

健康管理士ステップアップ講座

大阪

日時:平成21年11月29日(日) 10:00~14:30
会場:ドーンセンター(大阪府男女共同参画・青少年センター)
(大阪市中央区大手前1-3-49)
定員:30名(先着順)
受講料:3,000円(税込) ミネラルウォーター 1本付き

東京

日時:平成21年12月6日(日) 10:00~14:30
会場:東京都中小企業振興公社秋葉原庁舎
(千代田区神田佐久間町1-9)
定員:40名(先着順)
受講料:3,000円(税込) ミネラルウォーター 1本付き

持ち物 ほすぴ(110号・111号・112号)昼食、帽子、タオル
動きやすい服装、ウォーキングシューズ

講座内容	午前の部	昼食	午後の部
	10:00~12:00 ほすぴ勉強会 ・110号 ・111号 ・112号	12:00~13:00 	13:00~14:30 ウォーキングツアー 東京:秋葉原~門前仲町 大阪:大阪城周辺 雨天中止

左記の日程で、大阪と東京に於いて「健康管理士ステップアップ講座」が開催されます。健康管理士ステップアップ講座とは、「ほすぴ」の勉強とその実践を通じて、スキルアップを図るための一日講座です。日本成人病予防協会の新たな取り組みとして、今年六月に第一回目の講座を開催致しました。「ほすぴ」を深く理解する事ができた、「ウォーキングを通じて健康管理士仲間を作る事ができた」等大変好評を頂いたため、大阪、東京での開催が決定致しました。午前中は、「ほすぴ」の独学では分かりにくい部分を中心に講師の分かりやすい解説のもと

勉強していきます。胃、肝臓、腎臓等の働きについてより詳しく理解できます。午後は、酸素をたくさん取り込んでエネルギーを生産しようという事で、散策を兼ねてウォーキングを行います。大阪の講座では、歴史を訪ねて日本三名城の一つである大阪城の周りを散策します。東京の講座では、秋葉原から日本一大きいお神輿で有名な富岡八幡宮のある門前仲町まで散策します。景色を眺めながら、またおしゃべりしながら楽しく運動する事ができます。この機会に健康に関する知識をさらに深め、ウォーキングで心も体もリフレッシュしてみませんか?



< 前回の講座の様子 >

スキルアップのための一日講座
健康管理士ステップアップ講座
大阪・東京にて開催!

<当日のスケジュール>

7:30 丸の内ビルディング 集合
(東京都千代田区丸の内2-4-1)

8:00 丸の内ビルディング 出発

関東農政局鶴岡先生の野菜の話の聞きながら...  途中トイレ休憩あり

10:00 体験ソムリエファーム・渡辺農園 到着
(千葉県山武市小松4036)

体験その 有機肥料で作られた新種の野菜を丸かじり!
体験その 地元の食材で釜焼きピザ作り!
体験その 新米、芋煮で旬の味覚を味わおう!

15:00 体験ソムリエファーム・渡辺農園 出発

 途中トイレ休憩あり

17:00 丸の内ビルディング 解散



来る平成二十一年十一月二十九日(日)、食育体験ツアーが開催されます。このツアーは、体験ソムリエファーム・渡辺農園さんのご協力のもと、スーパードーナツ協会の見聞、都内一流レストランに卸している新種の野菜の解説や野菜作りの楽しいお話を聞きながら、畑で旬の野菜をそのまま丸ごと食べて、採りたて野菜のパワーを実感しながら学習できます。また、地元で作られたチーズやベーコン等、安心・安全な食材を使った釜焼きピザ作りやピカピカの新鮮なホクホクの芋煮等、秋の味覚が盛りだくさんなバスツアーです。お日さまの下でおいしく楽しく野菜のパワーをお腹いっぱい食べてみませんか? 当協会ホームページ内のスタッフブログの七月十日、十七日に渡辺農園さんに伺った内容が掲載されています。是非ご覧ください。

健康管理士一般指導員 食育体験学習ツアー 千葉の野菜にパワーをもらおう!

