

健康管理士ニュース

5

2019年5月号

隔月発行
No.138



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

(写真: いちごの実)

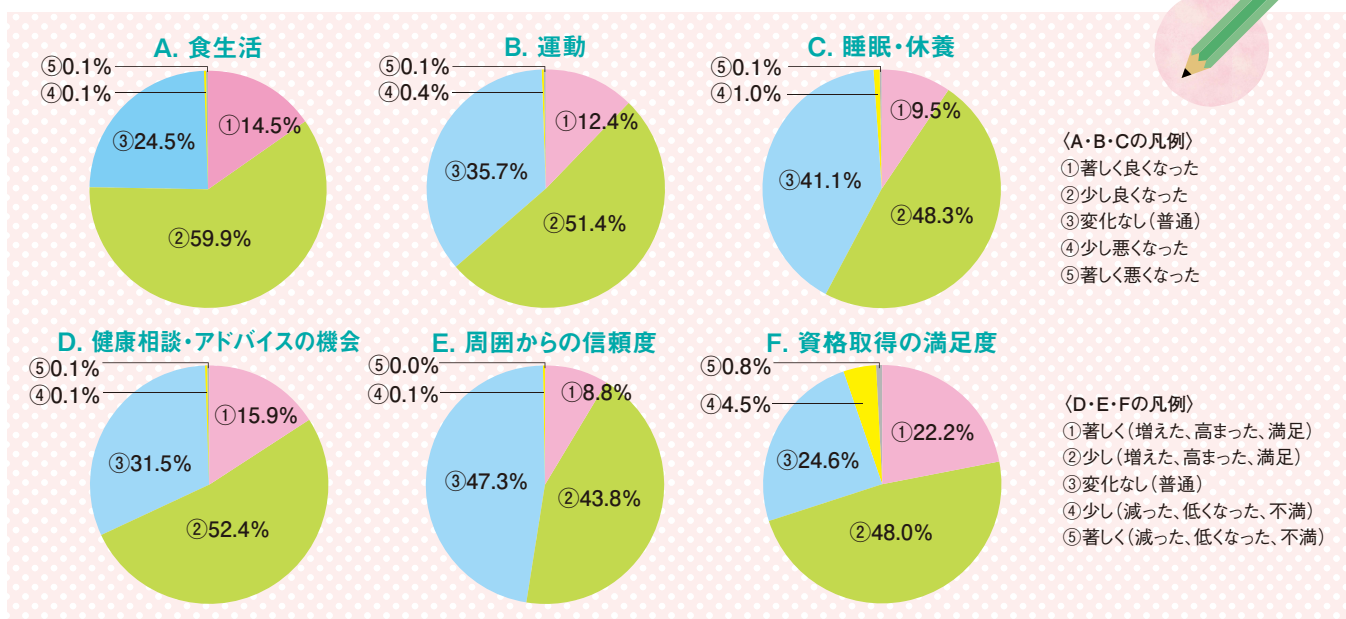
CONTENTS

- 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仙台.....3
 - ステップアップ講座in東京.....3
 - 健康学習セミナーin札幌.....4
 - 健康学習セミナーin名古屋.....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
- 不思議な色の世界.....8
- チャレンジ★ザ★クロスワード.....8
- そこがツボ!.....8
- オススメ書.....8

協会からのお知らせ

速報! 健康管理士資格取得後の行動変容・評価

「ほすび167号」において、皆さまにご協力をいただきましたアンケート結果の一部を速報としてご報告いたします。健康管理士の資格取得および知識の習得により、食生活、運動、睡眠・休養いずれの生活習慣においても大きな行動変容が起きたことがわかります。また、健康相談やアドバイスの機会が増え、周囲からの信頼度も高まり、大変多くの方に資格を取得したことにご満足をいただいています。皆さま、この度はご協力ありがとうございました。





「笑う」から健康になる!「笑う」から幸せになる! ～笑いと姿勢リセットからつながる健康の輪～

今回ご紹介するのは、60歳で「笑いヨガスタジオ」を起業され、「笑い」と「適正な姿勢」の体験を通じて、こころとからだをリセットする指導を行っていらっしゃる松下いづみさんです。



