

健康管理士ニュース

11

2020年11月号

隔月発行
No.147



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仙台.....3
 - 能力開発講座in広島.....4
 - 能力開発講座in東京.....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: 柚子の実)

協会からのお知らせ

健康管理士・学会発表 レポート

第21回 日本病院総合診療医学会学術総会 『生活習慣の変化が生きがいに与える効果についての調査』

昨年11月にカナダで開催された国際学会での発表に続き、2020年9月26日(土)、ラフレさいたまに於いて第21回日本病院総合診療医学会学術総会が開催され、「生活習慣の変化が生きがいに与える効果について」の調査結果が埼玉医科大学総合診療内科廣岡伸隆准教授によって発表されました。これは、2018年12月の「ほすび167号」で皆様にご協力いただきました「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に基づいた研究発表です。尚、今回の発表は学会会長賞候補5演題にも選出されました。



廣岡伸隆先生(左)と当会・安村専務理事(右)

健康管理士の意義や重要性をアピール

日本病院総合診療医学会は、総合診療医が総合診療に関する領域の研究推進を通して国民の健康増進に貢献することを目的とする学会です。総合診療科は、外来初診で「症状」を訴えるのみの患者に、迅速かつ適切に「診断」をつけ、特定の臓器・疾患に限定せず多角的に診療を行う役割を果たしており、予防的見地を含めた幅広い医療の知識が必要とされています。

今回の発表は「健康的な生活習慣により生きがいが増すこと、また、生活習慣の改善は生きがいの醸成に繋がり、その結果、疾病予防や健康寿命延伸の可能性がある」ことを示唆するものであり、健康に関する幅広い知識を身に付けている「健康管理士の意義や重要性」をアピールする貴重な機会となりました。

今後は、さらに詳細な調査を実施し、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。



学術総会の詳細は
<http://accessbrain.co.jp/jhgm21/>





モデルとして、健康管理士として、 「女性が健康でイキイキと輝く社会」を応援したい!

今回ご紹介するのは、モデルの仕事をしながら、予防医学(特に女性の健康づくり)を広める活動を行っている吉村友恵さんです。



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。

20歳の時からモデルの仕事を始めたのですが、誤った思い込みや体調管理が不十分だったために短期間で体重が10kg減ったり、逆に10kg増えてしまったりという20代を過ごしていました。30歳になった時に、将来への不安から何か資格を持ちたいと考えようになりました。家族に医療従事者が多いことから看護師の取得も考えたのですが、これからの日本に必要なのは対症療法ではなく予防だ、ということはないと思っていました。

そんな時に、SNSの広告で健康管理士一般指導員の資格を見つけました。すぐ興味を持ったのですぐに説明会への申込みをしました。説明会の講演で「血压って何ですか?」というシンプルな問いかけがあり、上手な答えがすぐに見つからない自分がいましたが、解説を聞いて血液が体の中を循環しているイメージが膨らみ、そして資格の説明を聞いているうちに、「この資格を取得できたら自分の体のことをもっと理解できる」と感じましたし、「間違った知識ではなく、最先端の情報による予防医学を広められる」こと、また、「自分の体を知ることによって内側から綺麗になる」ことができれば、モデルの仕事だけでなくこれから女性が活躍していく時代のお手伝いができるのではないかと、すごくワクワクしたことを覚えています。

とにかく早く取得したかったので、勉強のスピードを早め、説明会から3ヶ月後には試験を受けました。合格通知が届いたときはすごく嬉しかったです。



〈モデル撮影の仕事風景〉

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?

