健康管理士ニュース

11
2019年11月号
隔月発行
No.141

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
•ステップアップ講座in京都……3
•能力開発講座in広島……3
•健康学習セミナーin仙台……4
•再スタート講習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

〈写真:紅葉〉

協会からのお知らせ

健康管理士が国際学会で発表されます!!

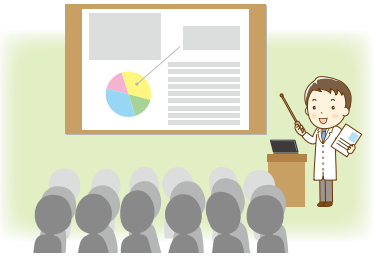
参加無料

「健康管理士の健康意識や実際の生活習慣と生きがいとの関連性」

学会発表報告会を開催!

2018年12月の「ほすぴ167号」において皆様にご協力をいただきました、「健康管理士の健康意識や行動変容」についてのアンケート結果が集計されました。「健康管理」の知識を体系的に学習することが「意識」を向上させ、様々な分野で「行動変容」が起こることが実証され、この度、11月にカナダで開催されるプライマリ・ケア(予防医療や健康管理)の分野において、世界で最も大きな権威のある学会「North American Primary Care Research Group」学会にて、発表されることになりました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

学会発表は、研究責任者でいらっしゃる埼玉医科大学総合診療内科・准教授の廣岡伸隆先生が行います。そして、右記日程にて「学会発表報告会」を開催いたします。「健康管理士」のエビデンスデータや学会の様子等をお知らせいたしますので、資格者の皆様ぜひご参加ください(お申込必要。応募者多数の場合は抽選)。



埼玉医科大学総合診療内科 准教授
廣岡 伸隆 先生

2019年11月23日(土)10:00~11:30

会　場:EBiS303 5階カンファレンススペース
(東京都渋谷区恵比寿1-20-8)
対　象:健康管理士
定　員:150名(応募者多数の場合は抽選)
締　切:11月8日(金)
受講料:無料※単位やポイントはつきません

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。
TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733　URL:http://www.japa.org/

※ご参加いただける方には、受講票(ハガキ)でご案内をお送り致します。

竹村（たけむら） 英子（ひでこ）さん（大阪府）

『色』からわかる“こころの健康”「自分らしくイキイキ輝く生き方」を応援したい!

今回ご紹介するのは、色彩心理カウンセラーとして、色のチカラや色の知識を活かして、多くの方のこころやからだの健康をサポートし、キャリア支援やコミュニケーション教育を行っていらっしゃる竹村英子さんです。

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。

私が健康管理士の資格のことを知ったのは、朝日新聞に掲載された資格説明会の広告でした。仕事では色彩心理投影法という手法でストレスチェックを行い、その結果からストレス解消法や生活習慣の改善についてアドバイスを行います。

〈色彩心理カウンセラーとしてのひとコマ〉

姿勢やウォーキング、アロマ、食と栄養など健康関連の知識は勉強してきたのですが、専門的な資格は取得していませんでした。世の中には、いろいろな認定資格が出ており、心と体の健康を伝えるのに、価値のある資格はないかと探していました。そんなとき、新聞広告で目にした「健康管理士」「健康管理能力検定1級」という名称に興味を持ち、すぐに説明会に参加しました。説明会では健康ミニ講座があり、体内のコレステロールの様子を宅配便トラックに例えて講義されたことに感銘を受けました。私も、難しい体の中の仕組みをこんなに簡単に分かり易く伝えることができるようになりたいと思いました。これは仕事に使えると直感しました。合格できるか不安はありましたが、受験条件の添削課題にそって学習すればいいとアドバイスをいただき、合格対策講座では、合格に向けた重要なポイントを教えていただきましたので、短期集中して合格できました。

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?

