

健康管理士ニュース

3

2020年3月号

隔月発行
No.143



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

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長野.....3
 - 能力開発講座in福岡.....3
 - 健康学習セミナーin札幌.....4
 - 健康学習セミナーin横浜.....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
- 健康管理士の活動を投稿しよう!.....8
- そこがツボ!.....8
- オススメ書.....8

〈写真: 雑飾り〉

2020年 今後も各地で セミナー・講座を開催致します!

〈今後の開催予定〉

- 6月 ステップアップ講座in東京
- 7月 能力開発講座in名古屋
- 7月 健康学習セミナーin仙台
- 7月 能力開発講座in沖縄
- 8月 能力開発講座in大阪
- 8月 健康学習セミナーin長野
- 8月 能力開発講座in金沢
- 9月 健康学習セミナーin香川
- 10月 日本の食育セミナーin東京
- 10月 健康学習セミナーin福岡
- 10月 能力開発講座in札幌
- 11月 ステップアップ講座in名古屋
- 11月 ステップアップ講座in大阪
- 11月 能力開発講座in仙台



講座・集合写真



セミナー風景

このほかにも、セミナー・講座を企画中!
詳細は決まり次第健康管理士ニュースにてご案内致します。

協会からのお知らせ

日本成人病予防協会公式サイトを リニューアルいたしました!

2019年9月に当協会の公式サイトをリニューアルいたしました!!

協会の活動内容、イベント情報の他、健康関連のコラムや生活習慣病の予防の情報なども見やすく変更し、デザインも一新いたしました。

新たに健康管理士の資格取得者の方の専用のページを設け、ほすび研修問題の提出、グッズ購入・ポイント交換や各種変更のお手続き等を簡単に行えます。ぜひご活用ください。



URL: <https://www.japa.org/>
右記QRコードよりご確認ください。





一日の始まりは“朝フラ”から! 癒しの音楽とともに元気と笑顔の輪を広げたい!

今回ご紹介するのは、フラダンス教室を主宰され、「朝フラ体操」の普及にも力を注がれるなど、フラダンスを通じた健康の輪を広げる活動を行っていらっしゃる吉田千恵さんです。



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。

私はフラダンス教室の代表講師をしています。フラダンスは、独特のゆったりとした音楽やしなやかに踊る動きが特に年配の方々に人気があるのですが、皆さんのレッスン前後の話題は健康や病気のことばかりでした。ある日、健康管理士の資格を持っていた知人から、たくさんの人に健康の大切さを伝えることができる今の講師という仕事にピッタリだと健康管理士を勧められ、運動面でのアドバイスがより専門的にできるようになるのではないかという思いで受講を決めました。

50歳を目前にして、また一からの勉強には大変苦労しましたが、実際にテキストを読み添削問題を一つ一つクリアしていく中で、思っていた以上に運動面だけでなく病気のことや栄養素のこと、体の基本的なしくみや健康診断についてなど、意外と知らないことの多さに気づかされました。学ぶ楽しさも少しずつ高まってきました。

試験では記述内容が多かったのですが、添削問題や養成講座の学習でしっかり言葉を覚えていたので間違えずに書けていたと思います。合格できるかどうか不安でしたが、合格通知が届いたときは、声を上げて飛び上がり喜びました。



〈フラダンス教室の皆さまと〉

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得たことで、健康指導や予防のアドバイスが少しずつできるようになり、自信もついてきたことから、年配の方々の役に立つことができないかと1年前に自分でNPO法人「日本朝フラ体操協会」を立ち上げました。

現在、朝の公園3か所でラジオ体操後の人たちに声をかけて、健康的に楽しく踊れるフラダンスを無料で指導しています。この活動は立ち上げてからまだ日が浅い

にもかかわらず、大手の新聞やテレビにも取り上げていただきました。この春からは、カルチャースクール2か所で朝フラ体操の講座も開講します。取材を受けるときや朝フラ体操の良さをアピールする際には、私が健康管理士の資格を有していることやフラダンスと健康のつながりをお話することで、より深い興味を示していただけることを実感しています。

