

# 健康管理士一般指導員活動事例取材シート

健康管理士番号	H - 22299
お名前	齊木 ヒロ子
性別	女
年齢	65歳



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？

ホスピス病院の調理で働いていました。「死の臨床」について、先生と大阪の学会に参加しました。人間らしく死を迎えるにはどうするか、ターミナルケアについて、またホスピス病院のあり方の研修でした。レポートを書いているうちに、死についてではなく、それ以前に勉強する事がある。それは予防医学ではないかと思いました。

60歳を過ぎている私です。今さらと思う反面、やらなくてはと、走り始めました。資料を何通か取り寄せました。厚生労働大臣認定講座に目が止まりました。難しいと思いましたが、何回かかってもいい、60過ぎているからといって、笑う人はいないと思い、ハローワークに行き、受ける事にしました。笑う人はいません。頑張ってくださいと励まして頂きました。また、若い人の見本になる60過ぎても頑張る姿勢を、見せなくてはと決意しました。

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？

テキストが送られてきた時、調理の本しか読んでいない私でしたので、戸惑いました。毎日病院から帰り、先ず読む事だと思い読みました。分からないところは、病院に行き、色々とナースの人に聞きました。調理に関係ない事ばかり聞くので、不思議な顔をされました。恥ずかしながら打ち明けたら、「私で分かる事は何でも教えるわ。その年で資格を取ろうとしている齊木さんに感動した」と言われました。昼休みに色々と専門用語を教えて頂きました。1回目のレポートを出した時、自分の年を書きました。「凄く優しい人、頑張りましょう。良く出ています。」と書いて頂き、励まされました。

皆さんのお力で、何とか落ちこぼれなくて、終了する事が出来ました。いよいよ試験です。会場に行き、驚きました。自分の子どももみたいな若い人達ばかりでした。午前中に講義がありました。4ヶ月かかったテキストを、受験にあたり、分かりやすく短時間で要点の説明がありました。淡々と説明される講師の人を見た時、凄い一言でした。色々な情報、口では語れない程の勉強をさせて頂きました。詳しく教えて頂き、感謝しております。

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？

総合福祉ひまわりで働いています。幼稚園の理事長先生が幼稚園と同じ敷地内に施設を作られました。幼稚園児と高齢者のふれあいを考えられた上での事です。調理を一緒にしながら昔話を聞いてあげたり、詩吟、カラオケを歌ったりしています。脳トレーニングに参加する事もあり、頑張っています。家では、主人が健康サロンをしていますので、そこで健康管理士として、身近な情報を私なりに分かりやすく、話しています。

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、2ヶ月に一度送られてくるので、定期的に健康に関する知識を得る事ができ、大変に役立っています。セミナーや能力開発講座にも参加しています。

毎月の月例会にも参加して、色々な人の体などを聞き、知識を得る事ができます。高齢者社会においては、誰の世話になる事も出来ません。お互いが高齢者ですから、自分の事は自分で守る時代です。健康の知識を知り、頑張っていきたいです。

# 健康管理士一般指導員活動事例取材シート

健康管理士番号	H - 22299
お名前	齊木 ヒロ子
性別	女
年齢	65歳

## 活動の様子

