



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したのですが、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るようになりました。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でしたが、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「くま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、どういった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つ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〉