

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 - 40391
お名前	馬上 知明
性別	男性
年齢	44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10年ほど病院や在宅の場にてリハビリ(理学療法士として)の仕事に従事しています。その中で痛感することは、一人一人が予防(病気や障害に対して)の意識を持つことの大切さです。身体の機能を専門としていますが、健康を守るには食事や睡眠、ストレスケアを含めた全体のバランスが大切だと思います。資格を取得しようと思いました。

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？

6冊の内容がわかりやすいテキストで自分の都合に合わせて学ぶことができました。健康に対して必要な事項がバランスよく整理されているため、資格取得後も活用できます。認定試験には、日々の学習に合わせて合格対策講座の参加が良かったと思います。

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？

仕事柄、病院や施設などで運動指導をすることもありますが、リハビリに取り組みされるご本人だけでなく、そのご家族などにも運動だけではない健康に関する幅広い話を提供できるようになりました。

取り組んでいる体調ケアトレーニングのURL <https://care-training.biz>

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。

ほすぴはテーマ別に健康に関する知識をられる冊子です。セミナーや能力開発講座に参加したいのですが、東京(近郊でも)で運動に関する取り組みを増やしていただきたいです。また、ランニングだけでなく、自然の中でできる運動(例えば、フットサル、ゴルフ、サーフィン⇒案外できるんです！！)の集まりなんかがあると良いと思います(運動効果が心身面で良い)。