



オンライン指導に健康管理士の肩書き・知識が大活躍! フィットネス&ダイエット指導を通じて“幸せ”をサポート



今回ご紹介するのは、オンライン上でのフィットネスやダイエット指導を行い、健康管理の大切さや元気、楽しさ、向上心をサポートする活動を行っていらっしゃる村上哲也さんです。

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。

元々自分でも筋トレをしたりスポーツをしたりして、体型や健康を保つ取り組みはしてきましたが、家族を持つようになり、自分の健康だけでなく家族の健康も守りたいと思う気持ちが強くなりました。さらに、年代を問わず、無理なダイエットで身体と心を壊してしまったり、体型のコンプレックスで自信が持てなかったりする人が多く、健康やカラダづくりに対するサポートは非常にたくさんの方に必要とされているんだと気づきました。そして、自分が今まで勉強し蓄積してきた知識や経験が活かせると思い、オンラインを中心としたフィットネスやダイエットの指導を始めました。



《かんたんエクササイズを動画配信》

私は、「フィットネスやダイエットは元気になるために楽しく継続して行くもの」であり、「健康でいられることの大切さ」や「健康に対する意欲」を高めるサポートをしたいと思っています。そのような指導やお客様とのかかわり方を目指す中で、より専門的な知識や資格を持ちたいと思っていた時に新聞広告で「健康管理士」の資格を知りました。

「健康管理士」は、健康全般を学ぶことができて自分の知識の引き出しが広がったこと、そして「健康管理士」という肩書きは一般のお客様にもイメージしてもらいやすい点を魅力に感じました。実際に講座を申し込んでから送られてきたテキストの量には驚きましたが、本当に人体の基本的なしくみから、病気、栄養、メンタルも含めて健康のことを網羅的に学ぶことができたので、とても楽しかったですし満足しています。テキストやほすびなどボリュームたっぷりの資料は、もちろん今も欠かせないバイブルとして大活躍しています。

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？

オンライン上では、直に顔をつき合わさ

ない機会も多いわけですが、健康管理士の資格があることで信頼を得ている感覚は、日頃から強く感じています。

私のブログやYouTubeの動画を見て相談の依頼をいただいた50代の血糖値が高い男性がいらっしゃいましたが、まず健康管理士のテキストで学んだ糖尿病のメカニズムを解説し、その上で食事メニューと無理なくできるエクササイズメニューを提供し実践していただきました。すると、1週間後の検査で血糖値が以前より改善されたそうです。その方には成果がすぐに出たことにすごく喜んでいただき、ご自身の身体を気遣う意欲が高まったという言葉ももらえて、私もすごく嬉しくなりました。

また、過度なストレス状態から抑うつ傾向にある女性からの相談では、「健康管理士」であることと「お気軽にご相談ください」というメッセージを伝えたことから始まり、鉄分不足を補う食事やサプリメント、適度な日光浴と軽い運動を勧めました。この場合、やり取りを繰り返す中で、メールの文章が段々明るい雰囲気変わっていくのを感じました。正直なところ、指導やアドバイスは難しいと思う場面が多々ありますが、健康の幅広い知識を得たことで傾聴しながら信頼を構築する大切さも身につけてきました。



《動画配信で食事管理のポイント解説》

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。

私は筋トレが趣味でもあるので、週に2~3回のジム通いは欠かさずに継続しています。最近はジムが休業してしまう期間もあるので、自宅でする効果的なトレーニングなども研究し、仕事にも活かしています。

また、料理も好きなので、毎日の食事でも栄養バランスに気を遣っ

ています。以前の「ほすび」で紹介されていた、世界各国の伝統料理や食材についての特集は非常に面白く、永久保存版にしました。各食材に含まれる栄養素や成分のことがわかると、いろいろな食材を使いたくなってしまい、食欲が湧いてしまうのが困りものですね(笑)。それと、玉ねぎ=ケルセチン、キャベツ=キャベジンなど食材を栄養素の名前で言うようになって、家族に若干煙たがられています(笑)。



《手作りのヘルシー料理》

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。

私は自分の体験や家族の闘病経験などからも、健康こそがこの世で最も重要なものだと考えています。そして、初対面の方からも信頼される「健康管理士」の肩書きや知識をフル活用して、「一人でも多くの方の健康と幸福に貢献する」ことが私のミッションであると思っています。

私のブログには「ダイエットサファリ」と名付けましたが、これは「未知への冒険」の意味も込めたもの。人体のしくみや健康、栄養に関することは、現代の科学でもまだまだ解明されていない未知の要素がたくさんあり、新しい情報を目にするたびにワクワクします。健康管理士として、常に新しい情報も吸収しながら、それを多くの方に発信していく役目も持って、社会の一員としてこれからも貢献していきたいと思っています。



《トレーニング仲間と・ジムにて》