

健康管理士ニュース

7

2018年7月号

隔月発行
No.133



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沖縄&札幌……3
 - 健康学習セミナーin香川……4
 - 健康学習セミナーin仙台……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

(写真:風鈴)

協会からのお知らせ

埼玉医科大学総合診療内科 医師・廣岡伸隆先生からのメッセージ 「健康管理士が健康社会を創る主役です!」

去る5月13日(日)、大宮ソニックシティで開催した健康学習セミナー「生活習慣と予防医療～健康管理士の果たす役割～」において、埼玉医科大学総合診療内科准教授の廣岡伸隆先生から「健康社会を実現するために健康管理士が大きな役割を果たす時代になる」という力強いメッセージをいただきました。

健康管理士でもいらっしゃる廣岡先生は、生活習慣(運動・食事・睡眠・禁煙など)の仕方によって病気が死亡のリスクが明らかに変わるといった研究データのご紹介や、“ほんの少し”の生活習慣の改善(予防)を“多く”の人々に伝えることが大きな成果を生むこと、そして、「医療の現場では、当たり前かもしれないが病気に罹った人への対応がほとんど。だから『予防の活動を健康管理士に担ってほしい、皆さまの身近な方々に積極的にアプローチしてほしい、健康管理士の皆さまが健康社会を創る主役なのです!』」というメッセージと、そうした活動のためのヒントについてお話いただきました。

一人一人のちょっとした意識や活動が重要であることを、改めて考え、行動してみてはいかがでしょうか。



セミナーの様子



廣岡先生講演の様子

自治体からの 助成制度

埼玉県川口市では、市内在住者で健康管理士一般指導員資格を取得した方に、受講費用の一部を助成する制度があります。今年度の詳細については、下記窓口宛てに直接お問い合わせください。

川口市役所保健部保健総務課
TEL: 048-259-9024



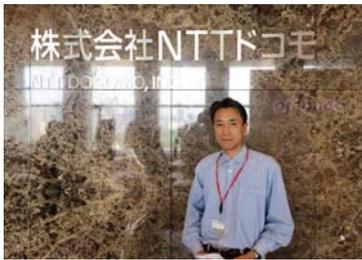
オペレーターの健康管理に積極的にアプローチ。「健康経営」や「働き方改革」に貢献したい!



今回ご紹介するのは、NTTドコモのグループ会社に勤務され、コールセンター業務に携わりながら、オペレーターの健康管理に対して積極的に情報提供やアドバイスを行い、健康経営に寄与する活動をしていらっしゃる保坂一さんです。

Q. お仕事の概要と職場の健康管理に関する状況などを教えてください。

私の仕事は、オペレーターがお客様のスマートフォンを遠隔で操作し、お客様の使い方の習熟を支援するコールセンター業務のマネジメントです。当センターでも、体調不良により遅刻・早退・欠勤・退職するオペレーターが実に多く健康管理が課題でした。しかし、「健康管理は各自の責任領域であり、会社が積極的に関与するものではない」という自己責任志向が根強く、その対策としては、雇用契約に厳しい規制や基準を設定し改善キャンペーンなどを重畳して実施する対処療法のみでした。これらの取り組みで欠勤・退職率が低下(改善)するのは一時的。その反動でかえって前よりも悪化する負のスパイラル状態が続き根本解決に至っていませんでした。



(会社エントランスにて)

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。

そんな課題の解決策を模索していたタイミングに「健康管理士」の交通広告と出会いました。根本療法の糸口を健康管理士の知識とノウハウに求めました。「人生出会うべく人とは必ず出会うし、その出会いは一瞬遅からず早からず、今ここでの出会いを大切にしたい」、「不養生+過労」⇒「体調不良・病気」⇒「退職」⇒「貧困」⇒「生活保護」⇒「社会保障費増大」という負の連鎖から、「健康」⇒「自己実現」⇒「自己効力感」⇒「価値ある人生の創造」という正の連鎖へ導きたい」という強い思いから使命感をもって学びました。学べば学ぶほど知らないことの多さを痛感するとともに、更に広く深く学び続けたいと思える良知に満ちた内容でした。「ほすび」や「健康管理士ニュース」で継続的に学び続けることのできる本資格は、単なる資格ビジネスとは一線を画する実用の杖(資格)であると認識しています。

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?