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。

3人の子育てをしながら、共働きで一級建築士として企業に勤めていたのですが、更年期を迎えた頃、夫の単身赴任と仕事の責任等の影響で精神疾患に罹ってしまい、仕事を続けられなくなりました。その後、家族の支えもあって少しずつ回復していったのですが、ジムでの運動を始めてから、ストレッチとの出会いにより、姿勢がリセットされ、疲労が溜まりにくく動きやすいからだの使い方を習得することができるようになりました。そして、ほとんど運動経験のなかった59歳の私が、何とフルマラソンを走れるようにまでなったのです。

ストレッチの次に出会ったのが「笑い」でした。練習不足で参加した増田明美杯ハーフマラソンの時、沿道で応援してくださる市民の皆さんの温かい声援や笑顔に促され、苦しい顔ではいけないと口角を上げ笑顔で走ることに一生懸命になる自分がありました。結果、楽しく完走することができ、「笑顔」「笑い」の持つ凄いパワーを実感したのです。



〈マラソン完走後、増田明美さんとの記念の一枚〉

そして私は、健康寿命を延ばすお手伝いがしたい!と思い、「笑いヨガ」と「パーソナルストレッチ」を学び、起業することを決心しました。その時、健康管理や予防医学の正しい知識を習得することが必要不可欠であることに気づき、「健康管理士」の資格取得にチャレンジしました。健康管理士の6冊に及ぶテキストから通信教育で学び資格試験に挑戦できる仕組みは、不動産関連の国家資格はいくつか持っているものの、シニアの異業種からの挑戦にはとても学びやすい内容でした。少し時間はかかりましたが、通信講座の間にスクーリングの養成講座に参加することでやる気のリセットもでき、試験のための勉強だけではなく知識を増やす気力を継続することもできました。試験は何回かのチャレンジで

の合格でしたが、その都度合格対策講座で学べたことが、より知識をしっかりとものにでき、今では良かったと思っています。

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?

笑いヨガは、世界100か国以上で行われている健康エクササイズです。呼吸運動になるのはもちろん、自律神経やホルモンの調整、高血圧予防やうつ病改善などにも効果的なのですが、表情筋のトレーニングにもなるので、何より皆さん明るく元気になります!私はさらに、様々な姿勢でのストレッチをしながら、笑いヨガを組み合わせるオリジナルの「笑とれっち」(商標登録申請中)レッスンを取り入れていて、多くの方に喜ばれています。昨年、NHKの「あさイチ」で「笑いのチカラ」が特集された際には、取材協力をさせていただく機会にも恵まれました。



〈NHK「あさイチ」でのVTR出演〉

レッスンをスタートする前には、必ずカルテでその方の体の状態を確認しますが、厚生労働大臣指定講座のテキストで学んだ「健康管理士」としての知識すべてが、その方の体の状態を理解しアドバイスを上で大変役立っています。また、広報のために色々な自治体にお邪魔し、大学の先生や運動指導士、栄養士の方々と一緒にさせていただきますが、自己紹介の際、笑いヨガティーチャーやストレッチトレーナーとともに「健康管理士」であることをアピールすると仕事の内容がストレートに伝わる感じがしています。

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。

日頃から、ハハハハハで体が緩む笑いの呼吸法とともに姿勢のリセットを意識し、こころとからだを整えています。お陰様で疲

れも溜まりにくく毎日元気です。年に数回はフルマラソンも楽しんでます。この調子で、稼げる(笑)100歳現役を目指しています。

また、日々からだのしくみや解剖学などを勉強し、新たなプログラムの開発を考えています。その際には「ほすび」や「健康管理士のテキスト」が心強い味方になっています。具体的な指導に活かせる話題が見つかったり、自分のレッスン内容の健康効果を実証できたりするので、自信や原動力につながり助かっています。