健康管理士の資格を取得後は、開催するセミナーの内容や資料に、健康についての情報を盛り込むことが増えています。これまで「色とストレス」という切り口でしたが、「色と健康」という切り口で幅が広がりました。「色と美と健康」をテーマに講演・講義することが多いのですが、特に、ほすぴの「カラダ改革!細胞力の育て方」や「知っているようで知らない五感のしくみ」シリーズは、専門的なことが図解で分かり易く説明されていますので、私自身がかなり専門的に語ることができるようになり、仕事にとても役立っています。テキストやほすぴは、資料づくりのデータベースとして活用しています。

〈「色と健康」セミナーの様子〉

健康管理士の資格は、取得することが最終目的ではなく、取得してからの学びの機会にとても価値があると思っています。健康管理士ニュースで紹介される能力開発講座は、その道のプロから学ぶ価値の高い内容で、宇治茶道場ではグラム5,000円もする高級玉露を淹れて味わったり、美と健康に役立つ万能食「はちみつ」の活用法では、利き酒ならぬ利きはちみつなど、座学だけなく食する楽しい学びも多く、話題づくりや講義のネタになります。各種健康セミナーも最新情報を学べます。全国の健康管理士の方々と交流もできますので、少し遠方でもできる限り参加するようにしています。

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。

いつまでも健康で自分らしく輝いて生きることを目標にしています。百歳現役と公言していますので、心身ともに健康で生きることを意識しています。夢と美意識をあきらめたら老化が加速すると聞きましたので、夢は、有機野菜づくりの自給自足生活をしながら、自分の好きなことをして収入を得ることをイメージしています。

そして、美意識は可愛いお洒落な感覚を忘れないことです。身だしなみだけでなく、食事の盛り付けや相手に喜んでいただける心配りです。健康な心と体をつくる生活習慣に大切なことは、ストレスを溜めないことです。何ごとも自分の感覚を信じて、楽しんでできることがポイントです。

健康に暮らすために、食は大切だと思っています。私は色が切り口ですので、毎日なるべく赤黄緑茶紫白黒の7色の食材を食べることを意識しています。野菜や果物などの栄養素に色がついています。食卓に7色がそろっていればバランスがとれるといわれています。食材を買うときも色で選んだり、献立も色で材料を決めたり、楽しくて簡単、シンプルisベストが長続きします。ストレスと色も密接な関係があります。私のストレス解消法も色です。色とりどりのお花を見たり、好きな色や香りの入浴剤でゆっくりお風呂に入ってリフレッシュします。そして、五感をはたらかせて、よく歩きます。季節の移り変わりや新しいお店の発見など、気づきと感動が元気の源になっています。

〈「食材選びも『色』を重要視します〉

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。

健康経営や健康情報伝達活動が活発になってきています。医療の専門分野だけでなく地域活性や各種団体も健康サービスに多様なニーズと付加価値を見出そうとしています。健康管理士で学んだ知識は、社会全体の健康度の向上や幸福（健幸）に活かせると思っています。色と心の専門家の健康管理士として、色彩心理を活用したメンタルヘルスで活動する場を協創することを考えています。

今、大阪市が認定する健康分野において、新たな需要の創出が期待できるサービスの事業化に向けてのプロジェクトに参加しています。異業種多業種の人々が集まり健康産業を創り上げる場において、健康管理士として役立てる活動をしたいと思っています。

〈大阪市協創プロジェクトの皆さまと〉

ステップアップ講座in京都

取得数 J 2 JP 2

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。

2019年、ほすぴのテーマは「スポーツの力」。今回の講座では、「マラソン」「水泳」「ゴルフ」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23日(土)10:00~14:30

午前の部:(10:00~12:00)ほすぴ勉強会
(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:ハートンホテル京都
(京都市中京区東洞院通御池上ル船屋町405)
定　員:50名(先着順)
対　象:健康管理士
受講料:3,300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(168号・170号・172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

★京都の台所から紅葉、歴史を楽しむウォーキングコース(約4.0km)

スタート
御射山公園 準備体操をしてスタート!
↓
錦市場 京都ならではの"食"もたくさん!京の台所
↓
錦天満宮 智恵・学問・商才・招福・厄除け・災難除けの神様
↓
花見小路 由緒あるお茶屋さんや料理屋さんが立ち並ぶ
↓
石塀小路 町屋が並び、京都らしい風情が楽しめる
↓
高台寺 美しい竹林でお馴染み。紅葉も楽しめる
ゴール

おすすめポイント

- ほすぴ「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!