前回のほすびでは“スポーツの力～フラと健康～”が取り上げられ、とても嬉しかったです。医学的にもフラダンスの健康効果が証明されていて、自分の活動に対する大きな自信になりました。ほすびの内容は、すぐに生徒さんたちの指導に活用させていただきました。



〈「ほすび」でフラダンスの健康効果を指導〉

また、試験合格後すぐに入会した大阪府健康管理士会では、“バナナうんちで元気な子”の食育指導員としてもお手伝いさせていただき、お年寄りだけでなく子ども達とも関わることができ楽しいことばかりです。

健康管理士会では、毎月定例会と勉強会があり、他の会員の方の専門的な知識も教えていただけたし、健康展への参加などもあり、横のつながりもとても増えました。昨年の会の15周年記念パーティでは、会の皆さまと一緒にフラダンスを披露するチャンスにも恵まれ、癒しや笑顔のパワーを共有することができました。



〈管理士会の皆さまとフラダンスを披露〉

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。

朝フラ体操を始めたおかげで、早寝早

起きになりました。季節や天候により朝の風景も日によって様々ではありますが、フラダンスを楽しんでくださる仲間と一緒に、「太陽の光を浴びながら心も体もリセットして新しい一日を始める」習慣は、私の元気の源になっています。健康管理士の学習で体内時計や睡眠の大切さについて理解を深めたことも、この習慣を楽しむ支えになっている気がします。

また、健康管理士である自覚もあるためか、以前に比べて、より健康的に過ごすようになったと実感しています。私は食べることが大好きで好き嫌いはありませんが、つい食べ過ぎてしまうことがあるため、仕事で帰宅が遅くなる時は食事を控えめにしています。そして、やりたいこと、好きなことを仕事にしているのでストレスもあまりありません。何より、仕事で毎日フラダンスを踊っているので運動量はかなりありますし、毎月のようにあるイベントでは人前でいつも笑顔で踊っているので、美しくなるための努力も自然体でできますし、姿勢や若さの維持にもつながっているように感じます。

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。

フラダンスは、多くの人々が健康で笑顔の絶えない生活を送れるための大きな力になると信じています。そして、健康管理士という肩書きは活動に信用性があり本当に取得してよかったと思っています。私は、今後も健康の知識を積み上げながら、フラダンスの魅力と健康効果を伝える講師として活動していきます。

そして、NPO法人として立ち上げた朝フラ体操の活動をもっとたくさんの人に知っていただき、ラジオ体操のように老若男女問わず全国に広がればいいなと思っています。各地に指導者を養成して、その方々にもやりがいのある活動になればたくさんの人を幸せにできるのではないかと考えています。



〈一日の始まりは「朝フラ体操」から〉

第77回 能力開発講座in長野

昔ながらの健康食材! 日本の伝統食「そば」を学ぼう!



そばは、日本人にとって馴染み深い伝統的な食文化の一つです。そばの歴史は古く、日本での栽培は約9000年前の縄文時代と言われています。このことから、昔から馴染みが深い食べ物であったことが分かります。

そばの原料であるそばの実は、非常に栄養価が高く、健康に良い成分を含ん

だ食材です。今回の講座では、そばの持つ健康効果や素朴な疑問について、協会専任講師が解説します。その後、製麺を始めて50年の歴史を持つ、株式会社渡辺製麺の信州そば蔵にて本場の打ちそばの体験を行います。日本伝統の食材であるそばについて学んでみませんか?



2020年4月5日(日) 10:30~13:30

会場: 講義/おぎのやドライブイン長野店(長野市篠ノ井西寺尾赤川2328-2)
実習/信州そば蔵 ドライブイン(講義後、徒歩で移動して頂きます。)

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-point40+材料費550円(税込)でも参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具



実習会場: 信州そば蔵 ドライブイン

この講座で学べること!

