

健康管理士ニュース

1

2020年1月号

隔月発行
No.142



日本成人病予防協会
URL: <https://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:水仙の花〉

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岡山.....3
 - 能力開発講座in埼玉.....3
 - 健康学習セミナーin名古屋.....4
 - 健康学習セミナーin大阪.....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
- 季節の食養生.....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

謹賀新年

本年もよろしくお願い申し上げます。日本成人病予防協会 職員一同

協会からのお知らせ

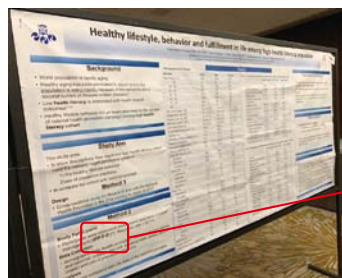
健康管理士・国際学会発表 盛況のうちに終了しました!

2019年11月19日、カナダのトロントで開催された国際学会North American Primary Care Research Group Annual Meetingにて埼玉医科大学病院の廣岡伸隆先生が『健康管理士』の行動変容結果を発表されました。



「ブライリアン国際学会」の大会板

健康管理士の知識が行動変容を起こすエビデンスであり、これからさらに詳細のリサーチを実施



「健康管理士の健康意識や行動変容」発表要旨

し、資格の地位向上のために様々なエビデンスを集めて皆様にフィードバックしていく予定です。健康管理士の皆様、更なる資格の地位向上のために、今後ともご協力よろしくお願い申し上げます。

「学会発表報告会」を無料配信いたします!

11月23日に開催しました「学会発表報告会」の様子を動画配信いたします。今回、特別に無料で視聴いただけますが、会員登録が必要となります。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/>



Participants were nationwide professionals [健康管理士], Respondents, health perception, diet, etc.

“健康管理士”は日本語表記で強調



新『健康管理士“統括指導員”』制度スタート!! ▶▶100単位取得で新たなステージへ◀◀

2014年にスタートした「健康管理士上級指導員」(50単位取得で付与)制度も7年目を迎え、これまでに1,000人以上の方が上級資格を取得されました。そして、上級指導員の方をはじめ、多くの皆さまから健康管理士としての更なるステップアップを支える上位資格創設のご要望をいただくようになりました。

そこで、2020年の節目より新たな制度がスタートします。“100単位”を取得された方には『健康管理士統括指導員』の称号を付与し、その証として「ゴールド資格証」と「認定証」を進呈いたします。

健康管理士としての自信と誇りをより高めるためにも、「はすび」や各種セミナー・講座での学習を積み上げて、上位資格の取得を目指してください!



100単位取得で「統括指導員」



最高の旅を 元気なガイドと笑顔でおもてなし 「思い出づくり」と「健康づくり」を応援したい!

今回ご紹介するのは、バスガイドのお仕事を通して、お客様に旅行を楽しんでいただくとともに健康管理にちなんだ話題や情報を提供し、健康で元気な毎日を応援する活動をしていらっしゃる広瀬ナミ子さんです。



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ください。

私は、長年にわたってバスガイドの仕事をしているのですが、今から数年前に大病を患い、病院の担当医に「今やっているお仕事は二度と復帰できないでしょう」という宣告を受けました。自分が病気になるとは想像もしていなかったことなので、ショックを受けたのと同時に「健康」に対する考えの甘さみたいなものを感じていました。

そんなある時、友人から、病は生活習慣や食生活などからくることを教えられ、アドバイスしてもらったことを実行し続けた結果、見事に病を克服することができたのです。担当医も驚きを隠せない様子で、「どんな食事療法をしたのですか?」と尋ねられるほどでした。



