

健康管理士ニュース

9

2020年9月号

隔月発行
No.146



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：萩の花とてんとう虫）

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札幌……3
 - ・能力開発講座in福岡……4
 - ・能力開発講座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
- 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

能力開発講座 再開しました!

新型コロナウイルス蔓延の影響により、講座・セミナーを中止しておりましたが、感染の広がり具合や国の動向を見極めながら、少人数制の講座を中心再開いたしました。開催にあたりましては、座席回りのアルコール消毒のほか、マスクの着用や咳エチケット、手指消毒など参加者の皆様にもご協力をいただき実施致しました。

参加された方々からは、「とてもためになりました」「参加型のプログラムで楽しかった」など、嬉しいお声を多数いただきました。

年内は、少人数制の能力開発講座を中心に、安全面に配慮して開催して参ります。
皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



〈仙台:知っておきたい肺の病気〉



〈名古屋:人前で話すことが楽しくなる〉



〈沖縄:意外と知らないハーブの基礎〉

今後の講座開催予定

- 10月10日(土) 札幌
- 10月10日(土) 福岡
- 10月25日(日) 11月28日(土) 大阪

詳細につまましては、3～5ページをご覧ください。

協会からのお知らせ

食のポータルサイト

『食 Do!』をリニューアルいたしました!

(日本成人病予防協会監修)

家庭や仕事で中心を担う忙しい世代の女性たちに向けた食のポータルサイトを作ろう!ということから始まった、食 Do!

2009年11月5日にスタートしてから10年以上が経過し、もっと多くの方を対象にした「食の力を味方につける食のポータルサイト」として生まれ変わりました。

「食を知って 内面から美しく 健やかにもっと楽しく!」をコンセプトに食を楽しむためのコラムを掲載しています。

食 Do! で、食の力を活用して、生活をより美しく健やかに彩りませんか!



URL: <https://shoku-do.jp/> 右記QRコードよりご確認ください。



僧侶として「生老病死」と向き合いながら 心と体の健康維持と生きる知恵を共有したい

今回ご紹介するのは、大学院で仏教学を学びながら、僧侶としての修行を続け、音楽を通して心のケアや健康管理のサポートを行う活動をしていらっしゃる小泉毅さんです。



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、寺院に生まれ育ったわけではないのですが、今、仏教学研究科(大学院修士課程)に在学し、勉強させていただきながら、修行の入口にいる僧侶です。

仏教は、現代日本では「葬式仏教」などと、亡くなられた方のためにあるようなイメージを持たれがちです。しかし本来は、四苦である「生老病死」にどう向き合い、前向きに、時には立ち止り、時には後退したりして、いかに生きるかという「生きる知恵」を学び論議教えます。

僧侶の修行を続ける私にとって、心と体の成り立ちやつながり、そして健康を維持するための知識や情報には興味がありましたので、「健康管理士」の存在を知った後、すぐに説明会に参加しました。説明会では、「健康寿命を延ばす」という目標は、國民が幸せな老後を送ると同時に、医療費を減らし、社会保障費の削減にもつながる」というお話を聞き、自分が健康管理士としてその一役を担うことができるのでは、というイメージが広がり資格取得を決意しました。

送られてきた健康管理士のテキストは大変よくまとまっていて、かつ見やすい内容でした。予想していた通り、初めて聞くような専門用語が結構出てきましたが、説明文が分かりやすかったので理解することができました。さらに、扱う範囲が幅広いことにも驚きました。身体と心の直接的な面のみでなく、身近に影響を受ける食品や地球環境の知識など、何となく知っているような気がしていても正確に把握できていない事柄も身につけることができ、満足度が高いものでした。

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？

以前から、仲間や単独で、月に数回、高齢者や障がいの方々の施設、地域のイ



〈地元高齢者施設での演奏会〉

ベント等で、音楽演奏のボランティアを行っています。

資格取得後は、演奏をするだけではなく、トークを多目に盛りこんで、健康管理士のテキストや講座で学んだことを直接・間接に折り込みながら演奏会を行うようになりました。また、「ほすび」や「健康管理士ニュース」に掲載されている各種のデータ、「がん」と「フレイル」をはじめとした社会的な話題や、自分でも興味深く感じる内容を背景にお話をしています。すると、大変よくお話を聞いている間に、自然と歌声がでてきたりと、双方向的な色合いが強くなってきたように思います。

私がこれまでの健康管理士の学習を通して一番感じ、惹かれていることは、テキストなどの内容が“Quality of Life”を追求する視点で書かれていることです。私のトークは専門的なことよりもむしろ考え方です。例えば「どんなに小さなことでもいいから、目標自分で考えて、お互い過ごせたらいいですね」とか、「感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね」といった内容です。また、演奏会での選曲は、明るく前向きで、生きていることに、少しでも充実感を抱いていただけるような曲とともに、悲しみや苦しみをテーマにした曲など、あえて人間であれば当然抱くものも入れるようにしています。