取得数 J 3 JP 3

第74回 能力開発講座in広島
伝達力を高めるための笑顔&声トレーニング

「自然な笑顔がなかなかできない…」「もっと上手に会話ができるようになりたい!」このようなお悩みをお持ちの方はいませんか?良好な人間関係を築くためには、笑顔や好感の持てる話し方が欠かせません。笑顔でニコッと話しかければ、相手も心を開くことができ、良好な人間関係が築けます。今回の講座では、プライベートではもちろん、仕事の場でも活かせる好感の持てる話し方や表情について、実践を交えてスキルを学びます。「最近あまり声を出さなくなった…」「笑うことが少なくなった…」方も必見!素敵な笑顔と声で伝達力を高めましょう。

2019年12月14日(土)13:30~16:30

会　場:RCC文化センター 601会議室(広島市中区橋本町5-11)
対　象:健康管理士
定　員:30名(先着順)
受講料:4,400円(税込)
J-point40でも参加可能です
持ち物:受講票、筆記用具、鏡、写真撮影機能付き携帯電話(なければカメラでもOK)

この講座で学べること!

- 伝達力を高めるためのポイント!人の心を動かす話し方
- 好感度UP!好感の持てる声と笑顔の磨き方
- 表情と声で若返る!

薦田裕子(こもだ ゆうこ)先生プロフィール

株式会社Beau-Smile代表取締役 代表トレーナー

広島の短大を卒業後、広島ゼロックス株式会社に入社し、営業職として4年半。その後、プロ司会者としてウェディング、イベント、式典等の司会を20年で2000本経験。特にウェディング司会者としては、常に『選ばれる司会者』として、顧客満足度NO.1をキープしトップを走り続ける。2011年7月に、株式会社Beau-Smile(ビュースマイル)を設立し2016年より一般の方向けのパワースマイル、ボイス、スピーキングトレーニング・健康をテーマにした『10歳若返る笑顔&ボイストレーニング』をスタート。現在、300名もの方々に指導。指導をした個人も企業も、徐々に素晴らしい成果を上げている。

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/

取得数 J単位 1 J-POINT 1

第64回 健康学習セミナーin仙台

第1部 講演 「糖尿病の本当の怖さ知っていますか ～血糖スパイクと動脈硬化～」

講師：東北大学大学院医学系研究科糖尿病代謝内科学分野講師／澤田正二郎（さわだ しょうじろう） 先生

第一部は、東北大学大学院医学系研究科糖尿病代謝内科学分野講師の澤田正二郎先生をお招きし、「糖尿病の本当の怖さ知っていますか～血糖スパイクと動脈硬化～」と題してご講演いただきます。

食後に血糖値が大きく上昇し、そして下がっていく様子を「血糖スパイク」といいます。普段の血糖値は正常であっても、食後に血糖値が急上昇し、そして多量に分泌されるインスリンの働きにより急降下するという現象で、空腹時の血糖値を検査する通常の健康診断では見つけることが難しいものです。血糖スパイクは血管をストレスにより傷害します。食事のたびに生じる可能性があり、食生活の内容よって影響の度合いが変わります。毎日このような血管への傷害が続けば、だんだんと血管が痛んでいき、心臓病や脳梗塞などの命につながる病気を発症しやすくなったり、さまざまな合併症を引き起こすリスクを高めます。このような血糖スパイクは糖尿病の前段階から出現し、糖尿病になるとさらに大きな問題となります。

今回のセミナーでは、糖尿病や血糖スパイクの基本事項をはじめ、これらを防ぐ食事療法、運動療法、薬物療法などについて最近の情報を交えてお話いただきます。国民病と称されるほど近年増加している糖尿病について、ぜひこの機会に詳しく学んでみましょう。

澤田正二郎先生プロフィール

東北大学病院糖尿病代謝科講師。日本糖尿病学会専門医、指導医。日本動脈硬化学会専門医、指導医。日本循環器学会専門医。

第2部 講演 「声は健康のバロメーター ～張りのある声で過ごすために～」

講師：宮城県健康管理士会会長、ビクター歌謡音楽研究会 認定講師／高橋（たかはし） 一雄（かずお） 氏

第二部は、宮城県健康管理士会会長の高橋一雄氏に「声は健康のバロメーター～張りのある声で過ごすために～」と題してご講演いただきます。

体調が悪いと体力も失われ、声も低く弱々しくなります。又、年齢を重ねるうちに声帯に隙間ができて声がかすれたり、弱々しくなったりします。このように声で体調の変化がわかる事から「声は健康のバロメーター」といわれます。張りがあって、聞き取りやすく、響きのある声を保つことは、若々しさを保つことにつながります。

日常のチョットした習慣で声のエイジングケアを!