日時:平成21年11月29日(日)
7:30~17:00

対象:健康管理士一般指導員 ご家族・お友達も参加可能です
(子どもは小学生以上1人まで)

定員:40名 先着順・11/13(金)締切
費用:大人(中学生以上) 6,000円(税込)
子ども(小学生) 4,000円(税込)



< 渡辺農園さんの釜焼きピザ >

保険料(任意)
申込み後ご案内
(7円~)

第一回 食育体験学習ツアー
千葉の野菜にパワーをもらおう!

健康管理士ステップアップ講座 申込書

資格番号	H-	お名前	
住所	〒	会場	東京 大阪 (で囲んで下さい)
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

食育体験学習ツアー 千葉の野菜にパワーをもらおう! 申込書

資格番号	H-	お名前	
同伴者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

お申込み方法

ステップアップ講座、食育体験学習ツアーのお申込みは、左の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

TEL:03-3661-0175
FAX:03-3669-4733
ステップアップ講座 URL:www.japa.org/stepup/
食育体験学習ツアー URL:www.japa.org/tour/

全国健康管理士寄稿

順不同 敬称略

上原道康さんが表彰されました



<副市長(左)と上原さん(右)>

去る九月二日(水)、川口市西公民館に於いて、健康管理士の上原道康さんが、地域の健康増進に貢献されたという事で、川口市副市長より表彰されました。当日は、埼玉県健康管理士会高橋会長も同席されました。当協会にとっても、非常に喜ばしい事でした。今後益々のご活躍をお祈りしております。

健康管理士会より

山口県健康管理士会

「けんこつふえすた山口」食べ物をたせする母ちゃんのお恵！手軽な保存食作りから楽しい健康管理まで目白押しです。是非ご参加下さい。お問合せは藤本まで。日時：十一月十五日(日) 九時~十七時 会場：山口市小郡ふれあいセンター(三十五名限定・材料費五百円) タンボールコンゴ実習！ 全体とリンパとストレッチ 血液検査の結果の見方

TEL 090 2867 0613 (山口県健康管理士会 藤本 寛子)

西東京健康管理士会

当会は発足してちょうど十周年を迎える事ができました。ニュースを持見していると、健康管理士仲間が広がっていきの分かります。思い起こせばこの十年、色々な事がありました。当初三人で立ち上げ、解散の危機が訪れたりしましたが、

日本医協学院
TEL 03 3661 0585

受講テキスト第十一版発行開始
平成二十一年十一月一日より、受講テキスト第十一版の発行を開始致します。価格は税込六千円です。詳細は日本医協学院までお問合せ下さい。

第2回医療特別講演会

蓮見賢一郎「再発がんに対する治療」

体に備わっている免疫力を高め、がんを克服する免疫療法の第一人者蓮見賢一郎先生をお迎えし、「自らの病気は自らの力で治す」免疫力でがんを闘う！」等を熱く語って頂きます。この機会に、1人でも多くの方にご参加頂ければ幸いです。

日時：平成2年 11月 21日(土) 13:00開場・13:30開演
会場：杉並区立産業商工会館講堂(3階) JRF阿佐ヶ谷駅南口徒歩5分
費用：1,000円 定員：160名【11月14日(土) 必着 先着順】
主催：関東圏健康管理士連合会 東京・神奈川・埼玉西・千葉)
第 部：13:30~14:30

講演 「再発がんに対する治療」
講師 蓮見賢一郎(米国法人蓮見国際研究財団理事長)
質疑応答：14:30~15:00
第 部：15:10~16:10

講演 ~心だつてマッサージ~「音体操ですこやかに」
講師 佐々木菜穂子(音あそび教室主宰)
申込み：氏名・郵便番号・住所・電話 FAX番号・メールアドレス・資格番号を明記の上、下記までお申込み下さい。