モデルの仕事は突然依頼されることがよくあるので、普段からニキビや吹き出物が1つあるだけでも気になりますし、常に体調を万全に整えておく必要があります。健

康管理士のテキストでは、女性にありがちな「冷え」や「貧血」、生理月経に関する「ホルモン」、「乳がん」や「子宮がん」などについて特に興味深く学びました。こうした積み重ねで体調管理に対する意識も大分変わりましたし、「見た目の美しさは内面の健康があってこそ」と実感することも増えました。そして、健康管理士の資格と知識を得たことで、今まで誇れる資格が何もなく自分の自信を持つことができました。

少しずつではありますが、友人やそのつながりのある人達にアドバイスをしたり、相談を受ける機会も増えてきました。例えば、先日は、生理不順が続いている方の悩みを聴きながら、それは仕方ないとあきらめるのではなく生活習慣に工夫できることがないかを一緒に考えました。健康管理士で得た知識を土台にして、健康情報へのアンテナを広げたり、自分の生活の中でも運動や食事、睡眠を工夫しながらアドバイスできる引き出しを増やすようにしています。



〈健康相談・アドバイスの様子〉

また、今年の1月に、私が住んでいる熊本市で「女性活躍に向けた事例発表会」が開催され、女性活躍に向けたアイデアを発表する機会がありました。いつもお世話になっている医療従事者の2人と私の3人で「くもと健やか美人サポートプロジェクト」という題名で、女性の健康サポーター認定制度の導入と、そのサポーターが地域の健康づくりを推進していくというプラン案を盛り込んだ施策を発表させていただきました。有難いことに優秀賞をいただくことができました。健康管理士を取得したことをきっかけに視野や世界が広がった、という実感を得た瞬間でした。

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。

積極的に運動を取り入れるようになりました。趣味で行っていたゴルフも、「ほす

び」で特集された「スポーツの力〜ゴルフと健康〜」で勉強したことにより、今は目的を持って行うようになりました。また、パーソナルトレーニングにも通い始め、どういう体づくりをしたいのかをよく考えるようになり、少しずつ理想の体を手にすることができています。モデルとして、そのパーソナルジムの看板にも起用していただきました。



〈パーソナルトレーニングの様子:ジムの看板に起用〉

健康管理士を取得したことで、偏った食生活にならないように心がけることはもちろん、睡眠への意識も高まったことで、日付が変わる前に床に入り朝は決まった時間に起きる生活リズムを意識して生活しています。

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?

私は「日本の女性が健康でイキイキと輝く社会」のお手伝いをしていきたいと考えています。体の調子が良いと毎日楽しく過ごすことができますし、心の持ちようも安定し、心から笑顔でいられる時間も増えると日々感じています。モデルの仕事を通じて、まずは自分自身が健康的で輝ける女性であり続けたいと願っています。

また、女性のライフステージにおいては、様々な環境の変化や体調の変化に柔軟に対応していくことが必要ですが、多くの女性の体やこころの悩みに寄り添いながら一緒に健康になれる、そんな健康管理士を目指していきたいです。そのためにも、より一層勉強をして、もっと自分に自信を持てるようになりたいと思っています。



〈事例発表会の新聞記事:左下が吉村さん〉

第87回 能力開発講座in仙台

ヨガでぐっすり睡眠の質アップ! ～アロマを使った癒しの香り&シンギングボウルのヒーリングミュージック～

新型コロナウイルスの影響でおうち時間が長え、ストレスがたまり睡眠リズムが乱れていませんか?今回はおうちでも簡単に出来る「ヨガ」に「アロマ」と「シンギングボウル」のリラックス効果を加えて、良質な睡眠を促す講座を開講いたします。最近では、おうちで出来るエクササイズやストレッチを動画サイトや雑誌などで学ぶ方も増えているのではないのでしょうか。実際、動画や雑誌を見ても「思うようにでき

ない」「正しいやり方が分からない」という方も多いはず!ヨガはダイエット効果だけではなく、呼吸と合わせたストレッチを行うことで、リラックスできる効果も期待できるため、免疫力にも関係する睡眠の質をアップさせることにもつながります。アロマとシンギングボウルを交えた癒しのヨガを学んで健やかな毎日を手に入れましょう!

