

健康学習セミナー in 名古屋 『メタボ』より大切な筋肉と骨』のはなし

日時: 平成22年12月12日(日) 13:00~16:00
会場: 愛知県産業労働センター
(名古屋市中村区名駅4-4-38)
定員: 100名 <先着順・11/30(火)締切>
主催: 日本成人病予防協会 共催: 愛知県健康管理士会
受講料: 健康管理士一般指導員・受講生・修了生... 1,000円
一般... 1,500円

下記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

口座名義: 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会
・三菱東京UF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。
振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。

申込書とご入金の確認が取れ次第、受講票を発送致します。

<当日のスケジュール>

13:00~13:10 ご挨拶
13:10~14:40 第一部
『メタボ』より大切な『筋肉と骨』のはなし
講師: 松葉 泰昌先生
15:00~16:00 第二部
『健康管理士による活動事例発表』

来る平成二十二年十二月十二日(日)、名古屋市の愛知県産業労働センターにおいて、第十四回健康学習セミナーを開催致します。

このセミナーは、健康管理士の方ももちろん、一般の方にも役立つ実践的な知識を身に付けて頂き、互いに情報交換をする事によって活動の幅を広げるといった目的のもと開催しています。

第一部は、名古屋大学総合診療科の医師である松葉泰昌先生をお招きし、『メタボ』より大切な『筋肉と骨』のはなし』と題し、講演して頂きます。

平成二十年四月、糖尿病等の生活習慣病を予防し、医療費の削減を目指す目的で、メタボ健診(特定健診)が義務付けられました。それ以来、体重を減らす事は注目を集めています。しかし、体重を減らすとすると、過度な食事制限をすることで、体に必要な筋肉を痩せ細らしたり、骨をもろくさせたりしてしまったり、かえって不健康を招く結果となるのです。年齢のサインが出やすいといわれる筋肉と骨。今回は、その筋肉と骨という視点から健康を直視してみよう。

第二部は、『健康管理士による活動事例発表』と題して、愛知県健康管理士会の方から資格取得の目的や活かし方、実際の活動内容等を発表して頂きます。

健康管理士の方も、一般の方もお役に頂ける内容となっておりますので、皆様お誘い合わせのうえご参加下さい。

松葉 泰昌先生
プロフィール
東海学園大学人間健康学部専任講師、女性専用の健診施設「エルズメディケア名古屋」院長を経て、現在は名古屋大学総合診療科の医師を務める。

健診に携わった経験を活かし、予防医学的な見地から、健康管理・健康増進への啓発に精力的に取り組んでいる。医学をやさしい言葉で話せる医師として人気を集めている。



健康学習セミナー 『メタボ』より大切な 『筋肉と骨』のはなし』開催

in 名古屋

「健康管理士ステップアップ講座」

京都・東京にて開催

下記の日程で、京都と東京において「健康管理士ステップアップ講座」が開催されます。「ほすび」の勉強とその実践を通じて、スキルアップを図るための講座です。これまで、東京、大阪、京都で開催し、大変好評を頂いております。

午前中は、「ほすび」の内容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。

午後は、約四キロのコースをウォーキングします。京都の講座では、菅原道真をお祀りした、学問の神様として有名な神社である北野天満宮まで散策します。東京の講座では、現在建設中でありながら日本一の高さを誇る東京スカイツリーまで散策します。景色を眺めながら、またおしゃべりをしながら、楽しく交流を深める事ができます。

勉強・運動の秋という事で、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。

京都

日時: 平成22年12月5日(日)
会場: 京都府中小企業会館
(京都市右京区西院東中水町17)
定員: 40名(先着順)
受講料: 3,000円(税込)
ミネラルウォーター 体付き

東京

日時: 平成22年12月12日(日)
会場: 中央区立総合スポーツセンター
(中央区日本橋浜町2-59-1)
定員: 50名(先着順)
受講料: 3,000円(税込)
ミネラルウォーター 体付き

対象: 健康管理士一般指導員

持ち物: ほすび(116号・117号・118号)
筆記用具・帽子・動きやすい服装
ウォーキングシューズ・タオル

講座内容

■ 午前の部 (10:00~12:00)
ほすび勉強会(116号・117号・118号)

■ 昼食 (12:00~12:45)