〈高橋一雄氏〉

2019年12月7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…1,100円（税込）
J-point10でも参加可能です
一般…1,650円（税込）

この講座で学べること!

- 糖尿病のメカニズムやリスク
- 血糖スパイクを改善・予防するためのポイント
- 張りのある声で過ごすためのポイント

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お支払い クレジットカード、コンビニ決済のご利用が可能です。
→詳しくは、ホームページの内容をご確認ください。
また、下記いずれかの口座へのお振込みも可能です。
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

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お支払い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単位 5 J-POINT 5

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

第21回 再スタート講習 in名古屋

〈講義内容〉1コマ 3時間×4回

最新の健康管理士テキストを使用し、予防医学の基礎知識やすぐに日常生活で活かせる応用知識を協会専任講師がわかりやすく解説します!また、最終コマでは、学習した知識を活かしてケーススタディ(症状や病気の事例に対する指導法の学習)を行います。

(※単位取得には、全4コマ中3コマ以上の出席が必要となります)

1日目	①	ライフスタイルと健康・生活習慣病の総復習①【テキスト1・2】 ・健康寿命、喫煙、飲酒、細胞、血液、リンパ、免疫、健診　など ・がん(メカニズム、肺、大腸、胃、乳、前立腺　など)
	②	生活習慣病の総復習②【テキスト2】 ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中、肺疾患、認知症　など
2日目	③	メンタルヘルスと運動・介護・薬【テキスト3・6】 ・ストレスとホメオスタシス、心の病気、ストレス解消法　など ・運動、介護、薬　など
	④	栄養と生活環境【テキスト4・5】+【ケーススタディ】 ・栄養素、エネルギー代謝、消化吸収、生活習慣病を予防する食生活　など ・気象と健康、地球温暖化　など + 症状や病気事例に対する指導法

ここがオススメ!!

- **●忘れてしまった健康の基本をもう一度!**
  話題の情報も盛り込みながら、最新のテキストで基礎から学べます。
- **●健康のスペシャリストを目指して再スタート!**
  単位取得にも繋がる!スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!

2019年12月14日(土)、15日(日)10:00~17:00

会　場:名古屋会議室 錦店 6階 第3・4会議室
(名古屋市中区錦1-4-16KDX名古屋日銀前ビル)
対　象:健康管理士
定　員:50名(先着順)
受講料:22,000円+テキスト代:4,400円(※)
合計26,400円(税込)
22,000円(税込)+J-point40(※)
でも参加可能です
(※)テキスト代は、通常8,800円(税込)またはJ-point80のところ、再スタート講習申込特典として半額になります。

〈最新版テキスト〉

〈過去の講習の様子〉

持ち物:受講票、筆記用具、第15版テキスト(※お持ちの方はテキスト代は不要です)

お申込方法 お電話、ホームページまたは6頁の申込書を郵送またはFAX下さい。※ご参加いただける方には後日詳細をお送りいたします。
TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733　URL:http://www.japa.org/

健康学習セミナー動画配信 KENKO-DOGA.com 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。まずは会員登録が必要ですので、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(1,100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8月
健康学習セミナーin長野
「知っておきたい脳心血管病の基礎知識~健康でキレイな血管のために~(信州大学 伊澤 淳教授)」

不思議な色の世界……「茶色」

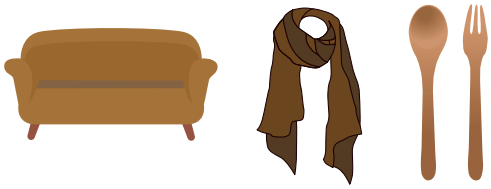
今回の茶色は、木や土、大地といった自然を連想させ、赤や橙といった暖色に黒が加わり暗くなった色です。
温もりや居心地の良さといった安心感があり、空間の中に馴染み目立たず調和します。
茶色を好む方は、現状維持を好み安定志向で、コツコツ堅実的な性格が多くみられます。
周りからの信頼もあり、思いやりのある、心が温かい人です。気持ちが落ち着いている分、我慢強い一面もあります。