※シンギングボウルとは…「シンギング」=歌う・音を出す、「ボウル」=器のことです。スティックを用いて縁を叩いたりこすったりすることで、独自の癒しの音色を奏でることができます。



みうら のぶこ
三浦伸子先生プロフィール

全米ヨガアライアンスRYT200ヨガインストラクター、国際シンギング・ボウル協会認定プレイヤー、シンギング・リン上級セラピスト・上級パフォーマー、JHAA アロマセラピーアドバイザー、調理師

スポーツクラブの社員を経て、フリーインストラクターになり現在に至る。バンクーバーにて、全米ヨガアライアンスRYT200のライセンスを取得し、初心者にも気軽にでき、日常生活に活かせるヨガを指導している。

ヨガ以外にも、音・食・セラピー・香(アロマ)などで心と身体がすこやかな毎日を過ごす為の「ナチュラル・ライフ」をプロデュースしている。

2020年12月12日(土) 13:00~16:00

会場: 青葉の風テラス 2F屋内イベントスペース

(仙台市青葉区仙台市地下鉄東西線「国際センター駅」2F)

対象: 健康管理士

定員: 30名(応募者多数の場合抽選) 締切11/13(金)

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、ヨガマットまたはバスタオル、

フェイスタオル3枚、おしぼりタオル1枚またはアイピロー、

羽織物(リラックスすると、体温が下がる為)、水分補給の飲料

※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!

- ヨガの基本
- ヨガと睡眠の関係
- 音と香りで睡眠を促すリラックスヨガの実践



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。 ※締切後、改めてご連絡いたします。

TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: <https://www.japa.org/>

健康動画.comのセミナー視聴で単位・ポイントを付与いたします!

取得数
(1講座につき)
J 1
J 1

「健康の学習をする機会を増やしてほしい」「単位やポイントを積み上げたい」「上級指導員や統括指導員を目指したい」という皆様からのお声をいただく中、「健康動画.com」サイトにラインナップしている「健康学習セミナー」のご購入&視聴により、所定の単位・ポイントを付与するサービスを開始いたしました。



当面、期間限定(2020年12月25日まで)のサービスとはなりますが、この機会にぜひ「健康動画.com」サイトにご登録の上、ご視聴ください!

～視聴にあたってのご注意事項～

- ※視聴は有料(1,100円/1講座)となります。現在、お持ちのJポイントによる視聴料への充当はできません。
- ※クレジットカードでのお支払い、または銀行振込による動画視聴専用ポイントのご購入が必要となります。
- ※視聴期間は10日間/1講座となります。
- ※セミナー動画のご購入・ご視聴により、所定のJ単位・Jポイントを付与いたします。

〈視聴できる「健康学習セミナー」のテーマ〉

- 知っておきたい肺の病気～肺を健康に保つ秘訣を学ぼう～
- あなたは大丈夫?意外と知らない隠れ肥満
- 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～
- 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?～
- 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～
- 今から学ぼう! 知っておきたい認知症
- 栄養疫学から学ぶ食べ物と健康の関係～あふれる栄養健康情報を整理する～
- 腸内細菌に操られるヒトの健康と疾病～知られざる腸内フローラの秘密～
- 健康管理士・国際学会発表報告会【※視聴無料。但し、単位・ポイントの付与なし】



今年発行の「はすび」～食の知識～もラインナップ!

- 174号/食を楽しむ体のしくみ
- 175号/時代とともに移り変わる食
- 176号/おいしさの科学
- 177号/食が体質をつくる
- 178号/世界の食文化



まずは、サイトへの会員登録が必要です。右記URLまたはQRコードよりご登録ください。 <https://kenko-doga.healthcare.or.jp/>

第88回 能力開発講座in広島

再発見!「和ハーブ」の魅力 ～心身ともに健康で美しく～

和ハーブとは、日本古来の植物や江戸時代までに一般的になった渡来植物のことをいいます。「身土不二」という言葉があるように、私たちの身体と土地は切り離せない関係であり、その土地でその季節にとれたものを食べることが健康に良いと考えられています。日本をふるさととして古くからこの風土に育ち、日本人

とともに長く生きてきた植物は、私たちが健康で暮らすために欠かせません。

今回の講座では、和ハーブティーの試飲や和ハーブソルト作りなどの体験できるものを交えながら、和ハーブの種類や有効成分・健康効果についての基本的な知識などについてお話いただきます。



もりおか なおこ
森岡直子先生プロフィール

和ハーブインストラクター、和ハーブ協会理事、和ハーブフードディレクター、和ハーブCafeまる吉オーナー、株式会社片上鉄道 代表取締役社長、NPO法人ふぞろいプロジェクト 和ハーブ担当理事