私のミッションは、社員の健康・活力を増進し、経済的合理性(利益)を追及する「健康経営」の目的と、仕事をとおして価値ある人生を創造する社員の目的とをうまく適合させることです。

まず、取り組んだのは、健康管理士のテキストや「ほすび」の情報に加えて、自らの経験や実践から得た学びを融合した「健康管理について」のメニューを新人研修のカリキュラムに追加することでした。

限られた時間で最大の効果を発揮できるよう「口」にポイントを絞って講義を行いました。『みなさんもご存じのとおり、癌は死因の第一位。二人に一人が罹りし、三人に一人が癌で亡くなります。ではこの癌はなぜ生じるのでしょうか?原因は三つの「口」にあります。一つ目は呼吸。浅い呼吸や溜息・タバコです。二つ目は食べ物。加工食品、工業化商業化された食品の食べ放題・飲み放題です。三つ目は言葉。汚い言葉やマイナスのエネルギーを帯びた言葉(不満・非難・嘆き・怒り)によるストレスの増大です。これら三つの悪い口が「山」のように蓄積される生活を続けていると、いつしか「疔」(やまいだれ)がついて「癌」になる可能性が高まります。ですから三つの「口」を正して「品」のある人に成りましょう。また病気の治療を医師や薬に委ね過ぎると、情報の非対称性からモラルハザードが起き、治療が長引くことにもなりかねません。自らの健康は自らが守りましょう」と。

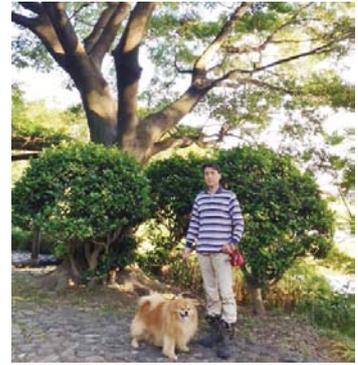


本研修の実施から日が浅いこともあり、定量的な効果は定かではありませんが、研修をきっかけに、健康相談を受けることが多くなりました。オペレーターとの絆が芽生えたことは、少なからずの成果だと自負しています。

また、健康管理士としての知識を活かし、スタッフ向け社内メールの発信も始めました。時節に合わせたトピックスやそれに関連する健康情報などが題材です。健康意識の向上に少しでも役立てばという思いで続けていく予定です。

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。

私の健康維持の秘訣は、「感謝と祈り」、「祝福のメッセージ」の交換です。毎日朝夕、愛犬と森を散策します。散策しながら、落ちていたゴミを拾います。言葉の通じない犬や鳥、山川草木と心を通わすことで、自然に心身が染まり癒されます。また、陰徳を積むことが健やかなプラスのエネルギーとなります。人生は口癖がつくと言いますが、美しい心と言葉と実践を心がけ、場を清め、時を守り、礼を正し、無理せず自分の人生を全うしたいと思います。



(愛犬のチュルと散策)

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。

「道」を極めていきたいと思っています。日本の伝統的な「〇〇道」には、自己の欲望にプレーキを掛けて全体に調和をもたらす高い精神性と実践の極意が秘められています。私達の消費は「人より多く、お得に、便利に、早く、いつでも、どこでも、楽に…」といった経済的便益を求め続けています。市場は需要と供給で成り立ちますので、「働き方改革」の推進には、実は私達の消費の在り方の変革が必要であると感じています。「修身齐家治国平天下」とは、中国の古典「大学」の言葉ですが、健康管理士としての道を極め地の塩として、一燈照隅の心意気で積極的に社員の健康に関与していきたいと思っています。企業が社員を大切に社員の満足高めれば、社員は顧客によりよいサービスを提供し自ずと顧客満足やロイヤリティが向上します。権利と義務の契約で成り立つ関係感謝し信頼し合える関係に変革し、健全な組織文化の醸成に貢献したいと思っています。

第61回 能力開発講座in沖縄

豊かな表情を手に入れる!



