

健康管理士ニュース

9

2019年9月号

隔月発行
No.140



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:コキアの紅葉)

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
 - 日本の食育セミナー……3
 - 健康学習セミナーin福岡……4
 - 能力開発講座in札幌……5
 - ステップアップ講座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

「日本健康教育学会 学術大会」レポート

去る6月29日・30日、「第28回日本健康教育学会学術大会」が東京大学にて開催され、最新の研究結果の発表と議論が熱く繰り広げられました。印象に残ったテーマと要旨を報告いたします。

※詳しい情報は
「日本健康教育
学会」のホームページをご覧く
ださい。



●口腔機能と生活習慣病のリスク

歯の数が少ないほど、心疾患や動脈硬化、認知症などの生活習慣病のリスクが上がり、寿命も短くなることが分かった。義歯を付けることでリスク回避が期待できる。

●健康日本21(第二次)中間評価

栄養・食生活では、食塩摂取量の減少がみられた。企業の減塩への取り組みが大きく影響している。肥満者は40~50代男性で最も多く30%を超えている。

●高齢者の健康

運動をグループに所属し行う人ほど認知機能が衰えないことが分かってきた。認知機能を保つためには運動とコミュニケーションが重要である。ダンスや太極拳などの有効性が高い。

一人ひとりが健康の知識と意識を持ち、急速な高齢化に向けて社会全体で取り組むことが大切だと実感しました。

農林水産省主催「第14回食育推進全国大会in山梨」に参加しました。

当協会では、食育活動も積極的に行ってています。今回の食育推進全国大会では、クイズやパズルを通して、食や健康について学べるブース出展のほか、食育活動の中心となっている「バナナうんちで元気な子!~生活リズムを整えよう~」のミニ講座も行いました。今後も様々なイベントに積極的に参加して、子どもから大人まで、幅広い年齢の方に、食や健康の大切さについての知識を広めていく予定です。





こころも体も「生涯現役・生涯青春」! 健康管理の「学び」と「発見」をいつまでも!

今回ご紹介するのは、75歳を目前にしてから健康管理士の受講を開始され、試験には一発で合格し、資格取得後も健康管理士会の活動や様々な講座・セミナーに積極的に参加して「学び」を続け、講師としても活躍していらっしゃる河野隆さんです。



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。

私は、50歳を迎えたときにサラリーマン生活に終止符を打ち、合氣道の世界に足を踏み入れました。合氣道は心身の在り方・使い方を学ぶ武道ですので、当然、健康の維持増進につながります。しかしながら、仲間の中には不本意ながらもがんを始め生活習慣病にかかる方もいらっしゃいました。そのような有様を見るにつけ、病気にかからない方法はないのかと模索していた時、「予防」こそが大事だと気付きました。そして、たまたま地下鉄の車内広告で病気予防の知識が学べる「健康管理士」という道があることを知り、学ぶなら元気なうちにと、勇を鼓して受講することにしました。75歳を前にした挑戦でした。

講座を始めてはみたものの、健康管理士の6冊のテキストは内容が濃く、ボリュームも多いため、当初は苦労しました。しかし、一方では医学や健康に関する総合的かつ体系的な知識の修得はとても新鮮であり、学習を進めていくにつれ体のしくみの理解も深まり、「学ぶ楽しさ」が高まっていきました。そして何より、添削問題や質問に対する先生方との丁寧な応対や励ましの言葉に支えられました。赤字の「Very Good!」をいただけることがとても嬉しかったです。合格対策講座での解りやすく得た講義も含め、協会スタッフの皆様の細やかなサポートのお陰で一発で合格できました。誠に感謝の至りです。

戸外学習イベントも時にあり、先般は納豆工場見学と納豆づくりに参加し、大好きな納豆をより深く知ることができました。講師養成講座も実施されており、プレゼンテーションの勉強と発表体験などで新たな視野も広がりました。そして、今年の初めには、私がセミナーの講師を担当。まずは自分の得意な合氣道を通した健康姿勢や誰もが持ち得ている潜在能力をテーマにお話させていただきました。



〈健康管理士会でのセミナーの様子〉

協会主催の「健康学習セミナー」や「ステップアップ講座」などにも欠かさず出席して知識拡大に努めています。ダイエットやたんぱく質(アミノ酸)の奥深い話、糖尿病予防のポイント、視覚や味覚など五感の神秘さ、認知症についてなど、毎回新たな発見があり楽しく勉強させていただいています。

また、健康管理士のテキストやほすび、健康管理士会で習得した幅広い健康知識を使い、現在では、永年交流を続いている経営コンサルタントのお客様(事業経営者)を対象に、月に1~2度、健康セミナーの講師を務めさせていただく幸運に恵まれています。予防医学の知識の啓発と合氣道の動きを用いた体操を組み合わせて行っているのですが、お蔭様で参加者からは好評をいただいており、今後も喜んでいただけるように学びの必要性を益々感じています。



〈健康セミナーでのひとコマ〉

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?