◆「茶色」のイメージ

緑と同じように自然を感じさせることから、癒しのスペースなどには必ずといっていいほど茶色が利用されています。心を落ち着かせる効果があるため、地道にコツコツ作業を行うときなどに効率を上げたり、衝動的であったり興奮する気持ちなどを制御することもできます。しっかりと地に足をおろして着実に進めるように、経済的観念や社会的規範が意識しやすくなります。また、茶色を普段から身に付けることで性格が落ち着く傾向もあります。緊張をほぐすこともできるので、冬の寒さで心身が緊張しているときなどは茶色のコートがおすすめです。また茶色ばかりであると、気持ちが落ち着き過ぎて自己を犠牲にしてしまう面もありますので、明るい色を一緒に取り入れるのもよいでしょう。

◆取り入れたいアイテム

茶色の家具を取り入れてくつろぎの空間を作りましょう。また木製の食器は、食事に温もりと安心感を与えてくれます。ファッションアイテムに、茶色のストールなどワンポイント取り入れることで、落ち着いた雰囲気づくりと緊張感を和らげることなどもできます。



チョコレートコスモスの花ことば
恋の思い出　移り変わらぬ気持ち

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. 市に住んでいる人。都市の住民。
3. 首、手足、しっぽ以外の体の部分。
5. 通りすぎること。試験などにパスすること。
6. 祝賀や歓迎のために、色紙などを細かく切ってまき散らすもの。
8. 欲しいと思う気持ち。欲しがる心。
10. 人を訪問する際に持っていく菓子など。
13. 相手の言うことを打ち消すときに使う言葉。
14. 地球を取り巻いている空気。

〈たてのカギ〉
2. 太陽が出てくる方に向かって右側の方角。
3. いっしょの家で生活すること。
4. 昆虫のさなぎが成虫になって、羽が生えること。
5. 形が丸くて小さい物。
6. 海の底。
7. 細長い筒の中に小さな矢を入れ、強く息を吹き込んで飛ばすもの。
9. 区切られた範囲の地域。
11. そこにいる人全て。
12. 木をくり抜いて鼻緒を付けた、日本特有の履物。

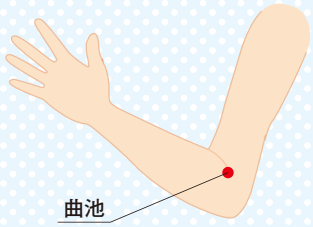
〈ヒント〉
気持ち

答えを**「ほすび」172号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、**11月25日（月）までにお送り下さい。正解者の中から、「ストレッチチューブ」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「マツタケ」でした。抽選の結果、静岡県藤枝市・大橋弘子さま、埼玉県児玉郡・佐藤敏勝さま、茨城県日立市・大砂秀雄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！

いつでも簡単「曲池（きょくち）」のツボ

部位：ひじを曲げたときにできるシワの先端にあるくぼみが「曲池」です。腕にひびくようなひどい肩こりや頭痛、ひじ関節の痛みを解消し、疲れ目などの改善にも効果があります。また曲池は「大腸経」という経路に属しているため、消化器系に働きかけて便秘を改善します。



こんな時に！
肩こり・眼精疲労・便秘

今回のオススメ書「精神科医が教える親のトリセツ」

親子関係が複雑になっている昨今、病気や介護、相続のことを考えても、親とのコミュニケーションは非常に重要です。高齢者の親御さんは頑固・わがまま・融通がきかないと一方的に思い込んでいませんか?親御さんとの話し方、接し方などを精神医学の視点から考える一冊です。

著者：保坂　隆
発行所：中央公論新社
発行年月：2019年8月8日
販売価格：840円＋税

次号予告

●健康学習セミナーin大阪
●能力開発講座in岡山　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

木々の紅葉も始まり、朝晩も冷え込んできました。体調管理もしっかり行いながら、読書の秋、実りの秋、スポーツの秋と、さまざまな秋を感じていきたいですね。（編集部）