管理士の研修会や医学セミナーなどを受講して研鑽を重ね、地元の皆様に健康・元気・笑顔を伝えていきたいと思っています。

〈健康講座の様子〉

取得数 J単位 1 J POINT 1

## 第48回 健康学習セミナーin福岡

# 「脳の健康を操る免疫細胞 ～脳内の掃除屋さん“ミクログリア”～」

第一部は、九州大学薬学研究院ライフイノベーション分野准教授の齊藤秀俊先生をお招きし、「脳の健康を操る免疫細胞 ～脳内の掃除屋さん“ミクログリア”～」と題してご講演いただきます。

人間の脳を構成している細胞といえば、神経細胞（ニューロン）を考えると思いますが、近年、それを支えているグリア細胞がさまざまな働きをしていることが明らかになり、注目されています。このグリア細胞の数は、神経細胞の数倍～数十倍あり、神経細胞の固定や神経細胞への栄養の供給を行っているといわれています。今回は、グリア細胞の一種であり、脳における免疫機能を担っているといわれている「ミクログリア」にスポットを当てます。

私たちは、血液中にある白血球などの免疫細胞によって病気から体を守っていますが、脳には血液脳関門があり、基本的に白血球は侵入できないことになっています。そこで、脳内の免疫機能はミクログリアが担っていると考えられています。このようなことから、ミクログリアは「脳のマクロファージ」や「脳の免疫担当細胞」と呼ばれています。

今回のセミナーでは、脳内の神経細胞やグリア細胞についての基本的な働き、ミクログリアの特性や脳内での免疫についてのメカニズム、アルツハイマー病や脳卒中などとの関係について、最新情報も交えてお話いただきます。

第二部は、福岡県健康管理士会会員の坂本千鶴氏に「“筋膜リリース”で心も体もリフレッシュ!」と題してご講演いただきます。筋膜とは、筋肉や骨、臓器などを包み込んでいる膜のことで、体の姿勢を保つ働きなどをしています。今回は、筋膜の歪みによる体の不調やそれを改善するための簡単なエクササイズなどをご紹介いただきます。

**齊藤秀俊先生プロフィール**

1977年静岡市生まれ。静岡高校卒業後、神戸大学、国立医薬品食品衛生研究所、九州大学にて薬理学の基礎研究に従事し、2006年九州大学大学院薬学研究院博士課程修了。薬学博士。九州大学大学院薬学研究院薬理学分野にて学術研究院、助教を経て、2015年同研究院ライフイノベーション分野准教授。専門は、行動神経科学、神経薬理。ミクログリアによる神経障害性疼痛発症メカニズムに関する研究を主題に、ミクログリアの機能と治療標的としての可能性を追究している。

〈プログラム〉

**第1部** 講演「脳の健康を操る免疫細胞 ～脳内の掃除屋さん“ミクログリア”～」

講師：九州大学 薬学研究院ライフイノベーション分野 准教授／齊藤秀俊 先生

**第2部** 講演「“筋膜リリース”で心も体もリフレッシュ!」

講師：福岡県健康管理士会会員・健康管理士／坂本千鶴 氏

〈坂本千鶴氏〉

**平成29年12月10日（日）14:00～16:30**

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
J-point 10pでも参加可能です

**この講座で学べること!**

- 脳内の神経細胞やグリア細胞の基本的な働き
- ミクログリアの特性や免疫を司る機能のご紹介
- 筋膜リリースの効果と簡単にできるエクササイズ

**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 |

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、11月中旬より受講票を発送いたします。

取得数 J 3 J 3

## 第54回 能力開発講座in仙台

# 心も体もスッキリ! デトックス習慣のすすめ

デトックスとは体内に留まった老廃物の排出のことをいいます。私たちの体は、日常生活の中でもさまざまな影響により、老廃物が徐々に溜まってしまいます。それらの老廃物の排出が滞り、体内に溜め込まれてしまうと、むくみが起きたり、免疫力が低下し体調不良を引き起こしてしまいます。今回の講座では、「デトックス」をテーマに、“食”と“運動”の二本立てで知識を習得します。食の観点ではデトックスウォーターやデトックス野菜を通して、また、運動の観点ではストレッチを通して実践も交えて学びます。食と運動の知識を組み合わせて、心身ともにキレイに循環する体をつくりましょう。