関東圏健康管理士連合会世話人代表・東京都健康管理士会代表 金岡 健二
TEL・FAX 042-365-0584 E-mail tokyo@healthcare.or.jp
お問合せ先：東京都健康管理士会 TEL 042-365-0584(金岡) 千葉県健康管理士会 TEL 043-247-8266(小嶋)
* 神奈川県健康管理士会 TEL 046-241-1894(斎藤) 埼玉県健康管理士会 TEL 080-9153-8600(佐野)

兵庫県健康管理士会

去る八月二十三日(日)の健康講座に、コトハナ・セミナー「主宰」の木下通之先生をお招きし、「ことばのたいせつさ」ことばによって人はすくわれる」と題した講演をして頂きました。あらためて言葉の持つ大切さを深く感じました。



<講座の様子>

当会では毎月第四日曜日に健康講座「はじめの歩」を開催しています。勉強や交流の場を求めている方、連絡お待ちしています。TEL・FAX 0798 700 0241 E-mail hyogo@healthcare.or.jp (兵庫県健康管理士会 事務局)

神奈川県健康管理士会伊勢原・秦野支部

近郊で活動している方、これから活動したい方等とたでも気楽にご連絡下さい。一緒に活動しませんか? TEL・FAX 0463 93 8458 携帯 080 5007 1523 (神奈川県健康管理士会伊勢原・秦野支部 藤原 暉江)

愛知県健康管理士会

去る八月九日(日)、岐阜大学の藤田雅文先生による、脳の健康管理のテーマで健康セミナーを開催しました。楽しく有意義な内容で、今の自分の脳年齢や脳を若返らせる方法も理解できました。TEL 052 301 6640(戸松) TEL 052 301 6640(戸松) (愛知県健康管理士会 神谷 進)

静岡県健康管理士会

来る十一月一日(日)午前十時から十二時まで、静岡グランシップにおいて、かるたで学ぼう！健康と生きがいづくりをテーマに、納土みつ江先生にお話を頂きます。一般公募した川柳をもとに、健康と生きがいづくりを啓発し、高齢者の社会参加を促進する目的で、「生きがい川柳かるた」を作りました。これを使い、楽しみながら健康と生きがいづくりを発信する講座を設けています。E-mail shizuoka@healthcare.or.jp (静岡県健康管理士会 唐年 博光)

川口市健康管理士会

川口市の月刊誌「広報かわぐち」誌上、市長のふれあい訪問」の取材を受け、掲載されました。会員の地道な活動の成果と実感しています。今後とも着実に前進していきます。川口市健康管理士会 磯部 芳江

宮城県健康管理士会

去る八月二十三日(日)、第五回健康セミナーを行いました。健康管理士の小林晴講師に、健康管理の重要性についてお話し頂きました。自分の得意分野についての講演会を行っています。是非ご参加下さい。TEL 022 281 2388 (宮城県健康管理士会 会長 太田 重雄)



<セミナーの様子>

神奈川県健康管理士会

来る十一月十五日(日)、会員の戸田みどり氏が「ヒタミン」の役割と題して講演を行いました。当会では支部を作り、地域に密着した活動を行っています。是非ご参加下さい。TEL・FAX 046 241 1899 E-mail kanagawa@healthcare.or.jp (神奈川県健康管理士会 斎藤 正弘)

埼玉県健康管理士会

去る九月五日(土)の定例会で、「バイオ燃料はなぜ地球温暖化の対象にならないのか」を化学方程式で実証しました。また、高橋会長の考えた、玄米根っこカレー」を作り、全員で試食しました。九月十九日(土)には、川口市老人クラブと当会の交換会を行いました。毎月第一土曜日の午後一時より、川口市西公民館にて定例会を開催しています。是非来てください。TEL 080 3701 3828 E-mail mt2512@nab.ne.jp (埼玉県健康管理士会 広報部長 平方 睦男)