☀ 午後の部 (12:50~14:30) 雨天中止
ウォーキングツアー
京都: 北野天満宮
東京: 浜町~東京スカイツリー

杉並区健康管理士会の皆様が、四ヶ月間の勉強の成果をもとに、九月から小学校にて、「バナナうんちで元気な子」のダンスを取り入れた、バナナうんちで元気な子!の講義を始めました。子ども達からは、「うんちは大切だと分かった!朝ごはんをしっかりと食べるようになった!」というような感想が多数寄せられています。また、先生や父兄の方々からは、「子ども達に分かりやすい」と大変好評を得ています。これから十一月、十二月、一月と約三十の小学校で健康管理士さんが講師となり、次々と講義を実施していく予定です。

来年度、「バナナうんちで元気な子!」の講師として活動してみたい方は、ご連絡下さい。

TEL 03-3661-0175
E-mail syokukui@japa.org 担当: 江花

<講師として活躍中の健康管理士さん>

「健康管理士さんの声」
健康管理士になって本当に良かった!!
練習も楽しいです
緊張したけど、楽しくできました...

健康管理士さんが小学校で講義
「バナナうんちで元気な子!」を
後援 文部科学省、早寝早起き朝ごはん 全国協議会

健康学習セミナー「メタボ」より大切な『筋肉と骨』のはなし申込書

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

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	
会場	京都(12/5)	東京(12/12)	
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

★お申込み方法★

健康学習セミナー、ステップアップ講座のお申込みは、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
健康学習セミナー URL: www.japa.org/seminar/
ステップアップ講座 URL: www.japa.org/stepup/

全国健康管理士寄稿

同不
略称
敬順

健康管理士会より

《代表が新たに就任しました》

岡山県健康管理士会

新代表 出口 敏正 氏

〒701-0164

岡山市北区撫川四三九 吉田様方事務局

TEL・FAX 086-263-7686

山口県健康管理士会

新代表 有田 典生 氏

〒756-0038

山陽小野田市有帆一 四一

TEL 090-1353-4039

健康管理士会に入会を希望の方は、各会の連絡先に直接連絡をお願い致します。
URL www.healthcare.or.jp/kk/kai/

宮城県健康管理士会

毎月一回(日曜日)午後一時よりみやぎNPOプラザにおいて、会員のスキルアップを図るため、公開健康セミナーを開催しております。
TEL 022-281-2388
(宮城県健康管理士会会長 太田 重雄)

鹿児島県健康管理士会

去る九月十四日(火)、蒲生小学校の家庭教育学級(教育委員による勉強会)へ健康管理士の派遣を行いました。内容は子どもの栄養と学習について、緑茶の機能性と利用方法でした。約二十名のお母さん方に講演をしました。子どもの学力に関する話をしたので、皆さん真剣に聞いて下さり、質疑応答もたくさん出て有意義な講演だったと思います。
TEL 090-8764-0682
(鹿児島県健康管理士会会長 緒方 祥之)

北東京健康管理士会

今回の月例会は、委員の方々が持っている重心動揺計(グラボーター)、血流測定器(BCチェッカー)、体重組成計で、各自測定をして身体状況をチェックしました。今後、これらの測定器を会の活動に活用していきたいと考えております。
一緒に学び、活動できる方ご連絡をお待ちしております。
TEL 090-3427-4872
Email myachi@br-nifty.com
(北東京健康管理士会 宮地 宏彰)

岡山県健康管理士会



<家庭教育学級の様子>

去る九月五日(日)、御津ひかり団地集会所において、「第一回健康チェックと健康相談会」を行いました。今回は地域の包括支援センターの方から、介護予防についてのお話をさせて頂き、前回以上に充実した内容でした。参加者は地域の方約三十名でしたが、香川県健康管理士会から松本副会長にもお越し頂き、情報交換を行うことができました。次回開催は十二月五日(日)午前十時からの予定です。
一緒に学び活動してもらえ健康管理士会皆さんのご参加をお待ちしております。詳しい内容のお問合せは事務局までお願いします。
Email okayama@healthcare.or.jp
TEL 080-3740-2313(事務局吉田)
(岡山県健康管理士会 吉田 功)

健康管理士東京OPP会

去る九月十一日(土)に、「団も子先生による健康体操」のセミナーを開催致しました。骨の模型を使って、どう骨と筋肉が動き、どう体操すれば良いかを分かりやすく話して頂き、楽しく体操も行いました。



<セミナーの様子>

当会はずっと役立つ健康セミナーを目指しております。次回は十二月四日(土)に「いたばし健康ネット博」に参加します。是非遊びに来て下さい。毎月第二土曜日、午後二時から神田駅前にて勉強会を開いております。勉強したり、イベントを企画したりして一緒に楽しく健康を広めていきませんか?
TEL 080-3737-8514
Email hanasaga@kso.ttcn.ne.jp
(健康管理士東京OPP会 佐藤 和子)