〈「笑とれっち」レッスンの様子〉

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。

日本が超高齢社会にどんどん進んでいく現状は避けて通れません。財政面からも、医療費・介護費の削減は国家レベルでの重要課題です。

何らかのからだやこころの不具合が気にかかるくらいの時、例えば、歩いた後ひざや腰に違和感が出る、夜眠りにつくとき時間がかかる、なんだかやる気がなく集中力がでない、肩こり首こりがつづく等々、そこで放置せず、生活を見直すことにより10年先の自分が違ってきます。健康管理士として、このようなお悩みを持つ方々を一人でも多く元気にしたい。そして、笑いヨガや姿勢リセットが、とても楽しく健康になれることをたくさんの方に知っていただきたいと思っています。「笑いは健康の源」です。これからも企業や自治体、学校などにどんどんアプローチして、笑いと健康の輪を広げていきたいです。



〈会員の皆さまと最高の笑顔で〉

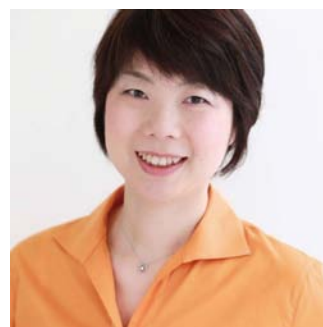
第70回 能力開発講座in仙台

薬膳教室～梅雨の養生～



“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をいい、体質を診断し、その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。一見難しそうに感じますが、実は私たちが毎日の食事に取り入れる身近な食材で体調や体質にあった薬膳料理を作ること

ができます。今回の講座では、梅雨特有の悩みである冷えやむくみなどの改善について中医学の観点から食事やツボなどの養生法を通して学びます。梅雨の季節は、体も気分も重くなるため、湿気による余分な水を体内に溜め込まないようにすることが大切です。舌診、梅雨時期の養生法を学び楽しく梅雨を乗り切りましょう。



おおつぼ りつこ
大坪律子先生プロフィール

宮城県仙台市在住。平成27年「整体&料理教室すまいるりつこ」を開業。毎月、薬膳料理教室、だしと豆腐料理教室を開催。その他、仙台市ガスサロン料理教室、藤崎カルチャー、NHKカルチャー等。
国際中医師、国際薬膳師、だしソムリエ協会認定講師、豆腐マイスター協会認定料理講師、野菜ソムリエプロ、健康管理士、食育豆腐インストラクター、おから再活プロデューサー、フードアナリスト、宮城県食育推進会議委員、整体師等。身体の内と外から健康に、そして自分と周りの方が笑顔になれるよう活動している。

2019年6月1日(土) 13:00~16:00

会場: PARM-CITY 131 貸会議室 Room4G(仙台市青葉区一番町3丁目1-16)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円+材料費: 540円

合計4,860円(税込)

J-point 40+

材料費: 540円(税込)でも

参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具、

手鏡(スマホの写真機能でも可)

この講座で学べること!

●薬膳の基礎知識

●舌診、梅雨時期の養生法

●薬膳茶・薬膳スイーツ等の試食

ステップアップ講座in東京

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。

2019年、ほすびのテーマは「**スポーツの力**」。今回の講座では、「**マラソン**」「**ピラティス**」などについて学びます。ウォーキングでリフレッシュ! 資格者同士の交流を深めましょう!



A 2019年6月8日(土) 10:00~14:30

B 2019年6月13日(木) 10:00~14:30

午前の部: (10:00~12:00) ほすび勉強会

(12:00~13:00) 休憩

午後の部: (13:00~14:30) ウォーキングツアー ※雨天中止

会場: 会議するなら(新橋貸会議室 田中田村町ビル5F 会議室5A)
(港区新橋2-12-15)

定員: 各50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

J-point 30pでも受講可能です

持ち物: ほすび(168号・169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



おすすめポイント

★日本の政治・行政の中心

～霞が関周辺を巡るウォーキングツアー～

南桜公園→虎ノ門ヒルズ→虎ノ門金刀比羅宮→桜田通り→国会前庭→国会議事堂→日枝神社(約4.0km)

[ウォーキングコース](約4.0km)

スタート

南桜公園

関東大震災の復興事業により
小学校に隣接して開設

虎ノ門ヒルズ

東京の中心にそびえ立つ!
超高層複合施設

虎ノ門金刀比羅宮

高層ビルと融合したパワースポット

桜田通り

厚生労働省、文部科学省、高等裁判所、警視庁など官公庁を巡る

国会議事堂

日本の政治の中心

日枝神社

仕事運・出世運・恋愛運アップ!