<交換会の様子(写真中央・川口市市長)>

健康管理士東京OP会

毎月第一土曜日、午後二時から新宿区有明で勉強会を開催しています。来る十一月二十七日(金)、二十八日(土)は、板橋ネット博」に参加させて頂きます。身体と脳の健康度チェックの体験型ブースを開催致します。是非お立ち寄り下さい。資格を活かして活動したい方、ご連絡お待ちしております。TEL 090 3041 7154 E-mail ya-potara@nab.com.ne.jp (健康管理士東京OP会 村田 淑恵)

栃木県健康管理士会

十月から六ヶ月間、月一回栃木県日赤血液センターで健康セミナーを開催する事になりました。毎月第三水曜日の午後三時から五時です。TEL 090 8721 8436(宇賀神) (栃木県健康管理士会 佐久間 辰雄)

青森県健康管理士会

去る九月二十日(日)の例会では、八月末の受験で合格された方が来られ、入会されました。また、今後の例会の内容を決定致しました。(青森県健康管理士会 上山 一郎)

健康管理士専用メールマガジン開始します！！

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、ついに健康管理士専用メールマガジンを開始します。

このメールマガジンは、最新の健康情報や日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報を提供するメールマガジンです。メールマガジンの購読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP: http://www.healthcare.or.jp/kkshi/
E-mail: mail@japa.org
健康管理士番号を忘れずに明記下さい。

お問合せ
TEL: 03-3661-0175(担当 山崎)

こんな健康管理士さんにおすすめです！

5つのメリット

健康に関する様々な情報をリアルタイムに知りたい！

健康管理士ニュースを忘れずに確認したい！

協会主催のセミナーや勉強会、イベントの情報をリアルタイムに知りたい！

健康管理士の現状を早く知りたい！

紙の使用量減少によるエコをしたい！

(注) 本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

「良い子・選ぶ子 元気な子」 食育指導者育成講習会を実施します

当協会は、これまで学校を中心に食育活動を行ってきました。このたび、農林水産省「早寝早起き朝ごはん」全国協議会に後援を頂き、当協会の管理栄養士達が子どもイキイキ食育チーム」を結成して、テキストを作成しました。内容は、しっかり便を出すための早寝早起き朝ごはん、食べ物の選び方、体の消化吸収・排せつの仕組み、便の種類について正しく理解してもらうものです。

今回、このテキストを使用して、勉強会、講義の仕方、学校の様子、調査方法等を学ぶ講習会を開催します。お申込み方法、詳細については次号でお知らせします。

日時：平成2年 11月 17日(日) 10:00~12:00
平成2年 11月 19日(火) 10:00~12:00
平成2年 11月 22日(金) 18:00~20:00

会場：日本医協第1ビル
(東京都中央区東日本橋3-2-3)

定員：各回35名
費用：2,000円(税込)



健康管理士インタビュー

「活動の現場」



羽鳥冬子さん（東京都）

今回ご紹介するのは、食育セミナーでパネリストとして頂く羽鳥冬子さん。国際線客室乗務員として活躍中にアロマセラピーに出会い、現在は健康管理士一般指導員として、幅広い知識を活かし杉並区等の地域で講師を務められています。

旦那様はアナウンサーであり、不規則な旦那様の体調管理をされたり、ご自身もヨガや空手で汗をかき、自然療法で美容と健康の増進をされています。

今回は九月二十日（水）、杉並区で講演を行っているところにお邪魔し、お話を伺いました。

健康管理士一般指導員の資格に興味をもったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

代替医療としてのアロマセラピーやメディカルハーブの講師として活動する中で、さらに詳しく健康について学びたいという気持ちがありました。そこで健康関連の資格を調べていたら健康管理士一般指導員の資格があること知り、挑戦しようと思いました。解剖生理学は学んでいましたが、生活習慣病や高齢社会における医療、環境問題等、幅広く学べる健康管理士一般指導員にとっても興味があったからです。