### 〈デトックスウォーターとは〉

水にフルーツや野菜、ハーブなどを入れてつくった水のこと。体内に溜まった老廃物の排出を促し、必要な栄養分を上手に補うことができる。野菜や果物によって、体への効果は異なり、目的に合わせて食材を選ぶことができる。

### おがたなおこ先生プロフィール

**キッチン&フィットネス スタジオソラ主宰／せんだい食の安全情報アドバイザー／スマートみやぎ健民会議会員／認知症サポーター**

長年、肩首こり、高血圧、脂質異常症などに悩まされる。漢方講演会で出会った薬膳に魅了され、食べもの全般を見直しながら野菜ソムリエプロ、アンチエイジングプランナー、薬膳アドバイザー、ストレッチセラピストの資格を取得する。次第に症状が緩和し、心身ともにスッキリする喜びを実感。内側美人になる3つの習慣「食・運動・知識」を楽しもう♪をコンセプトにスタジオソラを展開中。各種セミナー講師、地元テレビ局に出演、日本野菜ソムリエ協会公式本に掲載、みやぎ生協広報誌へのコラム執筆等を通して、食と運動の大切さ、楽しさを伝えている。

**平成29年12月9日(土)14:00~17:00**

会　場:仙台青葉カルチャーセンター　4階403号室
（仙台市青葉区一番町2-3-10）
対　象:健康管理士
定　員:30名(先着順)
受講料:4,320円(税込)
J-point40でも参加可能です
持ち物:受講票、筆記用具、飲み物、動きやすい服装

### この講座で学べること!

- 心身ともにキレイに循環する体のつくり方
- 実践! デトックスストレッチ
- デトックスウォーターの試飲&デトックス野菜の試食

**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。※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/

取得数 J単位 2 J-POINT 2

# ステップアップ講座in横浜

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。2017年、ほすぴのテーマは「カラダ変革!○○力の育て方」。今回の講座では、「細胞力」「脳力」などについて学びます! 知識をさらに深め、横浜の人気の観光スポットを巡りながら心も体もリフレッシュしてみませんか?

横浜赤レンガ倉庫

横浜ランドマークタワーとみなとみらい

## おすすめポイント

- ●ほすぴ「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!

## ★異国情緒漂う港町「横浜みなとみらい」コース

横浜駅→横浜ランドマークタワー→横浜赤レンガ倉庫→象の鼻パーク→大さん橋→山下公園→港の見える丘公園→外人墓地(約4.5km)

〔みどころ〕
- ●ドラマのロケ地、デートスポットとしても有名「みなとみらい21」
- ●100年以上の歴史を誇る、レトロな雰囲気を味わえる「横浜赤レンガ倉庫」
- ●芝生広場やバラ園といった憩いのスポット「山下公園」

【ウォーキングコース】(約4.5km)

| | |
|---|---|
| スタート 横浜駅 | |
| 横浜ランドマークタワー | みなとみらいのシンボル! 日本有数の高さを誇る総合タワー施設 |
| 横浜赤レンガ倉庫 | 横浜を象徴する歴史ある観光スポット |
| 象の鼻パーク | 横浜港発祥の地! |
| 大さん橋 | 国内最大級の大型客船ターミナル! |
| 山下公園 | 日本初の臨海公園!デートにもおすすめ! |
| 港の見える丘公園 | バラの名所!イングリッシュローズガーデン |
| 外人墓地 ゴール | 異国の薫り漂う夜景スポット |

## 平成29年12月3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:ビジョンセンター横浜 301号室(神奈川県横浜市西区北幸2-5-15)
定　員:50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:ほすぴ(156号・157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

**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・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/

キリトリ線

| 申込書 | ご希望の番号(複数選択可) | |
|---|---|---|
| セミナー名 ①健康学習セミナーin福岡 | 交換・支払方法(○で囲む) | 10ポイント ・ 現金 |
| ②能力開発講座in仙台 | | 40ポイント ・ 現金 |
| ③ステップアップ講座in横浜 | | 30ポイント ・ 現金 |
| 資格番号・氏名 | H- | 氏名 |
| 同行者(①健康学習セミナーin福岡のみ) ※同行者の方は現金でのお支払いのみ | | |
| 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