顔ヨガ&指ヨガ講座

顔ヨガとは、顔の表情筋を鍛えストレッチする表情筋のトレーニングです。私たちの顔には、約60種類の筋肉があり、この筋肉を使って、笑ったり、怒ったり、泣いたり様々な表情をつくることができます。また、言葉を発する時にも使われますが、日本語では表情筋の20%程度しか使わなくても発声できるため、使われずに衰えてしまう筋肉も少なくありません。そこで、今回の講座では、顔の筋肉を刺

激して、血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進して、表情筋が本来もつしなやかな弾力を取り戻します。

また、手と指を刺激する指ヨガは、脳の活性化だけでなく、代謝が上がりダイエットにも効果があると言われています。今よりもっとキレイになりたい方必見!場所を選ばずいつでもどこでも手軽に出来る運動法を体験してみませんか?



森あゆみ先生プロフィール

顔ヨガ・指ヨガ・美姿勢トレーニング教室 フェイスアップ 代表。

1974年東京生まれ、神奈川育ち。2011年の東日本大震災を期に、沖縄に移住。帯状疱疹にかかり、顔が崩壊。医師に元の状態に戻す方法はないと言われたが、奇跡的に治癒。顔面麻痺だけが残ったが、顔の体操と呼吸法で、徐々に顔面麻痺を克服。顔ヨガ講師として、2,000人以上を指導。「豊かな表情と魅力的な笑顔の輝く女性」などをテーマに分かりや

すいセミナーを、教室、出張、マンツーマン・オンライン、企業、学校、カルチャースクールなどで行なっている。NHK総合ちゅらテレビ「顔ヨガシリーズ」、ラジオ等出演中。

平成30年8月4日(土) 13:30~16:30

会場:フェストーネ
(沖縄県宜野湾市真志喜3丁目
28番1号 1階南海)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,320円(税込)

J J-point40でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具、手鏡

この講座で学べること!

- 表情筋を鍛えて、“たるみ”と“しわ”の改善、リフトアップ法
- いつでもどこでもできる顔ヨガ指ヨガ実践法
- イメージアップにも繋がる、笑顔のポイント

第62回 能力開発講座in札幌

心とカラダにやさしい食事! ~おうちで出来る薬膳ごはん~

近年話題になっている「薬膳料理」をみなさんご存知でしょうか。薬膳料理とは、中医学の理論に基づいて健康に良いとされる食材や生薬を用いて作られた料理をいい、体の不調や心のバランスの崩れを改善して健康な体作りを促すことにつながると考えられています。

今回の講座では薬膳料理の基本から身近な食材を使った日常生活での取り入れ方まで一通り学びます。難しいイメージや高級な材料を使うイメージをお持ちの方でも心配いりません。冷蔵庫の中の食材を使って毎日の食事作りの中に薬膳料理を取り入れてみませんか?



布恵先生プロフィール

札幌なちゅら薬膳スクール主宰。

子供の頃、父親の十二指腸潰瘍の改善の為に母親が薬膳を食事の中に取り入れていたことで興味を持ち、その後の自身の婦人科疾患の経験から食養生・生活養生の大切さを痛感することで本格的に薬膳(中医学)を学び始め、薬膳調理指導員を取得。現在は、婦人科疾患の予防・対策のカウンセリング薬膳ごはんや個々の体質に合った家庭の中に取り入れやすい食事を中心に個人レッスン・カウンセリング中心のスクールを開校中。

平成30年9月8日(土) 13:00~16:00

会場:J-Room3番館ビル
(札幌市中央区南5条西5丁目)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,320円+食材費:540円 合計4,860円(税込)

J J-point40+食材費:540円(税込)でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具



この講座で学べること!

- 薬膳料理の基本
- 食材の働きや健康効果
- おうちで出来る薬膳料理の試食



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/

第54回 健康学習セミナーin香川

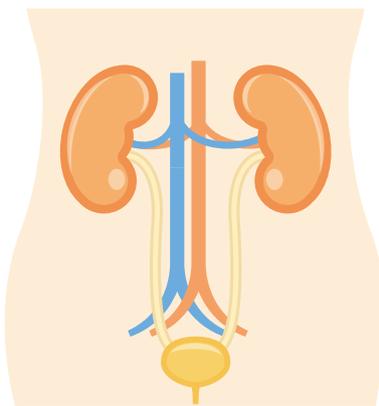
第1部
講演

「あなたの腎臓大丈夫？ なかなか聞けない泌尿器のお話」

講師：聖マルチン病院 名誉院長／西 光雄 先生

泌尿器科は、内科や歯科などに比べると比較的なじみの少ない診療科ではないでしょうか。腎臓は、老廃物の排せつや体内の水分量の調節など、生命を維持して体内環境を一定に保つ大切な役割を担っています。しかし、腎臓機能はある程度低下してしまうと、もとに戻ることはありません。そのため、定期検診の受診などをおして腎臓の状態をしっかり把握し、早期発見・早期治療によって腎臓の機能を低下させないことがとても大切です。今回のセミナーでは、腎臓、前立腺、膀胱などの泌尿器の基本的な働きや、泌尿器系疾患や治療法、泌尿器の疾患や機能低下を防ぐための日常生活での注意点