ゴール

●ほすび「スポーツの力」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!

お申込方法

お電話、ホームページまたは6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60回 健康学習セミナーin札幌

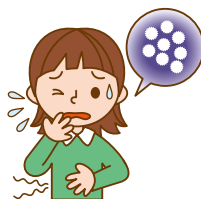
第1部
講演

「知っていますか?ウイルスが病気を起こすメカニズム ～ウイルスから体を守る予防法～」

講師:北海道大学名誉教授/認定特定非営利活動法人 バイオメディカルサイエンス研究会 北海道拠点長/有川二郎 先生

第一部は、北海道大学名誉教授であり、認定特定非営利活動法人バイオメディカルサイエンス研究会北海道拠点長の有川二郎先生をお招きし、「知っていますか?ウイルスが病気を起こすメカニズム～ウイルスから体を守る予防法～」と題してご講演いただきます。私たちの周りには、たくさんの種類のウイルスが存在しています。ウイルスの感染が原因となる病気は数多くあり、代表的なものとしては、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどが挙げられますが、昨今では海外渡航によ

るウイルス感染も問題となっています。今回のセミナーでは、ウイルスに関する基本のお話のほか、ウイルスが病気を起こすメカニズムをはじめ、ウイルスや感染症から体を守る予防法などについて最新情報を交えてお話いただきます。一年を通して、何かと話題になるウイルス。正しい知識を身に付けて、ウイルスに負けない体を手に入れましょう。



有川二郎先生
プロフィール



1977年3月北海道大学獣医学部卒業。東北大学研究生(医学部細菌学教室)、北海道大学獣医学部獣医公衆衛生学講座助手、北海道大学免疫科学研究所附属免疫動物実験施設助教授、北海道大学医学部附属動物実験施設教授、北海道大学大学院医学研究院微生物学免疫学講座病原微生物学教室教授を経て、2017年より北海道大学名誉教授。認定特定非営利活動法人バイオメディカルサイエンス研究会北海道拠点長も務める。

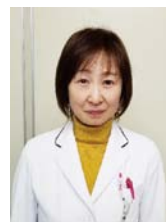
第2部
講演

「『食べ物と心とからだの繋がり』 自分を大切にしていますか?」

講師:夏井坂内科クリニック 管理栄養士・心理カウンセラー/大池正恵氏

第二部は、夏井坂内科クリニックで管理栄養士、心理カウンセラーとして活躍の大池正恵氏に「『食べ物と心とからだの繋がり』自分を大切にしていますか?」と題してご講演いただきます。健康を考えてご自分を大切にされて生活していますか?何気なく食事をしたり間食して

いる人が多いと思いますが、ご自分の気持ちや体の声を聴いて食べると何かが変わってきます。今回のセミナーでは、健康の情報に振り回されることなく本当に必要なものを食べて健康になるためのポイントについてお話いただきます。



(大池正恵氏)

2019年6月8日(土) 14:00~16:30

会場:かでの2・7 820研修室

(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル)

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)

この講座で学べること!

- ウイルスの仕組みと病気との関係
- ワクチンの働きや感染症から体を守る予防法
- 食べ物と心とからだの繋がり

お申込方法

第60回 健康学習セミナーin札幌

第61回 健康学習セミナーin名古屋

共通

①お申込み

お電話、ホームページまたは6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、5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。