山口県健康管理士会

《第二回健康ふえすた そんな貴方に誰がした!》
日時:平成二十一年十一月十四日(日) 午後一時から四時
参加費:百円
会場:山口小郡ふれあいセンター (山口市小郡二四四一)
内容: 生体恒常性について、骨盤矯正ストレッチ体操とティータム(パート1) 健康管理は自己管理から骨盤矯正ストレッチ体操とティータム(パート2) 免疫について
お問合せは事務局高倉まで。
TEL 090-1352-8611
(山口県健康管理士会 事務局)



<健康相談会の様子>

静岡県健康管理士会

来る十一月十八日(土)、午前十一時から午後二時まで、静岡市内で健康管理士忘年会を開催致します。詳しくは健康管理士のホームページ内の、当会のページをご覧ください。
TEL 090-3453-7715
(静岡県健康管理士会 唐年 博光)

群馬県健康管理士会

去る九月十五日(水)、健康管理士出前講座で、会長の富岡勲氏が、「老人の食と健康」をテーマに講演を行いました。来る十一月十三日(土)午後一時半から、ベイシア文化ホール(群馬県民会館)において、安村専務をお迎えしてセミナーを開催致します。参加費無料ですので、是非ご参加下さい
TEL 027-24-9235
Email gunma@healthcare.or.jp
(群馬県健康管理士会)



<講演の様子>

埼玉県健康管理士会

去る八月七日(土)と九月四日(土)に定例会を開催致しました。八月は「東洋医学について」、九月は「老人の食育・日本人の食育」について多くの会員から活発な意見や情報の交換があり、大変盛り上がり勉強になりました。
十月は「食事と健康」、十一月は「食中と安全・食品添加物」について話し合います。秋季研修旅行を十一月十三(土)、十四(日)に行います。皆さん是非一緒に勉強しませんか?
TEL 080-3701-3828
Email mt2512-285@softbank.ne.jp
(埼玉県健康管理士会 平方 睦男)

神奈川県健康管理士会

来る十一月二十一日(日)、会員の戸田みどり氏が「食育子どもから大人」と題して講演を行います。当会は県内で地域に密着した活動を心掛けています。神奈川県近郊の方、活動にご参加下さい。お待ちしております。
TEL・FAX 046-241-1899
Email Kanagawa@healthcare.or.jp
(神奈川県健康管理士会会長 齋藤 正弘)

北海道健康管理士会

去る九月四日(土)、設立昇格を記念して健康セミナー「元気な毎日を過ごすための運動と食事」と設立総会、祝賀会を開催しました。セミナーでは一般の方も含め、今まで最多参加人数の二十九名でした。講師の武田氏の笑いとうなずきのアツという間の九十分でした。
食育活動も始動し、現在小学校での食育活動を行う指導者研修会を実施中です。来る十一月十三日(土)には、協会より森田事務局長をお招きし、「あなたはちゃんと眠れていますか?」心と体を作る睡眠」と題して設立記念講演会を開催致します。皆様のご参加をお待ちしています。
TEL 090-8632-7366
Email hoku.health@gmail.com
Blog: http://blog.sagan.info/kankou/ (北海道健康管理士会会長 林 俊子)

健康管理士設立準備委員会

去る九月十二日(日)、勉強会を開催しました。講師は石田菊代さんと、地域の人のグループ内で各自の専門分野の交流について報告しました。また先生・健・楽死について、生活習慣病予防術について等でした。次回は十一月十一日(日)午後十二時から懇親会を行います。当会では新入会員を募

健康管理士能力開発講座

「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」開催しました!

去る8月24日(火)からの毎週火曜日と8月26日(木)からの毎週木曜日、日本医協第1ビルにおいて、健康管理士能力開発講座「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」を全4回にわたり開講致しました。

アナウンサーであり、健康管理士である花形一実先生を講師にお招きし、実際に声を出しての発声や滑舌の練習、メリハリをつけるための強調の仕方や問のあけ方、わかりやすい話をするための内容や表現の工夫、人前で話す準備から本番までの時間の活かし方等をお話頂き、スピーチを通じて実践を交えながら学ぶ事ができました。講座は和気あいあいとした雰囲気でも進み、皆さん大変満足され、「健康講演で実践していきたい」「練習する事で効果が全く異なると分かった」「人前で話す自信がついた」等好評を頂きました。