- そばと健康の関係
- そば打ち体験
- そばの試食

第78回 能力開発講座in福岡

体に嬉しい発酵食! 「麹」の力を知っていますか??

近年、様々な発酵食品がレストランやコンビニの商品などにも多く取り入れられ、私たちの生活にも身近な食品となっています。中でも、「麹」に注目した「醤油麹」と「甘酒」は健康増進を促す発酵食品としても有名です!甘酒は、飲む点滴といわれるほど栄養価が高く、知名度も高い食品で、醤油麹

はスーパーなどでは中々見かけない食品ですが、実はすごいパワーを秘めています。今回は、そんな今注目の麹や発酵のしくみを知り、甘酒と醤油麹の特徴や効果的な取り入れ方を、デモンストレーションと試食を交えて学びます。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?



2020年4月18日(土) 12:30~15:30

会場: WeBase博多ホステル 9階 Books&Lounge
(福岡市博多区店屋町5-9)

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-point40+材料費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!

- 発酵食とは
- 麹の基本・活用法
- 麹を使った料理の試食

そのだ 園田ひろこ先生プロフィール

管理栄養士、野菜ソムリエプロ。5年半病院の管理栄養士として働く。多くの栄養指導や栄養ケアマネージメントを担当する中で健康である事の大切さを再認識。これらの経験を活かして、現在は旬の野菜をたっぷり使ったバランスの良い食事、健康増進を促す発酵食品の麹料理などを紹介する健康料理教室を開催している。
「ふくおかの食育・地産地消の匠」として福岡県庁のホームページに掲載されている。

お申込方法

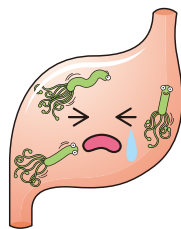
お電話、ホームページまたは6頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: <https://www.japa.org/>

第67回 健康学習セミナーin札幌

第1部
講演

「胃の病気とピロリ菌 ～胃がんを防ぐために～」

講師：北海道医療大学 学長／浅香 正博 先生



浅香正博先生プロフィール

1972年北海道大学医学部卒業。1994-2011年、北海道大学大学院医学研究科消化器内科教授、2007-2010年北海道大学病院院長、2011-2015年北海道大学大学院医学研究科がん予防内科特任教授。2016年4月より北海道医療大学学長。2012年より北海道大学医学部同窓会会長
2009年、高松宮妃癌研究基金学術賞、朝日がん大賞。2011年、日本医師会医学賞。2013年、Marshall & Warren Medal (欧州ヘリコバクター会議)を受賞。2009年第95回日本消化器病学会総会会長。

第一部は、北海道医療大学学長の浅香正博先生をお招きし、「胃の病気とピロリ菌～胃がんを防ぐために～」と題してご講演いただきます。

がんの原因になる要素には、喫煙や生活習慣、遺伝などのほか感染症もあり、米国や欧州に比べて日本人は、感染症による要素の割合が高いことが分かっています。感染症には、ヒトパピローマウイルス(HPV)による子宮頸(けい)がんや肝炎ウイルスによる肝臓がんなどがあります

が、最も多いのがピロリ菌による胃がんで、日本人がかかっている胃がんの98%はピロリ菌感染によるものとされています。

今回のセミナーでは、ピロリ菌に関する研究の第一人者である浅香先生より、代表的な胃の病気についての解説をはじめ、ピロリ菌と胃がんの関係、胃の病気を予防するための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。ぜひこの機会に詳しく学んでみましょう。

第2部
講演

「フレイル判定と予防方法」

講師：札幌湊仁会リハビリテーション病院リハビリテーション部長、
専門理学療法士 心臓リハビリテーション指導士／秋元健太郎 氏

第二部は、札幌湊仁会リハビリテーション病院リハビリテーション部長の秋元健太郎氏に「フレイル判定と予防方法」と題してご講演いただきます。

超高齢化社会である日本において健康維持、疾病予防は最重点課題であり、我が国の対策に国外からも注目が集まっています。生活習慣病に由来する疾患の多くは重篤な心身機能の低下を招き在

宅で生活することを妨げる要因となり得ますが、回復を阻害する背景には傷病発生以前より緩徐に進行するフレイルという概念が注目されています。フレイルはこれまでの老化や衰弱といったネガティブな定義ではなく可逆的、つまり予防することで健康をリメイクする考え方です。フレイルの考え方とその予防方法について健康維持の観点から考えていきましょう。



(秋元健太郎氏)

2020年4月4日(土) 14:00～16:30

会場：かでる2・7 520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：150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!