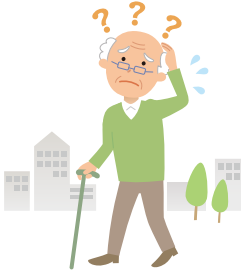
第61回 健康学習セミナーin名古屋

第1部
講演

「今から学ぶ!知っておきたい認知症」

講師:名古屋大学大学院医学系研究科 看護学専攻 准教授/^{ふちたえつこ} 渚田英津子 先生

第一部は、名古屋大学大学院医学系研究科看護学専攻准教授の渚田英津子先生をお招きし、「今から学ぶ!知っておきたい認知症」と題してご講演いただきます。



2025年には認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5

人に1人を占めることが予測されています。認知症は、誰もがなりうる可能性がある疾患であり、予防と早期発見、適切なケアによって住み慣れた地域でその人らしく生活を継続できることが求められています。

今回のセミナーでは、認知症の種類と出現する症状の特徴、認知機能障害、行動・心理症状といった認知症の基礎知識と、日常生活で実践できる予防やケアの方法について最新の情報を交えてお話いただきます。

第二部は、愛知県健康管理士会会員・看護師・健康管理士/^{さの みどり} 佐野 緑 氏



渚田英津子先生プロフィール

北里大学看護学部卒業後、看護師、保健師として勤務した後、浜松医科大学大学院医学系研究科修士課程、山梨大学大学院医学系研究科博士課程を修了。

現在は、大学の教員として老年看護の教育・研究に従事。認知症高齢者のケア、多職種連携、看護教育を大切に教育・研究をしている。

第2部
講演

「保健室発!教職員&学生への健康指導」

講師:愛知県健康管理士会会員・看護師・健康管理士/^{さの みどり} 佐野 緑 氏

第二部は、愛知県健康管理士会所属・看護師の佐野緑氏に「保健室発!教職員&学生への健康指導」と題してご講演いただきます。大学の保健室で管理している教職員・学生の健診データの傾向や特徴、また病気の改善・予防に対する指導内容、行動変容や意識の変化など

をご紹介します。具体的な事例をヒントに、日頃の予防対策や指導法について学びましょう。



(佐野緑氏)

2019年6月16日(日) 14:00~16:30

会 場:IMY会議室 3階大会議室(名古屋市東区葵3-7-14)

定 員:200名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生…1,000円(税込)

J-point10でも参加可能です

一般…1,500円(税込)

この講座で学べること!

- 認知症の基礎知識
- 日常生活で実践できる予防やケアの方法
- 健康指導の実際から予防対策や指導法を学ぶ

※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。

セミナー・講座を開催しました。

〈2/2健康学習セミナーin岡山〉

腸内細菌に操られるヒトの健康と疾病~知られざる腸内フローラの秘密~

岡山大学の森田英利教授をお招きして、健康の鍵を握る“腸内細菌”をテーマにセミナーを開催しました。岡山県を中心に、関西、関東にお住まいの方なども含め、定員の100名を超える多くの方にお集まりいただきました。



〈2/16、17能力開発講座in東京〉

脂肪を成敗!!ストレス発散!!刀エクササイズ

オリジナル刀を作成して、エクササイズを実践!普段使わない筋肉もたくさん刺激しました。なかなかハードな内容でしたが、ストレス発散にもなりました。



〈2/16、17再スタート講習in大阪〉

健康管理士最新テキストを使用した勉強会

総学習時間は12時間!2日間に渡り、健康管理の基本から最近の話題まで座学だけでなくケーススタディも交えて幅広く学習していただきました。



〈2/24能力開発講座in名古屋〉

美しく健康的なカラダを手に入れる!ストレッチ&リンパマッサージ法

リンパについての基本的なお話から、日常生活でも取り入れられるストレッチやリンパマッサージの実践法を学びました。



不思議な色の世界……「黄緑」

今回の黄緑色は、緑と同じく自然を表す色ですが、
緑色より明るいので「希望」を感じさせ、何かを始める時のイキイキとした印象を与える色です。

◆「黄緑」のイメージ

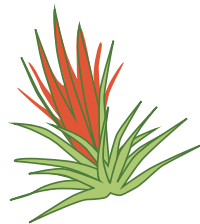
新芽や若葉のイメージを持つ黄緑色は、新しさや若々しさを連想させます。子供が成長していくように未熟さがあながらも、可能性を秘め、前向きに進んで行く力が感じられます。さらに、子供の様に自由で柔軟な発想を生み出したいときも黄緑色の活用は最適です。また、初夏の爽やかな気持ちにさせてくれますので、気分をリフレッシュしたいときや、リラックスしたいときに効果的です。