自分独りで学びを続けるには不安もありましたので、資格取得後すぐに先輩諸氏の集まりである愛知県健康管理士会に入会しました。月例会では毎回「ほすび」を題材に勉強会が開かれていて、テーマに沿ってグループで体験発表などを行います。適度な緊張感が良い心持ちです。また、

次の三本柱をモットーにしています。1つめは「心身の健康は姿勢から」。合氣道で学んだ姿勢は、立ち振る舞いすべての動作を意味します。安定して、強く、柔らかく、楽で長続きする自然体を保つことが日々の活動の源泉であり、気力充実の礎となります。2つめは「身体の健康はオーガニックから」。私たちが口に入れたり肌に触れたりする製品が健康を左右するしたら、自らの選択によって健康かどうかが分かれるわけです。健康管理士の学習においても改めて意識ましたが、化学的な有害なものをできるだけ避けオーガニック製品を優先しています。



〈愛用しているオーガニック製品のお店〉

3つめは「精神の健康は“青春”から」。私の精神的支柱はサムエル・ウルマンの詩「青春」にあります。この詩には、例えば「臆病な20歳がいる、既にして老人。勇気ある60歳がいる、青春の真っただ中」、「年を重ねただけで人は老いない。夢を失ったとき、はじめて老いる」、「未知の人生に挑戦する喜び」等々、珠玉のメッセージが込められており、毎朝これを音唱することにより、やる気・元気を喚起しています。

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。

私のモットーである前述した三本柱を共感・共鳴してくださる方々に提唱し実践していきたいと考えています。そのためにも、健康管理士としての「学び」と「発見」が欠かせません。ほすびの勉強はもちろん、健康管理士会では多くの仲間との交流をさらに深めていきたいですし、協会主催のセミナーや講座にもこれからも積極的に参加し、前向きな向上意欲のある方の刺激を受けたいと思います。

そして、永年培った合氣道の精神と動きを支えとし、健康管理士としての予防医学の知識の啓発を大きな命題として、「生涯現役・生涯青春」を貫き楽しみたいと思っています。

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。

私は、健康な体で日々活動するために、

参加無料

取得数
1
JAPAN
JP
1
JPOR

第14回 日本の食育セミナー

主催:日本成人病予防協会/共催:東京都/後援:厚生労働省、文部科学省、農林水産省(予定)

第1部
講演

「身体“すっきり”便活食」

講師:順天堂大学大学院医学研究科病院管理学 教授/小林 弘幸 先生

来る令和元年10月20日(日)、国立オリンピック記念青少年総合センターに於いて、「身体“すっきり”便活食」をテーマに「第14回日本の食育セミナー」を開催致します。

第一部は、メディア・テレビでもお馴染みの順天堂大学大学院医学研究科病院管理学 教授の小林弘幸先生をお迎えし、「身体“すっきり”便活食」と題してご講演いただきます。便秘などの腸のトラブルに関する悩みを持つ人はとても多いのではないか?近年、大腸がん



が急速に増加しており、2016年の全国がん登録の統計では、がんの部位別罹患率のトップとなっています。今回のセミ

ナーのテーマは、「腸の健康」。最新の医学情報も交えながら食生活を中心とした生活習慣病予防のためのポイントなどについて正しい知識を学びませんか。

第二部は、「健康を守るスポーツの力」と題し、糖尿病専門医と元オリンピック選手をパネリストにお迎えしてパネルディスカッションを行います。2020年東京オリンピック開催を前に、若年者にも多く国民病と称される糖尿病を予防・改善するためのスポーツ・運動、そして食事について考えましょう。

当協会の食育活動展示や、文部科学省後援健康管理能力検定、健康管理士一般指導員のご案内ブースもあります。参加無料ですので、ご友人、知人の方などもお説き合わせの上、是非ご参加ください(申込必要)。