兵庫県加古川市生まれ。広島電機大学(現広島国際学院大学)電子工学科卒業。(株)コナミ、翼サービス近畿(株)、(株)システムエイドを経て、広島に転居後、フリープログラマーとして10年ほど従事。広島コンピュータ専門学校非常勤講師を14年間務める。その後、2010年4月株式会社片上鉄道を設立、代表取締役に就任。2012年6月まる吉Cafe開店。2014年3月に和ハーブインストラクター資格取得後、和ハーブCafeまる吉としてリニューアルオープン。2015年4月NPO法人ふぞろいプロジェクトへ和ハーブ事業を立ち上げるため加盟、理事就任。2016年4月和ハーブ協会理事就任。2019年6月和ハーブフードディレクター資格取得も取得し、フレスタおいしいスタジオにて料理教室開催するほか、NHKカルチャー和ハーブ講座ほか多数で講師を務める。

2020年12月13日(日) 12:00~15:00

会場: レンタルスペースAmber 2階多目的スタジオ(広島市中区本通5-11)

対象: 健康管理士

定員: 30名(応募者多数の場合抽選) 締切11/13(金)

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!

- 和ハーブの健康効果(薬の和ハーブ)
- 和ハーブで美しく(美の和ハーブ)
- 和ハーブを体験してみよう

※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。

※締切後、改めてご連絡いたします。

TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: <https://www.japa.org/>

健康管理士アドバイスブックBOOK「すこはぴ」NEWシリーズ!

当協会オリジナルグッズの中でも人気の健康管理士アドバイスBOOK「すこはぴ」から新しいテーマが2つ登場しています!イラストが多く、カラー印刷でとても分かりやすいと好評を頂いております。ぜひ健康アドバイスをされる際にご活用下さい!

〈すこはぴシリーズ〉

- ①「便秘」 ②「糖尿病」 ③「美肌」 ④「認知症」 ⑤「骨粗しょう症」 ⑥「睡眠」

【新テーマ】⑦「感染症」⑧「疲労」も人気上昇中!!



イラストがいっぱい!



カラーで見やすい!

簡潔にポイントを整理できる!!

J-point交換: 5P/冊

現金購入: 500円(税込)/冊

★詳しくは健康管理士ホームページをご覧ください。

健康管理士グッズ申し込みで検索!

URL: <https://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>



第89回 能力開発講座in東京

声のメイクアップで好印象のあなたに ～アナウンサーに学ぶ!マスクをつけても伝わる話し方～

マスクを着用しての生活が続いていますが、「円滑なコミュニケーションがとりづらい」など、お悩みをもつ方も多いのではないのでしょうか。マスクで口が覆われていると、表情が伝わりづらかったり、声を通りにくかったりするなど、相手へ自分の思いが伝わりづらくなってしまいます。

今回の講座では、新しい生活様式に合わせた好印象を与える話し方について、実践を交えて学びます。マスクを着用したままでも、プライベートも仕事も人間関係がスムーズに!好印象を与え聞きやすく話すためのポイントを身に付けましょう。



しま えり こ
島 永吏子先生プロフィール

フリーアナウンサー・話し方講師

2003～2012年、NHK富山にてニュース・情報番組のキャスターをつとめ9年間生放送に出演。2008年「NHK地域キャスター本賞」受賞。現在はフリーアナウンサーとして、元レスリング吉田沙保里氏引退会見などの式典・イベント司会やナレーション、クラシックコンサートの語り、朗読・話し方講師など幅広く活動。YouTubeチャンネル「しまえりこの絵本読み聞かせ」は登録者数2万人。話し方のコツや大人も楽しめるお休み前の朗読動画が人気でチャンネル総再生回数は160万回を超える。富山県出身。1児の母。

A 2020年12月19日(土) 13:00～16:00
B 2020年12月20日(日) 13:00～16:00
C 2020年12月22日(火) 13:00～16:00

会場: A・B / ワイム貸し会議室お茶の水

(千代田区神田駿河台2-1-20 お茶の水ユニオンビル4F)

C / KCIビル3階会議室(中央区日本橋富沢町11-7)

対象: 健康管理士

定員: 各30名(応募者多数の場合抽選) 締切11/13(金)

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

この講座で学べること!