周囲の人には平和や安全を感じさせ、安心感を与えますので、平等性を大切に、円満な人間関係を築きたいときに役立ちます。薬局や青果店など、安心や新鮮さ、清潔なイメージを大切にする店舗のロゴマークに多く使われる傾向があるのも黄緑色のイメージを利用したものです。

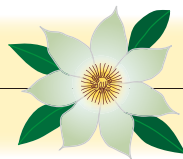


◆取り入れたいアイテム

黄緑色を生活の中に取り入れるとすれば、育てる楽しさもある植物などはいかがでしょうか。エアープランツであれば、空気中の水分を取り込んで成長しますので、育てる手間がかかりません。忙しい方にもおすすめです。生花でなくとも造花で取り入れるのもいいですね。木目のインテリアとは相性もよく、目にも優しく、リラックスした空間が演出できます。



思い切って壁紙を貼ってみたい、植物のマスキングテープやはがせるシールなどで、壁をデザインしてみるのもよいかもしれません。



クレマチスの花ことば

甘い束縛・創造性・旅人の喜び

頭の体操

『チャレンジ★ザ★クロスワード』

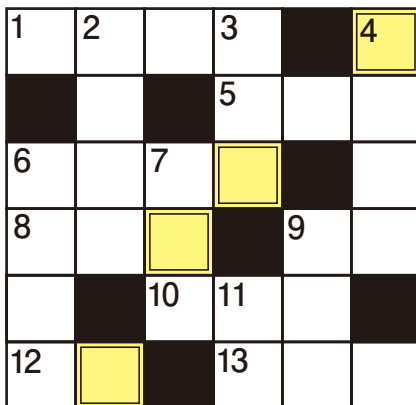
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせる単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

1. 精米したお米。
5. 手で何度も触ったためについた汚れ。
6. 店先で客の応対や商品の見張りをすること。またその人。
8. 絵を模写したものや、文章の控えとして複写したもの。
9. ワンより少し小さく、鋭い爪と曲がったくちばしを持った鳥。
10. 政党政治で政権を担当していない政党。
12. 物事のしくみや組み立ての大きさ。
13. 英語で「はい、その通り」という意味の言葉。肯定。

〈たてのカギ〉

2. 光などが折れ曲がること。
3. 建物などの場所を変えること。
4. 人力の代わりに機械を使うこと
6. 体を動かすこと。『○○○○がとれない』。
7. 馬が引く、人や荷物を運ぶための車。
9. 水田に稲の苗を植えること。
11. わからないことを尋ねること。



〈ヒント〉
予想外の勝利



答えを「**はすび**」169号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月24日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「サクセス 頭皮洗浄ブラシ」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「ばんぱく」でした。抽選の結果、富山県富山市・東美知子さま、大阪府大阪市・前田尚宏さま、北海道札幌市・鈴木茂明さまが当選されました。おめでとうございます。

そこがツボ!



5月病には「四神聡」のツボ

部位：両耳孔の延長上と重なる頭頂部の前後左右3センチほど外側です。四神聡(しんそう)の「四」は4つのツボ、「神」は精神、「聡」は聡明を表しています。血流が改善されて頭がすっきりし、精神状態を安定させますので、抑うつ状態や不眠症に効果があります。



こんな時に!

記憶力をアップさせたいとき
リラックスをしたいとき 寝る前

今回の オススメ書

「志ん生の食卓」

古今亭志ん生という生粋の江戸っ子が好んだ懐かしい味や風情を感じ取り、食べることの大切さを考えさせてくれるさっけにしてみましょう。

著者：美濃部美津子

発行所：新潮社

発行年月：2018年12月22日

販売価格：590円＋税



次号 予告

●能力開発講座in大阪

●健康学習セミナーin長野 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

子供の頃、端午の節句には、母に菖蒲の葉を頭に巻き付けられ、お風呂に入っていたことを思い出します。季節の行事を楽しみ味わいたいですね。
(編集部)