こばやし ひろゆき
小林 弘幸先生
プロフィール

順天堂大学大学院医学研究科病院管理学
教授

順天堂大学医学部卒業後、ロンドン大学付属英国王立病院外科研修、アイルランド国立小児病院外科研修、順天堂大学医学部小児外科学助教授などを経て、2006年より順天堂大学医学部総合診療科学講座/大学院医学研究科病院管理学 教授。2019年よりスポーツ府参与も務める。テレビ等メディアにも多数出演し、幅広く活躍中。また、今話題の『医者が考案した「長生きみそ汁』(アスコム)などベストセラー多数。

第2部 パネルディスカッション

「健康を守るスポーツの力」

パネリスト:■公益社団法人朝日生命成人病研究所 治験部長 医学博士/
大西由希子 先生

■健康管理士一般指導員 株式会社エボーリュ 代表取締役
陸上長距離オリンピック代表(3回)/弘山晴美 氏

ファシリテーター:日本成人病予防協会 渉外部課長/新保宏喜



(大西由希子先生)



(弘山晴美氏)



(過去の食育セミナーの様子)

**2019年10月20日(日)
13:00~16:00(受付開始12:30)**

会場:国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール
参加費:無料

定員:700名(希望者多数の場合は抽選)
締切:2019年10月4日(金)

この講座で学べること!

- 健康の鍵を握る“腸”的重要な役割
- 快便のための食をはじめとした生活習慣のポイント
- スポーツと食から糖尿病予防について考える

お申込方法

お電話、ホームページまたは6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:<http://www.japa.org/>

取得数



第63回 健康学習セミナーin福岡

第1部
講演

「眠りを科学する!~意外と知らない “睡眠負債”の怖さ知っていますか?~」

講師:九州大学芸術工学研究院助教／元村 祐貴 先生

睡眠負債とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態をいいます。睡眠不足の状態が続くと、集中力・注意力の低下などの日常生活でのパフォーマンス能力の低下だけでなく、肥満・糖尿病や認知症のリスクが高まるなど、心身に様々な影響を与えます。今回のセミナーでは、睡眠についての基本的な知識や

睡眠不足が体に与える影響、生活習慣病との関係、日常生活での睡眠負債を防ぐポイントなどについて最新の情報を交えてお話しします。世界でも睡眠時間の短い国といわれている日本…。生活に欠かすことの出来ない睡眠について、正しい知識を身に付けて快眠を手に入れましょう。



元村祐貴先生プロフィール

2013年九州大学統合新領域学府ユーザー感性学専攻博士後期課程修了。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理研究部研究員、日本学術振興会特別研究員(PD)を経て2017年より現職。専門はヒトの睡眠、情動、共感、脳機能等。

第2部
講演

「運動に必要な栄養素と上手なサプリメントの利用法」

講師:福岡県健康管理士会会員・健康管理士・栄養士／本郷 直美 氏

健康のために運動やトレーニングをしているのに、膝痛や腰痛をはじめ体調の不具合で悩んでいる方はいらっしゃいませんか?運動をするからこそ、栄養のバランスに気をつけなければいけません。簡

単な成分表を使った栄養チェックをはじめ、中食(お弁当やお惣菜などを買って食べる)をする時のポイント、サプリメントの上手な利用法などについてお話しいただきます。



〈本郷直美氏〉

2019年10月5日(土)14:00~16:30

会場:リファレンス駅東ビル 5FV-1

(福岡市博多区博多駅東1丁目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(税込)

J-point 10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!

- 睡眠負債と生活習慣病との関係
- 日常生活における睡眠を改善するためのポイント
- 運動に必要な栄養素&サプリメント摂取のポイント

お申込方法

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、**9月上旬より受講票を発送**いたします。

健康学習セミナー動画配信 KENKO-DOGA®スタート

全国で開催している健康学習セミナー第一部をご自宅でご覧いただけるようになりました。ご視聴いただけるのは健康管理士の方のみです。会員登録が必要ですので、まずは、下記URL、またはQRコードよりご登録ください。

<https://kenko-doga.healthcare.or.jp/>

※ 視聴は有料となります。視聴料(1,000円/1講座)のお支払いが必要です。ポイントによる視聴料の充当はできません。

※ご視聴のお申込みによる単位・ポイントの付与はございません。

※ 視聴期間は10日間となります。

※配信される動画は開催するすべての健康学習セミナーではありません。配信可能なセミナーのみになります。ご了承ください。



配信スタート new!!