〈国宝・松本城でのガイド〉

教えてくれた友人は、健康管理士の資格を取得しており、知識の豊富さもさることながら、いつも若々しく健康的な姿に「私もぜひこの資格を取りたい!」と思いました。そして、資料を取り寄せていただき、早速チャレンジしました。最初は「自分が健康になるためのヒントを少しでも得られたら…」くらいしか頭になかったのですが、手元に届いた6冊のテキストを読んでみると、「健康ってこんなことまで関係しているんだ」と感じることも多々あり、学習を進めていくうちに、健康に対する奥深さや幅広い分野の知識を得ることの意義などが一つ一つ紐解かれ、楽しくなっていました。少し難しいと感じる理論や用語は何かに例えてみたり、身体を動かして感じ取ってみたりしながら、少しずつ知識を積み重ねていきました。試験を突破することには、正直、不安もありましたが、合格対策講座に参加してみると丁寧な詳しい解説があり、健康のことや身体のことを学ぶ楽しさをより強く思うようになりました。こうしたカリキュラムがしっかり用意されているので、健康管理士は誰もがチャレンジできる学習であり資格であると実感しています。「健康とは、生きていく上で最

も身近なものであり、自分の身体を知ってこそ、その大切さがわかる」、私は健康管理士の資格取得を通じてそう思いました。

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?

バスガイドに求められるものは、旅先の名所・旧跡などについてのわかりやすいご案内はもちろん、最近のニュースや雑学など多方面にわたる話題を、それぞれの団体様の年齢層や目的などに合わせてご提供することです。そして、実際にツアーにご参加いただくお客様は中高年世代の方が多いことから、「若さや美しさ」、「病気や健康」に関係する言葉が道中自然と飛び交います。

そこで、私は、健康管理士の学習で知得た知識を活かして、車内では意識して「健康クイズ」を出したり、旅先でのご案内にも「健康」にちなんだ話をするようにしています。

例えば、お客様から不平の声が聞かれそうな階段の多い場所、歩く道のりが長いコースなどでは、「この先の見学地には、『昔から訪れた方の骨密度が上がる』という云われがあるのです。ただし、元気よく楽しく歩いて辿り着いた方でないと、中々その恩恵に預かることはできません(笑)」と、運動の大切さをお話したり、歴史的な重みのある神社やお寺においては、日本の和食が世界遺産に登録されたことと結び付けて、「私たちが年を重ね歩んできた歴史は、毎日のバランスの良い食事を積み重ねてきた結果があってこそですね」と食の話題を関連付けたりしています。

こうした話題を考える上では、特に「ほすび」からヒントをもらっています。テーマごとに歴史や云われ、体のしくみに関することがコンパクトにまとまっているので、私にとって欠かせないガイドブックになっています。お陰様で、健康管理士の資格取得後は、健康ネタの“ウケ”も良く、私が常に心掛けて「笑える車内」の頻度が増えている実感があります。



〈ほすびを使って健康ガイド〉

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。

まず、日頃から歩くようにしています。外出先ではエレベーターやエスカレーターはほとんど使わず、階段を利用します。職場の同僚からも「広瀬さんはホント階段しか使わないよね」と少し呆れられるほどです(笑)。食生活においても、調味料などを始め食材は自然のものを選ぶように心掛けています。料理は手作りを基本とし、和食を中心とした食事をしています。このような意識は、健康管理士の学習を始めてから特に高まりました。

また、私は着物が大好きでして、休みの日はよく着物を身にまとい出掛けています。着物は素材や色合い、デザインを楽しむことができるほかに、気分が「シャキッ!」とするのが心地良く、自然と元気になります。



〈着物仲間と楽しいひと時〉

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。

健康に暮らしていくためには、身体活動はもとより、知的活動、そして社会的活動を継続することが大切だと考えています。健康管理士として、これからも「ほすび」を読んだり健康セミナーに積極的に参加するなどして、情報を更新・上乘せしていこうと思います。

また、バスガイドのお仕事にさらに磨きをかけて、お客様にもっとご満足いただけるように、そして、プライベートでも大切な仲間との触れあいを楽しく継続できるように、自分自身の健康管理と笑顔を大切に、毎日を元気に過ごしていきたいと思っています。