このように基本的には、活動の中に、学んだことがじんわりとじみ出ることで、相手も自分も、自然と“Quality of Life”を意識できればと考えています。



〈都内のカフェでの演奏会〉

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。

40代半ばから始めたジョギングを続けています。毎年、フルマラソン・ハーフ・10キロとエントリーをしています。歳をとるごとにパーソナルベストを出すことができていて、

一時は「還暦を過ぎて自己ベスト」を目標としたこともあります。しかし、50代後半からさすがにタイムが落ちはじめ、今はマイペースで楽しく走ることを心掛けています。

走ることの発想も変化しました。テキスト6「体を守る健康知識」を参考にして、走行距離だけではなく、緩急、アップやダウンも意識し、さらにメット表で他の運動と合わせて、ラン自体を総合的にとらえるように意識しています。



〈ハーフマラソンのゴールシーン〉

また、自分自身の心の健康といえば、毎年比叡山で行う僧侶としての研修や修行で行う「坐禅止觀」が、大きな心の拠りどころとなっています。今話題のマインドフルネスに似ているところもありますが、その目指すものの深さははかり知れなく、日本の伝統文化として引き継がれていることに誇りを感じています。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方針で活動をしていきたいとお考えですか。

世界でも類を見ない速さで超高齢社会を迎える日本において、現在行っている音楽活動、そして今後目標とする活動の中で、健康管理士として学んだことは多いに役立つもの信じています。しかし、それは「相手のためにしてあげている」というスタンスではなく、そのような場に出会ったご縁に感謝し、自身もかかわった方々から、たくさんの徳をいただいているという“福田(ふくでん)”の気持ちを持ち続けたいと思っています。つまり、「社会貢献をしている」のではなく、「私自身も社会貢献の恩恵という福をいただいている」ということです。

合掌



〈比叡山での研修〉

第85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、皆さま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す。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10月10日(土)13:00~16:00

会 場: SUITO FUKUOKA レンタルスペース(福岡市中央区大名1丁目15-27 3F)

対 象: 健康管理士

定 員: 30名(先着順)

受講料: 4,950円(税込)(受講料4,400円+材料費550円)

● 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。

※今後の新型コロナウイルスの影響などにより、講座を中止とする場合があります。ご了承ください。

お申込方法 お電話、ホームページまたは5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/>



でお友だちになろう!

- ◆ イベント・講座などのご案内をいち早くお届けいたします!
- ◆ ホームページの健康情報掲載を定期的にお知らせ!
- ◆ 研修問題提出期限をお知らせ!
- ◆ 当協会が会員として登録している学会からの情報をお知らせ!



お友だちになる方法

- ①LINEを起動 ⇒ ②「ホーム」 ⇒ ③右上の友だち追加ボタン
- ID検索の場合はこちら ⇒ @mgt7777k
- ⇒ ④「QRコード」 ⇒ ⑤QRコードを読み込む ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒

イベント参加における

「新型コロナウイルス感染予防」のためのお願い

- 当時はマスクを必ず着用の上、お越しください
- 発熱・咳などの症状がある方は、参加の自粛をお願い致します

~お知らせ~

毎年、この時期にご案内をしておりました「日本の食育セミナー」は、新型コロナウイルス蔓延の影響を受け、今年度は中止となりました。



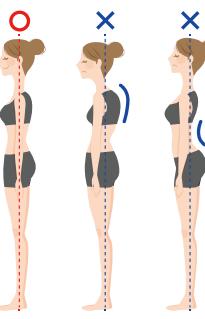
取得数

第86回 能力開発講座in大阪

姿勢改善で不調解消! ~体の構造を理解して正しく体を動かそう~

皆さんは、正しい姿勢を意識していますか?「ちょっと無理をすると関節の痛みが出てきて困る…」「趣味やスポーツに没頭したいけど、体が痛くなるからセーブしないといけない…」などなど体の不調で悩んでる方は、姿勢が悪く、体が硬くなり、歪みを生じている可能性があります。こ

れらの不調は、肩こりや腰痛だけではなく肥満などにも繋がります。そこで今回の講座では、体の状態にあった負担が少ない運動を基本とし、手足から順番に、無理なく柔軟性を高めるストレッチや呼吸法、エクササイズなどを解説を交えてご教授いただきます。



わたなべともかず
渡辺友和先生プロフィール

A 2020年10月25日(日)13:00~16:00

B 2020年11月28日(土)13:00~16:00

会 場:スタジオ リド 大国町スタジオ(大阪市浪速区敷津東2-4-5 F難波ビル4F)

対 象:健康管理士

定 員:各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、バスタオル又はヨガマット、動きやすい服装



※今後の新型コロナウイルスの影響などにより、講座を中止とする場合があります。ご了承ください。

この講座で学べること!