2019年6月
健康学習セミナーin名古屋
「今から学ぶ!知っておきたい
認知症(名古屋大学 渕田
英津子准教授)」



第73回 能力開発講座in札幌

発酵食品つですごい! ~知つておきたい発酵食品が体にいい理由~

昨今、ブームが続いている発酵食品!皆様は、発酵のしくみについてご存知ですか。発酵とは人間にとって有効な微生物が働き、物質を分解させることを指します。「腐敗」と似ていますが、肉や魚などがアンモニア臭を出して食べられなくなるのが腐敗、ヨーグルトなどのように形状が変化しても食べられるのが発酵だと考えるとわかりやすいでしょう。今回は、発酵食品がなぜ体によいのか、そのメカニズ

ムを知り、効果的な取り入れ方を学びます。発酵に関する知識を深め、ご自身の興味をさらに広げてみませんか?



2019年10月5日(土)13:00~16:00

会場:カンティーナ(KANTINE KITCHEN & THE OFFICE)

(北海道札幌市北区北33条西2丁目1-15)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,320円(税込)+材料費540円(税込)

J-point40+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

この講座で
学べること!

発酵食品研究所

hacco主宰

発酵プロフェッショ

ナル、野菜ソムリ

エ、プロ冷凍生活

アドバイザー、フー

ドコーディネーター、

製菓衛生師パ

ティシエ(国家資格)。



「甘酒」で暮麻疹が出ない体质に改善された経験から、発酵は「身体によい」ということを体感し、「発酵菌のはたらきを相手のニーズに合わせて翻訳して伝える」発酵翻訳家として活動を開始。野菜ソムリエ協会主催の講座、札幌市生涯学習センターや各区民センターなど公共機関での講座を開催。また、小中学校で教員をしていた長年の経験とスキルを活かし、講師業をしている方の技能向上を目的としたデモ講座や子ども向けのスイーツ講座なども行い、活動の幅を広げている。

●発酵の基本

●発酵食品の健康パワー

●オリジナル発酵食品の試食

ステップアップ講座in名古屋

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」「水泳」「フラ」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!



2019年11月9日(土)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:第1アメ横ビル(名古屋市中区大須3丁目30-86)

定員: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・170号・171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

★名古屋の中心!都会と自然を一度に楽しむウォーキングコース

[ウォーキングコース](約4.0km)

スタート

フーリエの横の公園

準備体操をしてスタート!

名古屋テレビ塔

日本で最初に完成した集約電波塔

久屋大通公園

名古屋を代表する都心のオアシス

愛知県庁

愛知県の行政の中心。2014年には国の重要文化財に指定

名古屋城

街のシンボル“金のしゃちはこ”

ゴール



名古屋城

●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!

おすすめポイント

お申込方法

お電話、ホームページまたは6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:<http://www.japa.org/>

取得数

J点 3

J-point 3

ひじかた ゆき
土方夕暉先生
プロフィール

発酵食品研究所

hacco主宰

発酵プロフェッショ

ナル、野菜ソムリ

エ、プロ冷凍生活

アドバイザー、フー

ドコーディネーター、

製菓衛生師パ

ティシエ(国家資格)。

「甘酒」で暮麻疹が出ない体質に改善された経験

から、発酵は「身体によい」ということを体感し、「発

酵菌のはたらきを相手のニーズに合わせて翻訳して

伝える」発酵翻訳家として活動を開始。野菜ソ

ムリエ協会主催の講座、札幌市生涯学習センタ

ーや各区民センターなど公共機関での講座を開催

また、小中学校で教員をしていた長年の経験

とスキルを活かし、講師業をしている方の技能向

上を目的としたデモ講座や子ども向けのスwi

ーク講座なども行い、活動の幅を広げている。

J点 2

J-point 2

不思議な色の世界……「オレンジ色」

今回のオレンジ色は、炎や太陽の光を連想させ、赤色を柔らかくした性質を持っています。また、赤色の積極性と黄色の判断力を併せ持っているので、思ったすぐ行動する前向きさを与えてくれます。オレンジ色を好む方は、周りの人から明るく元気なイメージをもたれやすく、何事にもチャレンジ精神旺盛で、自分に自信があり、社交性が高いですが、その分寂しがりや的一面もあります。人との繋がりを大切にし、チームワークや仲間意識を強く持つ方が多いです。

◆「オレンジ色」のイメージ

私たちは、食べ物の色として日常的に触れているため、オレンジ色に親しみと安心感があります。また、人と結びつきが強い色で、家庭的な暖かいイメージや明るい気持ちを抱きやすく、人との交流をしやすくなります。さらに、エネルギーと開放感も与えてくれ、ショックを和らげ傷つけた気持ちを優しく癒す効果があります。