〈お客様と記念撮影・バスの前で〉

第75回 能力開発講座in岡山

柔らかくなる! 魔法のストレッチ講座



ストレッチを「痛みを我慢しながらやるもの」と思っていないですか。もちろん、そのようなストレッチもありますが、実は痛くないストレッチの方法もあるんです。ストレッチには、筋肉を緩め、体をほぐすことで、血行をよくする効果があり、また、身体をリラックスさせたり疲れをとったり、体調を整え

るなど様々な目的で行われます。今回の講座では、痛みがなく体がすぐに柔らかくなるストレッチについて、実践を交えて学びます。「ストレッチは痛くて苦手!」「なかなか体が柔らかくならない!」という人も必見!痛くない、魔法のストレッチのコツを学び、健康で美しい体を手に入れましょう。

2020年2月1日(土) 13:30~16:30

会場:スタジオバース 問屋町ダンススタジオ 3階
(岡山県岡山市北区問屋町23-101)

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、
動きやすい服装

この講座で学べること!

- 体が柔らかくなる仕組み
- 前屈や股関節の可動域改善
- 腰痛・肩こりに効くストレッチ



おおむら よしこ
大村佳子先生プロフィール

学生時代は、チアダンスで全国大会5回優勝。ストレッチ・ヨガ・ピラティスなど多数の資格を保有し、スキルシェアサイト「ストアカ」にて5年連続優秀講座賞受賞。
中でも、「柔軟性の改善のためのストレッチ」を得意とし、5,000人以上の柔軟性を改善!!
下は、3歳の子供、上は、100歳以上のおばあちゃんまで、様々なライフステージに合わせて指導を行っている。

第76回 能力開発講座in埼玉

五感を研ぎ澄まして 食の安全を科学する!



会場のコプデリ
商品検査センター

食と私たちの体は切っても切れない関係にあります。健康な体を守るためには、食の安全に関する知識や病気予防に活かせる調理法などを身につけることが大切です。今回の講座では、食中毒や食品添加物、残留農薬に関する学習や、

味覚学習、臭覚検査、日本人の食事にとって課題である減塩に関する調理法などの体験実習を行います。食は健康の基本です。食についての知識を深めたい!健康に繋がる食生活を贈りたい方!必見!実習を交えながら楽しく学びましょう!

A 2020年2月16日(日) 10:00~13:00

B 2020年2月18日(火) 10:00~13:00

会場:コプデリ商品検査センター
(さいたま市北区吉野町2-1417)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,400円+材料費550円

合計4,950円(税込)

J J-point40+550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!

- 食品の安全と安心を守るための知識
- 味覚学習、臭覚検査、減塩調理体験
- 日本の食文化を科学する!
みその働きについて



むかさ あすか
武笠明日香先生プロフィール

コプデリ生活協同組合連合会 品質管理部商品検査センター 食品化学課
コプデリ商品検査センター食品化学課にて、残留農薬検査・食品添加物検査などを中心に食の安全に関わる検査を担当。臭気判定士の資格を強みに、組織内では定期的に各地の事業所を巡回し、職員に向けた嗅覚トレーニングを実施している。特に現在は、臭気クレームを減らすためには早期の発見が重要として、流通上の川上にある物流施設での嗅覚トレーニングに力を入れている。嗅覚のトレーニングは脳に記憶させることが重要と、実践的な訓練を行っている。

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:https://www.japa.org/

第65回 健康学習セミナーin名古屋

第1部
講演

「あなたは大丈夫？ 意外と知らない隠れ肥満」

講師：名古屋市立大学大学院医学研究科消化器・代謝内科学分野准教授／^{たなか ともひろ}田中 智洋 先生

第一部は、名古屋市立大学大学院医学研究科消化器・代謝内科学分野准教授の田中智洋先生をお招きし、「あなたは大丈夫？意外と知らない隠れ肥満」と題してご講演いただきます。