今後の能力開発講座の開催につきましては、健康管理士ニュースやホームページでお知らせしていきます。

食育指導者養成講習会

「バナナっちゃん元気な子」福岡で開催しました

去る十月二日(土)に福岡にて、食育指導者養成講習会を開催しました。

健康学習セミナー、能力開発講座を通して、九州地区で初めての開催でしたが、健康管理士の方ももちろん、小学校の先生にもご参加頂き、約六十名の方に参加頂きました。全国での講習会を実施してききましたが、ご参加頂いた修了生達がいよいよ全国で活動を開始しています。

九州地区で活動を希望される方は、左記の福岡県健康管理士会にお問合せ下さい。

福岡県健康管理士会(会長 小川 日出湖)
TEL 092-561-1307
Email fukuoka@healthcare.or.jp



<勉強会の様子>

佐賀県健康管理士会設立を目指して
設立にご協力頂ける会員さん、毎月第一日曜午後一時から、佐賀市内アバンセで会合を行います。日時等の変更もありませんので、事前にご確認下さい。次回予定は、十一月七日(日)です。
TEL 0952-521-1369
Email nuladen@nifty.com
(佐賀県三養基郡 村上 剛一)



健康管理士インタビュー 「活動の現場」

笠原 佐百合さん（東京都）

今回ご紹介するのは、健康管理士であり栄養士でもある笠原佐百合さん。大手企業の食品事業部で勤務された後、現在まで保育園で給食管理や園児の健康管理に携わり、食育を中心に活躍されています。今回は、園児達に「竹の子」について実習されているところにお邪魔し、お話を伺いました。

健康管理士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。また、栄養士の資格をお持ちですが、さらにこの資格を取得しようと思ったのはなぜですか？



<実習中の笠原さん>

栄養士として保育園で栄養管理や調理の仕事に携わってきましたが、食育分野での活動を視野に入れ、自分のステップアップのために健康管理士の資格取得を目指しました。健康や食育関連の数ある資格の中で、健康管理士を選んだ理由は、学べる範囲が広いので必ず仕事に役立つと思つた事と、日本成人病予防協会の活動や実績に対して信頼感を持った事でした。

お仕事の具体的な内容を教えてください。また、どのように資格を活かされていますか？

子どものことや保護者の中にはどのような問題をお持ちの方が多いですか？アドバイスや指導を行ううえで、気を付けている点や難しい点がありましたら教えてください。

子どもや保護者の中にはどのような問題をお持ちの方が多いですか？アドバイスや指導を行ううえで、気を付けている点や難しい点がありましたら教えてください。

社会での責任を果たしキャリアを積み、おのずと職場の拘束時間が長くなり、お子様と触れ合う時間がなくなってしまうのではないかと感じます。しかし、育児と仕事を両立するうえで個々の課題を工夫しつつ、皆様頑張っていると思います。

健康管理士、栄養士として活動していくうえで、これは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。

健康に暮らすために、「ご自身が普段の生活で気を付けている事がありましたら、教えてください。」

緑黄色野菜・ビタミンC。ヨウグルトを取るように意識し、骨粗しょう症予防を心掛けています。また歯科メンテナンスや整体等食以外にも気を付け、人と交流しおしゃべりしたり、お笑い番組を見て笑う事も最高の予防医学ではないかと思っています。

健康食品も正しく理解し、効果的に取り入れる方法を学ばなければならぬと感じています。輸入食材や農薬添加物等食に関する幅広い知識の吸収も必要です。健康管理士ニュースを見ると、皆さん精力的に様々な方法で働きかけているのが啓発されます。

健康食品も正しく理解し、効果的に取り入れる方法を学ばなければならぬと感じています。輸入食材や農薬添加物等食に関する幅広い知識の吸収も必要です。健康管理士ニュースを見ると、皆さん精力的に様々な方法で働きかけているのが啓発されます。

健康食品も正しく理解し、効果的に取り入れる方法を学ばなければならぬと感じています。輸入食材や農薬添加物等食に関する幅広い知識の吸収も必要です。健康管理士ニュースを見ると、皆さん精力的に様々な方法で働きかけているのが啓発されます。

健康食品も正しく理解し、効果的に取り入れる方法を学ばなければならぬと感じています。輸入食材や農薬添加物等食に関する幅広い知識の吸収も必要です。健康管理士ニュースを見ると、皆さん精力的に様々な方法で働きかけているのが啓発されます。

健康食品も正しく理解し、効果的に取り入れる方法を学ばなければならぬと感じています。輸入食材や農薬添加物等食に関する幅広い知識の吸収も必要です。健康管理士ニュースを見ると、皆さん精力的に様々な方法で働きかけているのが啓発されます。