- 体の構造・機能を知ろう
- 健康へ繋がる正しい姿勢
- 柔軟性を高めるためのストレッチ法

お申込方法 お電話、ホームページまたは下部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:<https://www.japa.org/>

申込書		ご希望の番号(複数選択可)
セミナー名	①能力開発講座in札幌	40ポイント • 現金(4,400円)
	②能力開発講座in福岡	40ポイント+(材料費550円) • 現金(4,950円)
	能力開発講座in大阪 ③A 10月25日(日)	40ポイント • 現金(4,400円)
	③B 11月28日(土)	40ポイント • 現金(4,400円)
交換・支払方法 (○で囲む)		
資格番号・氏名	H-	氏名
電話番号(平日日中の連絡先)		

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、開催が中止となる場合もございます。予めご了承ください。

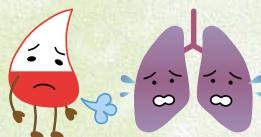
季節の食 養生



…9月と10月…

◆食養生のポイント◆

9月は、「陰」「気」を補うようにしましょう。「陰」は、体に必要な血液や体液、栄養などをいい、不足すると(陰虚)体を潤す働きが弱くなり、喉の渇きや精神不安、肌の乾燥などの症状が現れやすくなります。とくに10月になると空気の乾燥が進むため、呼吸器系を司る「肺」が弱くなりやすいです。そのため、9月から潤いの性質をもつ食べ物を取るように心掛けることが大切です。風邪などの「邪」の侵入を防ぐことができます。また9月から10月にかけては「気」の流れが悪くなる傾向にあり、気が不足すると(気虚)、疲れやすく風邪を引きやすいなどの症状が現れやすくなるため、胃腸の消化吸収能力を高め、食事から効率よく栄養素を吸収できるようにすることが大切です。



◆9月・10月のおすすめ食材◆

【山芋】【豚肉】

体を潤す働きがあるため、「陰虚」の方に適しており、咳や喘息などの症状を緩和する作用があります。山芋に含まれるムチンは、粘性成分で肺や胃腸の粘膜を潤して保護し、タンパク質の消化や吸収を高める働きがあります。豚肉には「気」を補う作用があり、ビタミンB1も多く含むため、体力をつけたい時におすすめです。



【さんま】【干し椎茸】

エネルギーの元である「気」を補う作用があるため、「気虚」による虚弱体质の方に適しています。さんまは、消化吸収を担う「脾」の働きを助けて、消化機能を高める傾向にあります。干し椎茸は、胃腸や「肝」の動きを高める作用があり、食物繊維の一種のβ-グルカンが含まれているため、免疫機能を高める作用が期待されます。



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 ← ★忘れないにハッシュタグ付けて下さい



〈投稿例〉



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

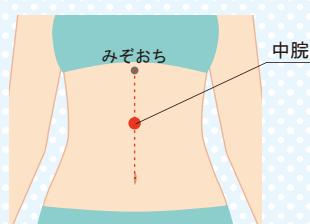
※本人が特定できない
場合には、SNSを通じ
てメッセージを送らせて
いただきます

広島県・田口絵莉奈さま、神奈川県・菅野里奈さま、東京都・鳴瀬小笛さま、ご投稿ありがとうございました!健康グッズのプレゼントを贈らせていただきます。

そこがツボ!

ちゅうかん 胃腸に効く「中脘」のツボ

みぞおちとへその中間あたりの、胃の真上にあるツボです。胃腸全般の働きを活発にする効果があります。中脘は氣を発するところと考えられ、中脘でつくられた氣は全身を巡っていきます。エネルギーの流れがよくなり、全身の健康が維持できます。



こんな時に!

胃痛・胃もたれ・食欲不振

今回の オススメ書 「絶対にミスしない人の脳の習慣」

物忘れ、勘違い、うっかりなどのミスは、脳の習慣を変えることで解決することができます。脳のパフォーマンスを上げたり、記憶をつかさどる「ワーキングメモリ」を増やすトレーニングなど、最新の脳科学を学び、仕事の速度や精度を上げるコツを身に付けましょう。

著者:樺沢 紫苑

発行所: SB Creative

発行年月:2017年10月

販売価格:1400円+税



次号
予告

●能力開発講座in 東京
●能力開発講座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

まだまだ残暑厳しく、涼風の待たれるこの頃でございます。夏の疲れが出やすい時期ですので、どうかお身体ご自愛ください。(編集部)