講師として活動するきっかけは何だったのですか？また、活動して感じてきた事を教えてください。

まずアロマセラピーとメディカルハーブの資格を取得し、教室を開きました。多くの方に美容や健康に役立つ知識を広めていきたいと思い、教える立場となりました。多くの生徒さんは、学んだ事をすぐに生活に取り入れてセルフケアを始めてくれます。年齢性別問わずに健康への関心が高まっています。

今回、快眠を誘う生活習慣病を防ぐ運動のコツというテーマで講演されましたが、どのようなポイントをお話されましたか？手ごたえはいかがでしたか？



アロマセラピー講座の様子>

まず呼吸法、腹式呼吸を体験して頂き、この呼吸法の重要性を知って頂く事にポイントをおきました。呼吸の乱れが体の不調を促す原因になるからです。

参加者の皆さんには、日頃しない呼吸法で体が温まるのを感じて頂けたようで、呼吸の仕方を変えただけで血行が良くなり、汗をかいていました。

また、睡眠環境を整えて質の高い睡眠を得ることで生活習慣病予防にもつながります。リラックスマッサージやストレッチ、瞑想をして床に就くという習慣付けは、とても効果的です。講演終了後、参加者の方から「今夜から寝るのが楽しみにになりました！」というお言葉を頂き、嬉しくなりました。

生活習慣病予防やアロマセラピーについて講演されているのですが、特に反響が大きかった講演内容はどんなものでしたか？また、健康管理士一般指導員の資格とどのように結びつけてお話をしていますか？

アロマセラピーはオシヤレやインテリアの一種と捉えられがちですが、フランスやドイツでは医師が処方しているほど健康と結びつきが深く、内服できないハーブティーは小児科でも処方されています。日本でも心療内科や婦人科、耳鼻科、福祉施設



杉並区での講演の様子>

注目されています。

生徒さんは、このように健康と結びつきの話に大変興味があるようで、エッセンシャルオイルの種類とその効能をメモを取りながら真剣に聞いています。

例えばアロマセラピーでしたら、高血圧にはラベンダーで鎮静作用、低血圧にはローズマリーで活力を与える作用、更年期障害にはゼラニウム等でホルモンのバランスを整える作用という感じです。ハーブティーでしたら、糖尿病予防にはマルベリーを食前に飲むと糖の吸収を抑えるといわれており、消化促進にはレモングラスを食後に飲む。不眠にはジャーマンカモミールを就寝前に飲むと質の高い睡眠が得られる等、全てどの成分がどのような作用があるといわれているのかも、しっかり説明しています。

このように、健康管理士一般指導員として、心身ともに健康を維持していくための方法を紹介します。事により、話の幅が広がります。

講師として活動していく上で、必要だと思われる基礎知識や心構え、また、これから活動される方へアドバイスをお願いします。

私は、いつも参加者と同じ目線で知識を共有して行くというスタンスで教壇に立っています。そして、足を運んで学ぼうとする方々からのパワーを頂いているという気持ちです。

また、テキストに載っていない以外の情報や実体験に基づく話を参加者の方が求めているという事もあって、常に自分自身もアンテナを張り、色々な体験をするように心がけています。そして何よりも、自分自身が健康でなければいけません。

11・12月 ~ 新型インフルエンザ ~

気をつけよう 季節の病気

？ 新型インフルエンザとは？

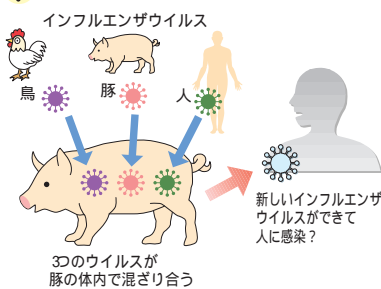
「新型インフルエンザ」とは、季節性のもとのウィルスのタイプが大きく異なり、免疫を獲得していないため、急速な広がりにより生命および健康に重大な影響を与える恐れがあるものをいいます。現在流行しているインフルエンザは、新型インフルエンザウイルスにより引き起こされる豚の呼吸器疾患です。新型インフルエンザの流行は豚で定期的に発生しますが、人は普通かかりません。しかし、人の感染は起こりうる事で、3月から実際に感染者が出始めています。