- すぐに出来る!好印象UP法
- 聞きやすく話すためのポイント
- 新しい生活様式におけるコミュニケーション法

(参加可能な日程が複数ある場合には希望順位をご記入下さい。)

※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

電話、ホームページまたは下部の申込書を郵送・FAXにてお申込みください。

※締切後、改めてご連絡いたします。

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仙台	交換・支払方法 (○で囲む)	J 40ポイント ・ 現金(4,400円)
	②能力開発講座in広島		J 40ポイント+(材料費550円) ・ 現金(4,950円)
	③能力開発講座in東京 ※希望順位をご記入下さい▼ A 12月19日(土) () B 12月20日(日) () C 12月22日(火) ()		J 40ポイント ・ 現金(4,400円)
資格番号・氏名		H-	氏名
電話番号(平日日中の連絡先)			

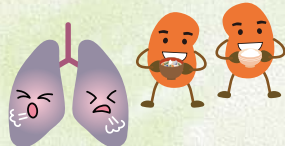
※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、開催が中止となる場合もございます。予めご了承ください。

季節の食養生

…11月と12月…

◆食養生のポイント◆

「肺」「腎」を補うようにしましょう。「肺」は、清気（酸素）と濁気（二酸化炭素）を交換する呼吸機能、水分代謝の調節、体温調節、免疫機能などの役割を担っていますが、「燥邪」の影響を受けやすく、肺の機能が低下すると、咳や痰、喘息などの症状が現れやすくなります。そのため、「肺」に潤いを与えて乾燥を防ぐ食材を取ることが大切です。「腎」は、生殖や成長、発育、ホルモン分泌、免疫系など生命を維持するエネルギーの源となります。腎の機能が低下すると、更年期障害や骨粗しょう症、免疫力の低下、老化の促進などさまざまな不調が起こりやすくなります。寒さに弱いため、体を温めるものや腎を助ける食材を積極的に取るように心掛けましょう。



11月は、秋が深まり冷気が一段と強まっていきます。気温が下がり空気が乾燥してくるため、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる人が増え始めます。ウイルスに負けないための抵抗力をつけること、ウイルスにさらされないように体を潤し温めることが大切です。また、12月は冬至という時期になり、一年中で最も夜が長く、自然界では「陰」の気が強まります。体内の陰陽バランスを取り、体調を整え活力を保ちましょう。

◆11月・12月のおすすめ食材◆

【太根】【れんこん】

肺を潤して働きを高めるため、咳や痰、のどの渇きや痛みなどを改善する働きがあります。大根の辛味成分であるイソチオシアネートは、抗菌作用などがあります。

【鮭】【ゴマ】

鮭は温性の食材で胃腸に優しく、ビタミンEや色素成分のアスタキサンチン、n-3系多価不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富に含まれていて、血流を改善する効果があります。血行を良くすることで冷えを防ぎ、体が温まりやすくなります。ゴマは肝と腎を丈夫にして、精力をつけて造血を促進する作用があります。



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〉

「はすび」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



東京都・木村ひろ子さま、愛媛県・井手上理子さま、埼玉県・洲崎裕子さま、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!



胸から上に効く「合谷」のツボ

手の甲の人差し指と親指の付け根の骨が交わる手前にあるツボです。

主に胸から上の異常を改善するツボとしてよく知られ、中国ではハリ麻酔にも活用されています。痛みを鎮め、精神を安定させる働きがあります。



こんな時に!

肩こり・首の痛み・疲れ目

今回のオススメ書 「1分で姿勢がよくなる!」

頭蓋骨から背骨までのバランスが取れたよい姿勢を維持することで、さまざまな健康上の問題を解決することができます。姿勢と体の動きや疲労との深い関わりや、スマホによる姿勢悪化の解消法、1分で視力が回復する方法なども紹介されています。

著者: 岩井 光龍
発行所: あさ出版
発行年月: 2019年1月
販売価格: 1320円(税込)



次号予告

●能力開発講座in名古屋
●再スタート講習in大阪 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)