やチェックポイントなども交えてお話いただきます。



西 光雄先生プロフィール

1978年岡山大学大学院修了。香川県立中央病院泌尿器科部長、香川労災病院泌尿器科部長を経て、2012年4月より聖マルチン病院名誉院長。腎臓・膀胱・前立腺のスペシャリストとして多数講演を行う。

第2部
講演

ピンピンコロリで生涯をまっとうする為に

講師：香川県健康管理士会会長・健康管理士／渡邊雅春 氏

「病気になり難い体質づくりのヨーガ塾」を開講して今年で13年目。老化の原因の一つとして、下半身の筋肉量の低下が挙げられています。下半身の強化は、小腸の働きを活発にさせ、下半身の筋肉を動かすことで老化の遅延につながります。今回は、91歳でピンピンコロリと世界

した父も実践していたヨーガのポーズのほか、健康的な生活を送る秘訣などをお話いただきます。



〈渡邊雅春氏〉

この講座で学べること!

- 泌尿器（腎臓、前立腺、膀胱など）の基本的な働き、疾患、治療法
- 泌尿器の疾患や機能低下を防ぐための日常生活での注意点やチェックポイント
- 病気予防にもつながるヨーガ実践法

平成30年8月4日(土) 14:00~16:30

会場：レクザムホール(香川県民ホール) (高松市玉藻町9-10)

定員：100名(先着順)

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円(税込)

J J-point10でも参加可能です

一般…1,500円(税込)

お申込方法



第54回 健康学習セミナーin香川

第55回 健康学習セミナーin仙台

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月中旬より受講票を発送いたします。

★キャンセルの場合はご連絡ください。

第55回 健康学習セミナーin仙台

第1部
講演

「正しく知ろう!アレルギー最前線 ～発症のしくみと薬のはたらき～」

講師：東北大学大学院薬学研究科 教授／平澤典保 先生

年々増加するアレルギー疾患にお悩みの方も多いのではないのでしょうか。代表的な花粉症は、スギやヒノキが原因となるため春の時期に多くみられますが、現在では、夏や秋の植物でも症状がみられ、ほぼ年間を通して花粉が飛散しています。なぜ、私たちはアレルギーになるのでしょうか。アレルギーが起こるメカニズム



や、花粉症などの代表的なアレルギー疾患と薬の働き、アレルギーを軽減するためのポイントなど、最新の情報も交えてお話いただきます。

第二部では、日本で古くから受け継がれてきた「甘酒」をテーマにご講演いただきます。冬に体を温めるという効果はご存じの方も多いと思いますが、栄養豊富なことから「飲む点滴」ともいわれ、江戸時代には夏バテ予防に夏の風物詩として親しまれていました。

そんな甘酒の健康効果について、基礎知識や健康に役立つ上手な飲み方、調味料としての使い方などをお話いただきます。



平澤典保先生プロフィール

1960年生まれ。1982年東北大学薬学部卒業。薬学博士。東北大学薬学部生化学講座助手、米国NIH、NHLBI、NIH奨励研究員、東北大学薬学部生化学講座講師、助教授を経て、2008年より東北大学大学院薬学研究科生活習慣病治療薬学分野教授。専門は主としてアレルギー炎症の誘発機構、治療薬の研究

第2部
講演

夏バテ予防・美肌対策だけじゃない! ～甘酒健康活用術～

講師：宮城県健康管理士会理事・健康管理士／佐藤はるみ 氏



〈佐藤はるみ氏〉

平成30年8月18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(税込)

J-point10でも参加可能です

一般…1,500円(税込)

※お申込み方法については、4ページ下欄をご確認ください。

この講座で学べること!