- 代表的な胃の病気
- ピロリ菌と胃がんの関係
- フレイルの考え方と予防方法

※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-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。まずは会員登録が必要です。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/>

- ※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12月／健康学習セミナーin仙台

「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～(東北大学 澤田正二郎 講師)」

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68回 健康学習セミナーin横浜

第1部
講演

「こころの力を育てるコツ ～うつ病予防とストレス対処法～」

講師：公益財団法人東京都医学総合研究所 うつ病プロジェクトリーダー／^{なてばやし よしたか}楢林 義孝 先生

第一部は、公益財団法人東京都医学総合研究所うつ病プロジェクトリーダーの楢林義孝先生をお招きし、「こころの力を育てるコツ～うつ病予防とストレス対処法～」と題してご講演いただきます。

仕事や人間関係などの悩みや不安からストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。厚生労働省では、「がん」「脳卒中」「心臓病」「糖



尿病」を4大疾病と位置づけていましたが、2011年には精神疾患が加わり、「5大疾病」として取り組まれています。うつ病は“心の風邪”ともいわれ、誰もがかかる可能性がある大変身近な疾患です。

今回のセミナーでは、うつ病などの代表的な精神疾患について、診断や治療法などの最新情報も交えながら基本的な知識についてお話いただくほか、周囲の接し方や支え方のポイントについてもお話いただきます。ご自身や周りの方々の健康のためにストレスとうつ病にまつわる知識を身につけませんか？



楢林義孝先生プロフィール

京都生まれ。1989年大阪大学医学部卒業後、1994年大阪大学医学部大学院を卒業。その後日本生命済生会付属日生病院神経精神科に1996年まで勤務。ニューヨーク州立発達医学基礎研究所にて、アルツハイマー病、神経幹細胞の研究を行う。2000年帰国後、理化学研究所にて、アルツハイマー病研究チーム研究員、認知症や老年精神医学を研究。2004年より東京都精神医学総合研究所でうつ病プロジェクトのプロジェクトリーダー。2011年より東京都医学総合研究所でうつ病プロジェクトリーダー。

第2部
講演

「生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防と歯科の関係」

講師：健康管理士一般指導員、日本成人病予防協会認定講師／^{こばやし かずこ}小林 和子 氏

第二部は、健康管理士一般指導員、日本成人病予防協会認定講師の小林和子氏に「生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防と歯科の関係」と題してご講演いただきます。

歯科とNCDs(Non-communicable diseases=生活習慣病)の関係は深く、重度歯周病は、血管・代謝の改善とイン

スリン抵抗性解除に関係するほか、歯の喪失による糖質偏重食、タンパク質低栄養がサルコペニアにつながるなど問題となっています。今回のセミナーでは、健康寿命延伸に向けて、これらの生活習慣指導について具体的なポイントを交えてお話いただきます。



〈小林和子氏〉

2020年4月25日(土) 14:30～17:00

会場：崎陽軒 ヨコハマジャスト1号館
(横浜市西区高島2-12-6)

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!