# 「発酵食品で免疫力UPレシピ! パートI」

料理の題名：味噌とヨーグルトと豆乳のバーニャカウダ風ソース（投稿者：東京都在住・内山明子様）

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レンコン、カリフラワーを食べやすい大きさに切り固めに塩茹でする。
❷キュウリ、ニンジンはスティック状に、キャベツは食べやすい大きさに切る。
❸芯を取り除きラップをしたニンニクを、電子レンジ600wで20秒ほど加熱し火を通す。
❹豆乳を入れた小鍋に、3のニンニクを入れ木べらで潰しながらとろみがでるまで弱火で煮詰める。
❺4にヨーグルトを加えてホイッパーで混ぜ、クリーム状になったらさらに味噌を加え混ぜ合わせる。仕上げにオリーブオイルを加え混ぜて出来上がり。
❻5のソースを器に注ぎ、野菜をお皿に盛り付けて完成! 野菜をソースにつけていただきます。

**材料（2人分）**
●豆乳…60ml●ニンニク…1/2かけ●ヨーグルト…50ml●味噌…大さじ1杯半～2杯●エキストラバージンオリーブオイル…大さじ1●季節の野菜（キュウリ、ニンジン、レンコン、パプリカ、キャベツ、カリフラワーなど）…適量

**料理のポイント**

イタリアのバーニャカウダを和の食材を使ってアレンジしました。味噌とヨーグルトのダブル発酵食品だけではなく、大豆ポリフェノールのイソフラボン、オリーブオイルに含まれるポリフェノールも同時に摂取でき、抗酸化作用でさらに免疫力upが期待できます! 季節の野菜もたっぷりとれるレシピです!

**▼協会管理栄養士から**

発酵食品だけではなくソースや野菜から抗酸化作用をもつ栄養素がしっかりとれ、免疫力UPのほか、美容にもよい女性に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…
「発酵食品で免疫力UPレシピ!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!!!

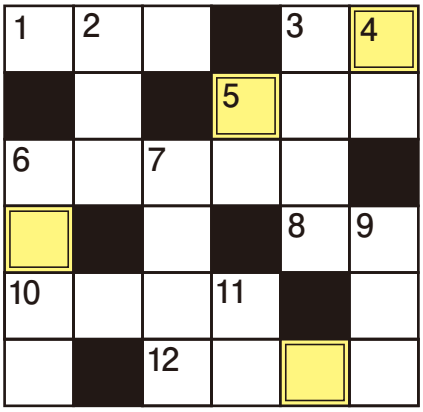
〈募集要項〉
健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料（2人分）、料理のポイントを記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。（受付はメールのみとなります）
→ health@japa.org
※紙面の都合上、選考の上毎回1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

## 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〉
1. 藁で作られる日本の伝統的な履物。
3. 釣りや洗濯干しで使用される細長い棒。
5. テレビなどで、台詞や進行内容を知らせる。
6. 主に明治維新時代以前の日本を舞台とした演劇。
8. 四角形の面積＝縦×○○。
10. 雷の音。
12. ヨーロッパにある地中海に突き出た国。

〈たてのカギ〉
2. 背中にこぶがある動物。
3. 山中に住むこと。
4. 医師が行う外科的治療。
5. 物事の両面。光と○○。
6. 地面の高低やでこぼこをなくし、平らにすること。
7. 検査で反応がないこと。
9. カカオを原料とした甘くて美味しい飲み物 。
11. 木材を薄く平たい形に加工したもの。



ヒント…楽器

答えを「ほすび」160号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月24日（金）までにお送り下さい。正解者の中から、「小顔ローラー」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「オオアタリ」でした。抽選の結果、静岡県浜松市・師岡郁子さま、奈良県大和高田市・池之内英明さま、鹿児島県いちき串木野市・藤崎真理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♪

**内臓の活性化!**
パリブリッタ・ウトカタ・アーサナ（ねじった椅子のポーズ）

1、両脚を揃えて立ち、息を吸いながら両手を上に上げ合掌する。
2、息を吐きながら椅子に座るイメージで膝を曲げる。
3、息を吸いながら合掌した手をみぞおちの前まで下ろす。
4、息を吐きながら上体を右にねじり、左ひじを右膝の外側に固定し、上を向き5秒ほどキープする。
5、反対側も同様に行う。

〈主な効果〉
体幹強化、お尻・太ももの引き締め、血行促進

**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

**次号予告**
●能力開発講座in東京
●能力開発講座in大阪　ほか
※お申込はニュース発行後より受付致します。

**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。

**編集後記**
糖尿病が強く疑われる人が過去最多の推計1,000万人に上りました。健康管理士一人一人の活動は日本全国でみれば大変大きな力となります。少しの勇気を出して、まずは身近な人へ、学んだ健康の知識、予防の重要性を伝えてみてください。（編集部）