「見た目が痩せているから肥満の心配はない!」と安心していている人はいませんか。実は、一見痩せていても十分肥満の可能性があるので。見た目は普通でも、筋肉量の減少により脂肪の量が相対的に多くなる状態のことを「隠れ肥満」いいます。過体重ではありませんが、体内構成の中で脂肪組織量が過剰蓄積してい

る状態であるため、この状態を放置すると、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、痛風など様々な病気を引き起こすことにつながります。

今回のセミナーでは、肥満や隠れ肥満についての基本的な解説をはじめ、隠れ肥満と病気の関係、無理なく痩せるための方法など、日常生活のポイントについて最新の情報を交えながらお話いただきます。万病のもとともいわれる肥満…。痩せたいけれどもなかなか痩せられない人も必見!ぜひこの機会に詳しく学んでみましょう。



田中智洋先生プロフィール

京都大学医学部卒業。京都大学大学院医学研究科臨床病態医学・内分泌代謝内科大学院博士課程、医学博士。京都大学医学研究科 腫瘍生物学講座 助教、京都大学医学研究科 メディカルイノベーションセンター 特定准教授、などを経て2017年より現職。名古屋市立大学病院 内分泌・糖尿病内科部長、名古屋市立大学病院肥満症治療センター(CORT)副センター長、慶應義塾大学臨床研究審査委員会技術専門員など務める。

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医、日本内分泌学会専門医・指導医・評議員、日本糖尿病学会専門医・研修指導医・学術評議員、日本肥満学会専門医・指導医・評議員。2019年度には日本肥満学会学術奨励賞も受賞。



(小林知佐登氏)

第2部 「色のパワーで、毎日を元気に!」

講師：愛知県健康管理士会会員 健康管理士／^{こばやし ちさと}小林 知佐登 氏

第二部は、愛知県健康管理士会会員の小林知佐登氏に「色のパワーで、毎日を元気に!」と題してご講演いただきます。色は身近に溢れていますが、皆さんは自分に似合う色を知っていますか?これを知るためには、自分と向き合うことが必要で

す。そして、自分を知ること、体調や心のバランスを良好に保つことができ、似合う色を見つけることができるようになります。パーソナルカラーを知り、自分を最も輝かせる自分の色を見つけて、毎日を元気に過ごしましょう!

2020年2月15日(土) 14:00~16:30

会場：ウィルあいち 3階大会議室
(名古屋市東区上笠杉町1番地)

定員：250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!

- 隠れ肥満と病気との関係
- 無理なく痩せるための方法
- 元気になるパーソナルカラーの見つけ方

※お申込み方法については、5ページ下欄をご確認ください。

健康学習セミナー動画配信 KENKO-DOGATM 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となります。ご了承ください。



配信スタート new!!

2019年10月／健康学習セミナーin福岡

「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?~(九州大学 元村祐貴 助教)」

無料でご視聴
いただけます

2019年11月／健康管理士・国際学会発表報告会
「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(埼玉医科大学総合診療内科 廣岡伸隆 准教授)」



第66回 健康学習セミナーin大阪

第1部
講演

「お腹の中の妙なる調和 ～腸内細菌と免疫の関係～」

大阪大学医学系研究科免疫制御学教室准教授、
大阪大学免疫学フロンティア研究センター准教授(兼任) / 梅本 英司 先生

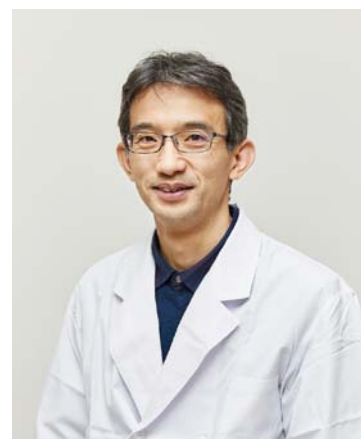
第一部は、大阪大学医学系研究科免疫制御学教室准教授/大阪大学免疫学フロンティア研究センター准教授(兼任)の梅本英司先生をお招きし、「お腹の中の妙なる調和～腸内細菌と免疫の関係～」と題してご講演いただきます。