？ 症状は？

人での新型インフルエンザの症状は、季節性インフルエンザの症状と同じで、発熱、咳、のどの痛み、体の節々の痛み、頭痛、悪寒、疲労等がみられます。

？ 感染の仕組みは？



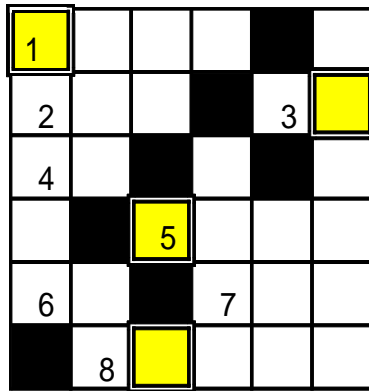
そこで！ 予防！

新型インフルエンザから体を守るためのワクチンは現在のところありません。しかし、病原体の繁殖を防ぐのに、毎日行える事がいくつかあります。

- うがい、手洗い、アルコールによる手指消毒を日常的に行う
- 熱、咳、くしゃみ等の症状のある人は必ずマスクを着用する
- 十分に休養をとり、体力や抵抗力を高める
- 不要不急の外出や旅行を控える
- インフルエンザが疑われる症状が出た場合は保健所に相談し、感染の有無を確認して病院の発熱外来へ行きましょう。



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下さい。

<よこのカギ>

- りんごの生産が日本一の県。
- 布をそのまま羽織る形の外と着。
- 生命や健康を害する物や薬物のこと。
- 両親のうち、男親のほう。
- 心身の力のありつたけを尽くすこと。を注ぐ。
- 糸、縄、針金等を方形、ひし形に目を透かして編んで作ったもの。
- ほんの少しの空き時間。
- 牛乳からヨーグルトやチーズを作る時に利用される菌。

<たてのカギ>

- プロ
- 音程や調子が外れて、歌を正確に歌えないこと
 - 小型の「規模の小さい」など、小さい様子を表す言葉。物事の原因や起こりをはっきりさせる「」を直す。
 - 数量や図形の基礎的知識を学ぶ科目。
 - 異常・不正の有無を調べること。
 - 歴史・芸術・自然科学などに関する資料を収集・保管し、一般の人に展覧する施設。

ヒント 仲直り



答えを「ほすび」112号の研修問題の解答欄にご記入の上、11月25日（水）までにお送り下さい。正解者の中から抽選で3名様に、重構造でウイルスの侵入を防ぎ、繰り返し使用可能な「ウイルス対策用マスク（3枚入）」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「スズムシ」でした。抽選の結果、福島県の澤田多恵子さん、静岡県県の山本育代さん、千葉県の中野裕貴さんが当選されました。おめでとうございます！

< 編集後記 >

冷え性の原因には、血液循環の悪化、運動不足、食べ過ぎ、多量の水分摂取等があります。冷え性の方におすすの体をあたためる食品には、しょうが、ねぎ、根菜類、味噌等があります。簡単な見分け方としては、色が濃い食品や寒い地方の人が好む食品だと覚えると良いでしょう。冷え性の方は、食事、入浴、運動をうまく利用して改善していきましょう。

（編集部）

こんな年でした

1957年

1957年は アジア風邪が世界的に流行した年

新型インフルエンザが世界的に流行しており、日本でも多くの人が感染しています。では、当時の新型ウイルスであるアジア風邪が世界的に流行した年は、一体どんな年だったのでしょうか？

< ニュース >

- 国連加盟
- 九州大水害

谷中五重塔焼失・ココロ発売・初の人工衛星打ち上げ
五千円札発行・タイエーの1号店開店・ホッピングが流行