また食欲を増進させるなど、ポジティブな印象が強い色ですが、あまり多く使い過ぎてしまうとしつこい、くどいというよりも感じられてしまうので、程よく取り入れるようにしましょう。

オレンジ色は、本気を出したいときにも効果を発揮する色です。スポーツの試合やお仕事などで、プレッシャーから来る緊張を和らげて力を出せる状態してくれます。また個性を引き出すことや、笑顔を作りやすく、表情を豊かにすることもできます。



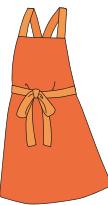
◆取り入れたいアイテム

オレンジ色をキッチンや食卓に取り入れるのはいかがでしょうか。

オレンジ色は胃腸を刺激し食欲を促す効果があります。キッチンや食卓にオレンジ色を取り入れると、料理を作る時間や食事も美味しく楽しくなるだけでなく、陽気で親しみやすい雰囲気を作ることができます。

また、オレンジ色の温かい色の照明も料理を美味しく見せてくれるのです。

オレンジの食器、オレンジのエプロン



キンモクセイの花ことば

初恋 謙虚 高潔



頭の体操

『チャレンジ☆ザ☆クロスワード』

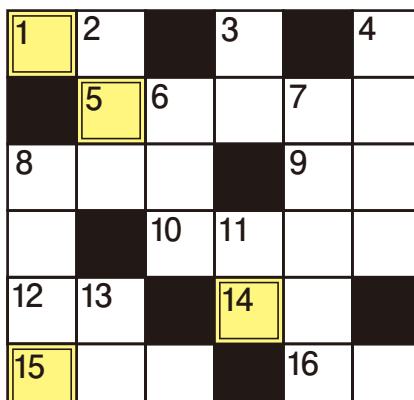
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

- 川に現れたアザラシの○○ちゃん。
- 5つめを磨くこと。また、つめを磨く道具。
- 液体が常温で気化すること。
- 赤・黄・青など、物で反射する光に感じられる種類。
- 台所。調理場。
- 物のはしのとがった所。
- まぶたの上に横長に生えている毛。
- 皮膚の表面にある、毛の生える穴。
- 梅干しや梅酒の原料。

〈たてのカギ〉

- 超音速の速さの単位。○○○1は、音速と同じ速さ。
- 光がなくて、真っ暗な状態。
- 激しく議論すること。また、その議論。
- 物を見るときの目の様子。
- 会社・工場などが、仕事の一部を外部の業者に発注すること。
- 何かを始める手がかり。動機。チャンス。
- 結婚した男女のうち、女の人のいう言葉。
- 戸。扉。

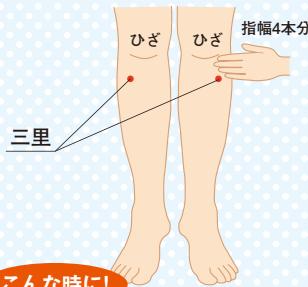


答えを「ほすび」171号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、「背中ぐりぐり」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ヤシノキ」でした。抽選の結果、栃木県小山市・米澤明さま、静岡県沼津市・佐藤和子さま、群馬県前橋市・堀越明子さまが当選されました。おめでとうございます。

そこがツボ!

疲労回復!足の「三里」のツボ

部位:ひざの下の骨の外側2cmにあるくぼみが「三里」です。三里を刺激すると、足の疲れが取れて全身が軽くなります。松尾芭蕉はこのツボに灸をして奥の細道を歩いたといわれています。胃腸の調子を整えたり、自律神経のバランスを整える効果もあります。



こんな時に!

夏バテ解消・胃腸不調・倦怠感

今回のオススメ書 「健康の経済学」

人生100年時代、安心して医療を受けられる社会を維持していくためには医療費の節約の仕方とその意味を考えることが必要です。一人ひとりが賢く医療を利用して無駄遣いをなくし、自分や国全体の医療費を節約するための考え方や方法を学んでみませんか。

著者:康永 秀生
発行所: 中央経済社
発行年月: 2018年4月25日
販売価格: 1,800円+税



次号 予告

- ステップアップ講座in京都
 - 健康学習セミナーin仙台 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

夏の疲れの出やすい時季となりましたが、夏風邪など召されていませんか。去りゆく夏を惜しみつつ、有意義な日々をお送りください。 (編集部)