私たちの体は数十兆個の細胞でできていますが、腸内にはその十倍近くの細菌がいてと言われ、日々摂取する食べ物からさまざまな代謝物をつくり出しています。

また、腸は“第二の脳”とも呼ばれるほど重要な臓器であり、体内で最も免疫細胞が多く、腸内環境の乱れが、便の不調や大腸がんをはじめとした腸管関連疾患

だけでなく、全身の様々な疾患の発症へも繋がると考えられています。また、腸内細菌が小腸にいる免疫細胞「マクロファージ」を活性化し、病原体を排除する仕組みも解明されており、腸内環境を良い状態に保つことは健康を維持するうえで大切な要素です。

今回のセミナーでは、腸内細菌や免疫についての基本事項をはじめ、腸内環境を整えるための生活習慣のポイントや最新の情報を交えてお話いただきます。健康のために欠かせない腸内環境の大切さを理解して、健康できれいな心と体を手に入れましょう!



梅本英司先生プロフィール

所属: 大阪大学医学系研究科免疫制御学教室准教授 / 大阪大学免疫学フロンティア研究センター准教授(兼任)

京都大学理学部卒業後、大阪大学大学院医学系研究科にて博士号を取得。同助教を経て、2012年より現職。主に腸管免疫や腸内細菌の研究を行っている。

第2部
講演

「睡眠時無呼吸症候群の医療における医科歯科連携」

講師: 大阪歯科大学医療保健学部口腔保健学科教授、健康管理士一般指導員 / 元根 正晴 氏

第二部は、大阪歯科大学医療保健学部口腔保健学科元根正晴教授に「睡眠時無呼吸症候群の医療における医科歯科連携」と題してご講演いただきます。

睡眠時無呼吸症候群とは、10秒以上の気流停止が1時間当たり5回以上あることをいいます。放置すると高血圧、不整脈、心不全、うつ病、不眠症などの全身

疾患を合併しやすい疾患のため早期発見・早期治療が必要であり、全身疾患を合併しやすい疾患のため、多数の診療科が関わっての多職種連携が求められています。今回は、医科歯科の観点から最新治療法や日常生活のポイントについて、睡眠時無呼吸症候群の基本的事項なども交えてお話いただきます。



〈元根正晴氏〉

2020年3月29日(日) 14:00~16:30

会場: 大阪私学会館 4F 講堂
(大阪市都島区綱島町6-20)

定員: 250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!

- 腸内細菌や免疫についての基本
- 腸内環境を整えるための生活習慣のポイントや最新の情報
- 歯科医師から学ぶ睡眠時無呼吸症候群

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 |



*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、名古屋は1月中旬、大阪は2月下旬より受講票を発送いたします。

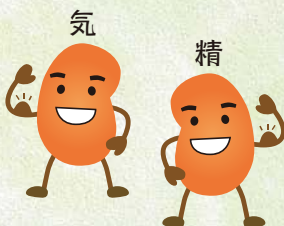
季節の食養生



…1月と2月…

◆食養生のポイント◆

1月、2月は「腎」が弱くなりがちです。腎には、生命力を指す「気」と、生命活動を支えるエネルギー「精」という力があるとされています。腎の衰えは免疫力の低下や気が不足する「気虚」の状態をもたらすため、息切れ、食欲不振、体力低下、疲れやすく風邪をひきやすいといった不調が現れるほか、春先に飛んで来る花粉の影響も受けやすくなります。そこで、冷えによって低下しやすい腎の機能を補う食材を積極的に取ることが大切です。



2020年は、季節ごとの特徴に合わせて、注意すべき臓器とその機能を養うための食のポイントをご紹介します。

お正月から2月の間は、厳しい寒さが続きます。寒さによる冷気は、「寒邪」となって体内に入り、風邪や関節の痛み、手足の冷え、胃腸不調などの症状を引き起こしやすくなります。そのため、冷えから体を守るのと同時に、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境をしっかりと整えていくことが大切です。