- うつ病予防とストレス対処法
- うつ病の人への接し方・支え方
- 歯科の観点から考える生活習慣病予防

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、札幌セミナーは3月上旬、横浜セミナーは3月下旬より受講票を発送いたします。

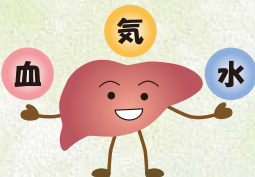


季節の食養生

…3月と4月…

◆食養生のポイント◆

春の養生の基本は、五臓の「肝」の機能を高めることです。「肝」の主な機能には新陳代謝を促すことや解毒などがあります。冬の間に代謝が落ちて体に溜まった余分な物を取り除くため、旬の野菜を取り合わせて「肝」の養生に努めましょう。「肝」は、「気」を動かす原動力ともいわれ、「気」が巡ることで、「血」「水」がスムーズに巡るようになります。



3月になると、寒さの中にも春の気配を感じるようになりますが、冬の間に代謝が落ちて「気・血・水」の巡りが悪くなってしまった体には、老廃物が溜まっている傾向にあります。4月になると、だんだんと暖かくなっていきますが、日ごとの寒暖差もあり、また生活にも変化のしやすい時期になるため、心身共に不安定になりやすくなります。新陳代謝を活発にさせて、体力を增強したり、イライラや落ち込みを緩和する食材を取るように心掛けましょう。

◆3月・4月のおすすめ食材◆

【帆立】【鶏肉】

「肝」の働きを補い、滋養強壮や老化防止の作用があるほか、「胃」の不調を改善しお腹の調子を整える働きがあります。また、帆立に含まれるタウリンには、肝機能の強化や血圧の正常化などの働きがあり、鶏肉に含まれるビタミンAやコラーゲンは風邪や花粉症などの予防になったり、冬の乾燥で荒れたり弱くなりがちな粘膜や皮膚を強くします。

【うど】【セロリ】

香りが強く「気」を巡らせる作用があるため、代謝や解毒を司る「肝」の働きを助けます。うどの苦み成分であるアスパラギン酸は、新陳代謝促進や疲労回復、滋養強壮の働きがあります。セロリは涼性で、体の熱を取る働きがあり、ストレスによって「気」が滞って起こる頭痛やめまいの改善や、のぼせを伴う血圧の上昇を抑えることが期待できます。



健康管理士の活動を投稿しよう!

～あなたの投稿がみんなの励みに～

健康管理士としての活動を、下記のハッシュタグを付けてSNSやブログに投稿してください!
SNSはFacebook、Twitter、Instagramどこに投稿していただいてもOKです!



#健康管理士 ★忘れずにハッシュタグ付けて下さい

〈投稿例〉

「ほすび」が届きました!!
#健康管理士



セミナーに参加して来ました!!
#健康管理士



素敵なご投稿を
いただいた方の中
から毎月3名の方に
健康グッズを
プレゼント♪

※本人が特定できない場合には、SNSを通じてメッセージを送らせていただきます



そこがツボ!



防御力UP「完骨、風池」のツボ

部位：耳のすぐ後ろにある出っ張った骨のすぐ下のツボが「完骨」になります。耳の後ろ方向に指2本分ずらしたあたりにある髪の生え際のツボが「風池」です。この2つのツボを刺激することで、外からの刺激に対する生命力を強めて、体の防御作用を高めます。また筋肉の緊張をほぐし血行を改善します。



こんな時に!

花粉症・肩こり・頭痛

クロスワードの前の答えは「ハナウタ」でした。抽選の結果、東京都港区・広島県行基市、富山県滑川市・桐澤善剛さま、愛知県豊田市・宮田真由美さまが当選されました。おめでとうございます。

今回のオススメ書「睡眠こそ最強の解決策である」

今、世界中で快適な眠りを求める人が増えています。「睡眠とは何か」というそもその話から、最新の研究で明らかになった睡眠の様々な効果を明かすとともに、睡眠の科学を社会でどのように役立てることができるのかをまとめた1冊です。

著者：マシュー・ウォーカー
発行所：SBクリエイティブ
発行年月：2018年5月19日
販売価格：1600円＋税



次号
予告

●健康学習セミナーin仙台
●能力開発講座in沖縄 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

梅が散っていき、桃のつぼみがふくらんで参りました。春とはいえ、まだ風に冷たさが感じられますね。お身体を大切に、ますますのご活躍をお祈りしております。(編集部)