

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 - 18005
お名前	木村 由加子
性別	女性
年齢	



●健康管理士として、資格やこれまで習得された知識を活用されている事例をご紹介します

みなさん、森林浴をご存知でしょうか？ 私は2年前から働く世代の健康増進のため、森林浴をとり入れた活動をしています。森林浴は1982年に日本で発祥して世界に広まり、多数のエビデンス(科学的根拠)がある健康増進法です。森林浴によって気分改善、副交感神経の活性、ストレスホルモンの減少などが認められ、2泊3日の森林浴ではNK細胞の活性による免疫機能の増強効果が、30日間持続することがわかっています。私は仲間と一緒に、身近な公園や緑地でも手軽にできる森林浴を、もっと多くの人に知ってほしいと思い、イベントや情報提供、ツアーの提案などを通して、森林浴をみなさんに広めています。私たちが制作に関わった「森林浴」(日本医科大学医師・李卿 著)の本も近く刊行されます。森林浴に興味がある方がいらっしゃいましたら、ぜひ一緒に活動や情報交換をたく、お声かけいただけると嬉しいです。私は日々の活動に、10年以上にわたり、ほすびで学び続けている心身の基礎知識が、とても役立っています。これからも、それぞれの地域、それぞれの活動で、日本の人々をますます健康にしていきたいと思います！