◆1月・2月のおすすめ食材◆

【海老】【羊肉】

体を温める作用がある食材のため、寒い時期や冷え症の人に向いています。また、高タンパクでスタミナをつける強壮効果があり、腎の働きをよくして精力を高め、体力・気力が向上します。

【ネギ】【ニラ】

ネギは、辛味のある食材のため、気の巡りや血行促進、消炎や解熱などの作用があり、寒気を伴う風邪などの症状緩和におすすめです。ニラは「陽気」を補い、滋養強壮に良く、冷えのある人の便秘や、高齢者、虚弱体質の人におすすめです。ネギとニラのおい成分であるアリシンは、殺菌効果や血行促進、疲労回復、食欲増進などの働きがあります。



頭の体操

「チャレンジ★ザ★クロスワード」

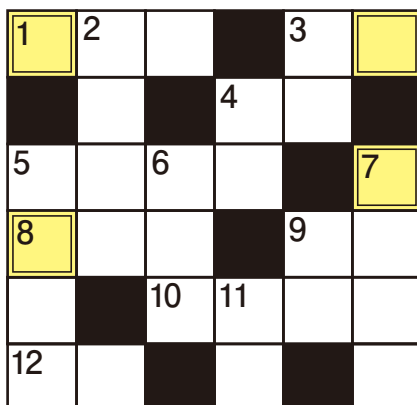
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

1. 足に履物を履いていない状態。
3. 植物が茎の先で咲かせるもの。
4. 泥が深く、藻などが生い茂る水域。
5. 油で揚げた食べ物。
8. 電気機器の回路を外部と接続するための金具。
9. 四季のうち、春の次に来る暑い季節。
10. 割り当てられた務め。
12. 植物の花や葉を支える部分。

〈たてのカギ〉

2. きっぱりと言い切ること。
3. 海や湖の水際に沿った平らな陸地。
4. 糸を縦と横に組みあわせて織ったもの。
5. 英語で攻撃や挑戦のこと。
6. 絵画などを実物通りにまねて写すこと。
7. 物にうつって残る香り。
9. わらや麻などの繊維を細長く寄り合わせ、物をしばるときに使う。
11. まとまり。学級、クラス。



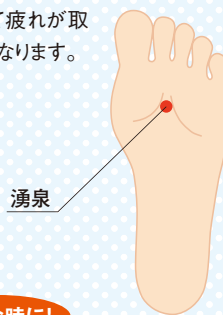
〈ヒント〉
機嫌が良い時などに
すること



そこがツボ!

元気が湧いてくる「湧泉」のツボ

部位：足の裏のシワが「人」型で交わっているところが「湧泉」です。腎経という生命エネルギーの流れ道に属しており、湧泉を刺激することによって生命力がみなぎり、若さと美しさが保たれます。体内の水分調節にも役立ち、体のむくみが取れて疲れが取れやすくなります。



こんな時に!

むくみ・倦怠感・冷え・不眠

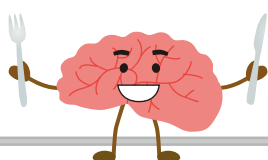
今回のオススメ書

「脳にいい食事大全」

1分でアタマがよくなる食事の全技術

脳のパフォーマンスは大人になってからでも上げることができます。記憶力・認知力・判断力を上昇させて脳力を高め、脳の働きがよくなるための食習慣や食事法など、全米で話題を集め最新の食事術を載せた1冊です。

著者：ミシェル・ショーフロ・クック
発行所：ダイヤモンド社
発行年月：2017年12月22日
販売価格：1500円＋税



次号 予告

- 健康学習セミナーin横浜
 - 健康学習セミナーin札幌 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

2020年も、皆様方にとって有益となる情報をたくさん届けられますように尽力してまいります。寒さ厳しくなります折、くれぐれもお体にはご留意なさってください。（編集部）