

健康管理士一般指導員活動事例取材シート

下記内容を協会ホームページ及び資格取得説明会等、健康管理士一般指導員普及活動において使用することを同意します。

健康管理士番号	H - 32308
お名前	橋本 てるみ
性別	女
年齢	63



①なぜ健康管理士一般指導員の資格を取得しようと思ったのですか？

60才になる時に、何かにチャレンジしたいと思ってました。「健康長寿の日本」にとって健康に関する事は、大勢の人々が関心をもっています。10年前に健康体操指導士の資格を取っていたので、そこで生かせる内容として「健康管理士一般指導士」はピッタリと思いました。

②健康管理士一般指導員受験対策講座(通信教育)から資格取得までの感想はいかがですか？

資料が届いてから生活を変えました。朝5時起床30分ウォーキング、6時から30分学習、6時30分～朝食準備、8時30分出勤にし、学習を重ね、何回かの東京での学習が刺激になりました。働きながら資格取得に頑張った半年でした。

③健康管理士一般指導員の資格をどこで・どのように活用していますか？

NPOの理事、担当の高齢者の介護予防「健康チーム」で体操指導士を実施。専門的知識が得られた事を生かせる場です。在宅訪問介護を職業にしています。病気や高齢による老化現象、食事制限など学んだ中で使える事がたくさんあります。

④その他「ほすぴ」や「セミナー」「能力開発講座」等の感想がありましたらお書きください。

「ほすぴ」は大変参考になります。9月は「リンパ」でしたが、とても詳しく書かれていたので身体のしくみから、ふくらはぎの大切な働き、食事のとり方などを学び、体操メンバーに伝える事ができました。TVの「ためしてガッテン」でリンパ球の話題を取り上げていたのはタイムリーでした。今後も期待しています。11月のセミナー楽しみにしています。