

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 - 15950
お名前	谷上 鎮隆
性別	男
年齢	72歳



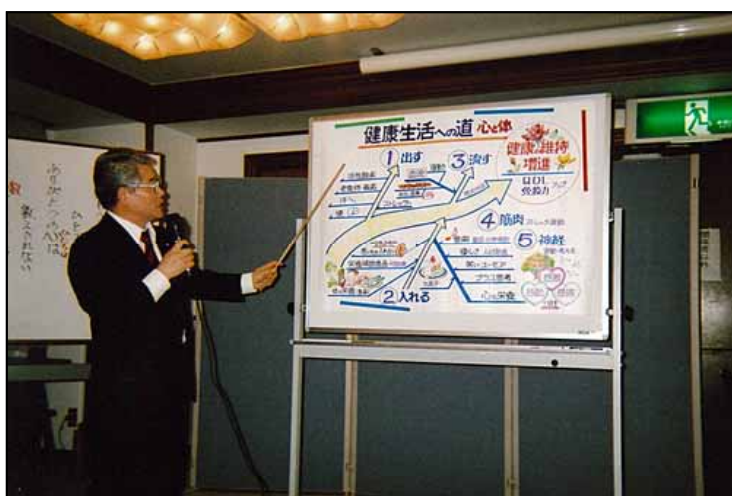
下記内容を協会ホームページ及び資格取得説明会等、健康管理士一般指導員普及活動において使用することを同意します。

<p>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？</p> <p>製薬会社(明治製菓)の薬品開発研究所に勤務し、約10年経った頃、自律神経失調症、うつ病になり、2年8ヶ月の闘病生活の後復職し、約40年間の勤務を終え、無事定年を迎えた。その間世話になった会社と社会に恩返しする意味で、健康医学を日本成人病予防協会から学び、資格を取得し、地域医療の充実に役立てると共に、自己実現をはかりたかった。</p>
<p>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？</p> <p>教科書内容が実にすばらしく、又、学習から試験、資格取得までが勤務しながらも効率よく学習出来た。従って、後輩にも自信を持ってすすめられる。(先日5人分の入学案内を送ってもらった)</p>
<p>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？</p> <p>別紙の通り、企業、地域、学校等で、「心と体の健康作り」に大いに活用している。資格も色々あるが、やはり、日本成人病予防協会認定の資格は、大部分の方々が一目を置いてくれる。私の場合は、主として薬の研究開発に携わってきた事、その間に病気で2年8ヶ月の闘病から立ち直った事、又、スポーツ、音楽、洋菓子作り…等、多々体験してきた事から、整体師として72歳で現役で働きながら、あちこちで「心と体の健康作り」のセミナーを楽しく精力的に実施し、喜ばれている。最近ではデイケアの施設で「歌って回想、笑って体操、学んで元気！」の健康教室をボランティアで活動している。</p>
<p>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。</p> <p>「ほすぴ」:専門的な視点とレベルで最新情報を取り入れて分かりやすく解説されている。資格取得後も生涯自分自身が学び続けられる価値は大きい。 「セミナー」「能力開発講座」:会員が全国に5万人以上になったので、もう少し講座・セミナーの種類(分野)と回数を増やし活性化を図ったほうが良い。講師は外部だけでなく、健康管理士の中からも選出し活用すべきである。(私自身いつでも対応できるよう常に心がけている。私は、週5日間整体師として働きながら、年間30回は講演させていただいている。)</p>

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 - 15950
お名前	谷上 鎮隆
性別	男
年齢	72歳

活動の様子



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 - 15950
お名前	谷上 鎮隆
性別	男
年齢	72歳

活動の様子

第2回 *ガンバレ東北! みんなで助けあおう!* A ELひまわり主催

歌と体操とわかりやすい健康教室

～筋肉と骨作り～
♪ 月防ごう骨粗しょう症 ♪

録音機
音管下録
大宮南中央駅
（徒歩）

- 日時：7月12日(火) 午後1時30分～3時30分
- 会場：ELひまわり1F小ホール(港南地区センターとなり)
- 会費：500円(資料代込み。尚、毎回前回の資料持参(マフカ))
- 服装：軽い運動が出来る程度
- 対象：どなたでも(地域医療の充実のため)
- お申込み：{ ELひまわりオース — Tel 045(845)3110 又は (842)0985
<30名目標> { 港南中央駅前整骨院 — Tel 045(847)0111

<プログラム>

1. 座学：{ ① 講師自己笑介 ② 生活習慣病の主因とその対策
③ 筋肉と骨作りの話(骨粗しょう症を防ぎ、いつまでも動ける体を作る)}
2. 実技：{ ① 腹式呼吸法 ② ストレッチ運動 ③ 良き姿勢と歩き方
④ 発声(口の開け方、声出し、早口言葉) ⑤ 歌で体操
⑥ 出前歌声喫茶(童謡唱歌・抒情歌・思い出の歌・ナツメロ...)
今月の歌：月牧場の朝、月夏は来ぬ、月我は海の子、月ワミ
月あざみの歌、月高麗列車は行く、月小石木の裏(文庭照子)
月故郷(全ての日本人が大好きな声)

☆講師略歴：谷上鎮隆(ながみよしたか) 72才

- ・健康管理士(日本成人病予防協会認定)
- ・NPO日本国際看護協会かながわ理事
- ・NPOシニア大衆認定講師
- ・横浜市中区・石狩子区・神奈川区
認定『街の先生』(生涯学習)
- ・食アドバイザー上級(株)玄米酒造者認定)
- ・整体療術師(京浜身体専門学院卒)
- ・健康生活総合研究会主宰
- ・元明治製菓(株)薬品開発研究所員

地域ボランティア講師ガイド No.40

様々な知識や経験を持った方々が登録しています。
サークルや生涯学習関連の事業・行事などで講師をしてください。

> 名前 谷上 鎮隆さん シャンル 心と体の健康づくり

> 業の研究開発に約40年間従事し、定年後は健康管理士、食アドバイザー、整体師として地域医療に貢献しています。現在、各方面で健康講座(栄養学)、腹式呼吸、ストレッチ運動、引き姿勢、正しい歩き方、歌謡(童謡唱歌)などを組み合わせた「心と体の健康セミナー」を、楽しく分かりやすくをモットーに行っています。磯子区、中区、港北区などで「街の先生」にも認定されています。

お問い合わせは いそご区民活動支援センター ☎754・2390