健康食品も正しく理解し、効果的に取り入れる方法を学ばなければならぬと感じています。輸入食材や農薬添加物等食に関する幅広い知識の吸収も必要です。健康管理士ニュースを見ると、皆さん精力的に様々な方法で働きかけているのが啓発されます。

健康食品も正しく理解し、効果的に取り入れる方法を学ばなければならぬと感じています。輸入食材や農薬添加物等食に関する幅広い知識の吸収も必要です。健康管理士ニュースを見ると、皆さん精力的に様々な方法で働きかけているのが啓発されます。

旬の食材

11月

取り入れよう

★ ヒラメ(平目)

ヒラメとカレイはよく似ていますが、「左ヒラメ、右カレイ」といわれ、目の位置で見分けられます。カレイは大衆魚ですが、ヒラメは高級な白身魚です。夏になると味が落ち、冬になると身がしまつて適度に脂ののります。お寿司の「エンガワ」は、ヒラメのヒレの付け根部分です。

ヒラメは高タンパク、低脂肪でヘルシーな魚です。アミノ酸を豊富に含んでいるので、旨味が濃厚につまっています。エンガワにはコラーゲンがたっぷり含まれ、美肌効果があります。

★ ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの変種で、カリフラワーと同種の野菜です。カリフラワーはブロッコリーが突然変異したものですが、栄養面はブロッコリーの方が優れています。最近、緑黄色野菜として食卓にのぼる機会も増えてきました。

ブロッコリーは栄養価が高い野菜で、特にビタミンCはレモンの約2倍も含まれています。柔らかい茎は、ビタミンAやCが豊富です。蕾の部分が好まれますが、茎や葉の部分にも栄養素がたくさん含まれていますので、捨てずに食べましょう。

★ かき

柿には、生食で食べる甘い「甘柿」と、干し柿等で食べる渋味の強い「渋柿」の2つの種類があります。これらの違いは、渋み成分「タンニン」が口の中で溶けるかどうかで決まります。最近では種なしの柿が多く出回り、人気を集めています。

柿に含まれるビタミンCの量は、果物の中でトップクラスです。他にも栄養素を多く含み、「柿が赤くなれば、医者が見えなくなる」ということわざがあるほどです。タンニン、カリウム、ビタミンCの相乗効果で、二日酔いにも効果があります。

< 編集後記 >

11月9日は「いい(11)(9)うき」の語呂合わせで、「換気の日」です。換気とは、人間の呼吸に必要な新鮮な空気を供給し、汚染された空気を排出する事です。除湿・除塵・脱臭・室温調節等様々な効果があります。また、シックハウス症候群の予防対策としても有効です。目に見えなくても、体に蓄り込んでいるのが空気です。住まいと家族の健康を守るためにも、意識して換気を行いましょう。(編集部)

頭の体操「チャレンジザクロスワード」

	1					
2			3			
4						
5						
			6			
7						

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>

- きゅうりを芯にした海苔巻き。
- 後悔すること。
- 恐怖や極度の期待からくる緊張感。はらはら、どきどきする感じ。
- ロシア連邦の首都。
- 食料が消費者に届くまで、どれ位の距離を輸送されてきたのかを数字で表した「ワード」。
- 琵琶湖の南端から流れる川で、京都では宇治川と呼ばれ、大阪湾に注ぐ川。
- 浅間山や阿蘇山のような山のこと。

<たてのカギ>

脳卒中を3Dに大別した時、脳内出血、脳梗塞と並ぶ疾病のこと「出血」。

海に行つて泳いだり日光浴をしたりすること「浴」。

棒状のろし絵の具。

コンピューターの情報を利用する際に入力する合い言葉。日本古来からあるボールのこと。

自分のした行為を自分で褒めること「賛」。

スコットランドの民族衣装で、男性が着用する格子縞のスカート。

ヒント
臭さで攻撃!

答えを「はずび」11号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月22日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、愛読書を保護してくれて、エコにもなり、読書タイムがいつもより楽しく、少し贅沢な気分になる文庫本用ブックカバー」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。なお、前回の答えは「イキング」でした。抽選の結果、鹿児島県の小原広子さん、千葉県松浦薫さん、北海道の田所義和さんが当選されました。おめでとうございます!

こんな年でした

1966年

1966年はビートルズが初めて来日した年

今年、ジョン・レノンさんの生誕70周年で、様々な記念の作品が発売されるそうです。ビートルズが初めて来日した年は、一体どんな年だったのでしょうか?

<ニュース>

田中彰治事件、国会の「黒い霧」
集団チフス事件

台風26号で被害・ポッキー発売・人口1億人突破
ミリタリー룩が流行・東京に国立劇場開場