

# 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 - 37963
お名前	片桐 喜久江
性別	女性
年齢	64歳



## 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？

私は約35年看護師として総合病院に勤務しました。その後、第2の職場として老人福祉施設に勤務しています。自立した高齢者の方に健康で生きがいのある生活が送れるように、クラブや講座、お風呂などを提供しています。独居や高齢夫婦のみの世帯の人が多く、健康不安をかかえて生活している実態を知りました。そんな時、健康管理士の新聞記事を目にし、生活に密着した健康管理のあり方を更に学び深めたいと思いました。

## 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？

仕事や家事、時には子守りや親の介護がある中、自宅で学習できることはとても助かりました。項目ごとに分かりやすくイラスト付きで、学生時代を思い出しながら楽しく学ぶことができました。しかし、久しぶりの試験には不安があり合格対策講座に参加しました。会場には多くの仲間が頑張っている緊張感が伝わってきました。私も頑張ろうという力が沸いてきました。

## 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？

老人福祉施設で利用者の人の健康に対する考え方、生活スタイル(食事・運動・睡眠など)をより丁寧に聴くことで改善できる方法を共に考え自ら実行できるようにフォローしています。テキストを見せて学んでもらうこともあります。相談者も多くなり、検査結果が良くなった等報告にみえる人もいます。今後より多くの人に利用して頂けるよう活動していきたいと思います。

## 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」が送られてきて、研修問題提出もあり、定期的に勉強することができています。健康管理士ニュースを読むことで健康情報や健康管理士の活動を知ることができ楽しみです。セミナーや講座にも参加し、健康管理士同士の情報交換もできればよいと思っています。