- アレルギーが起こるメカニズムや、花粉症などの代表的なアレルギー疾患と薬の働き
- アレルギーを軽減するためのポイント
- 飲む点滴“甘酒”の活用術

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能力開発講座in沖縄	交換・支払方法 (○で囲む)	J-point 40ポイント	現金
	②能力開発講座in札幌		J-point 40ポイント	現金
	③健康学習セミナーin香川		J-point 10ポイント	現金
	④健康学習セミナーin仙台		J-point 10ポイント	現金
資格番号・氏名		H-	氏名	
同行者(③④健康学習セミナーのみ) ※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 「抗酸化作用抜群“トマト”を使ったレシピ!パートI」

料理の題名:湯むきトマトのハチミツレモンマリネ(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】

- ① プチトマトの皮に軽く包丁の刃を当てて切れ目を入れたら熱湯にサッとくぐらして氷水に取り、トマトの皮を湯むきます。
- ② 湯むきトマトを小ぶりのボウルの中に入れる。
- ③ レモン汁とハチミツを合わせたマリネ液にトマトを絡めてそのまま冷やす。
- ④ 湯むきの粗熱が取れたら、お皿に盛りオリーブオイルをかける。お好みでアサツキを添える。湯むきすることで味が染み込みやすくなります♪

材料(2人分)

- ・プチトマト…8~10個
- ・レモン汁…大さじ1弱
- ・ハチミツ…小さじ1/2
- ・オリーブオイル…適宜



料理のポイント

マリネ液に浸けたトマトを冷やし、オリーブオイルは食べる直前にかけると香りが立って風味が増します。ハチミツ、トマト、オリーブオイルのポリフェノール3種類、レモン汁も加わり免疫力アップや疲労回復、美肌効果が期待できる組み合わせです。

▼協会管理栄養士から

トマトの赤い色素成分「リコピン」は、強い抗酸化力を持ち、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する成分です。オリーブオイルと一緒に摂ることで、吸収率がアップするのでとてもいいレシピです。ね♪ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

今回のテーマ…
「抗酸化作用抜群“トマト”を使ったレシピ!パートII」

みなさんのアイデ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」

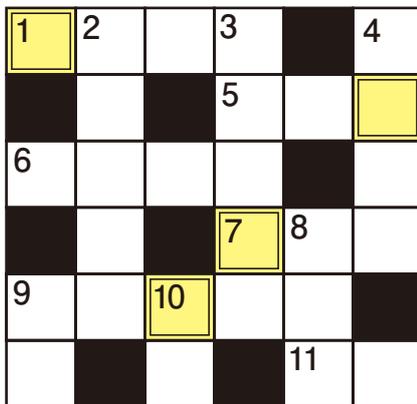
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

1. 要求などを聞き入れること。
5. 全く関係ない方向を見ること。
6. 各自で勉強すること。
7. 心配なこと。心の中で苦しむこと。
9. サクラの実のこと。
11. 体が大きく、力の強い動物。古くから家畜として飼われている。

〈たてのカギ〉

2. 魚・貝・海藻などを人工的に育てること。
3. 男で最初に生まれた子。
4. 物事を理解すること。「○○○○が早い」
8. 身の程を知らない大それた望み。
9. 人間に一番近く、顔・手足以外は毛で覆われ、顔やしりの赤い動物。
10. 雌の馬と雄のロバの合いの子。



〈ヒント〉海



やってみYOGA♪

肩こりの改善に効果的!
マールジャーラ・アーサナ(ネコの背伸びポーズ)

1. 正座の姿勢から、息を吸いながら床に手をついて前へと滑らせます。
2. 息を吐きながら、お尻を高く突き上げていきます。あごと胸を床に近づけて背中を大きく伸ばし、そのままの姿勢で30秒ほど呼吸をします。
3. 息を吸いながら、正座へ戻ります。



〈効果〉
肩こり緩和、
ウエストシェイプ、
ヒップアップ

答えを「ほすび」164号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、7月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、「つぼ刺激グッズ」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「きんせんか」でした。抽選の結果、静岡県浜松市・中田彩さま、福岡県久留米市・坂井淳子さま、兵庫県尼崎市・吉澤孝行さまが当選されました。おめでとうございます!



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
 - ステップアップ講座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

気圧も変化しやすく、湿気も多い季節。体調管理が難しいですね。お天気のいい日には、心も身体も身の回りも、風通しを良くしてメンテナンスしてあげましょう♪(編集部)