

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 - 44726
お名前	向井 恵
性別	女性
年齢	59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？

解剖学を用いてピラティスを指導する上で、クライアントから健康上の相談を受けることが多かったことと、自分の健康がずっと保たれていることに、「免疫力」の貢献度が大きいと以前から強く感じていたため、系統立てて学習したかったからです。

②健康管理士一般指導員受験対策講座(通信講座)から資格取得までの感想はいかがですか？

通信講座テキストは読みやすく、苦手分野でも理解しやすかったです。幅広い知識を習得できる一方、その中で特に興味がある分野を掘り下げる機会にもなりました。資格を持つことで、責任感が生まれさらに勉強が進み、人へ伝えることに自信が持てるようになりました。強い興味が無いまま参加した資格取得の説明会で糖尿病についてのミニ講座をお聞きして、あのよう説明できたら素敵だなあと、即申し込みました。

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？

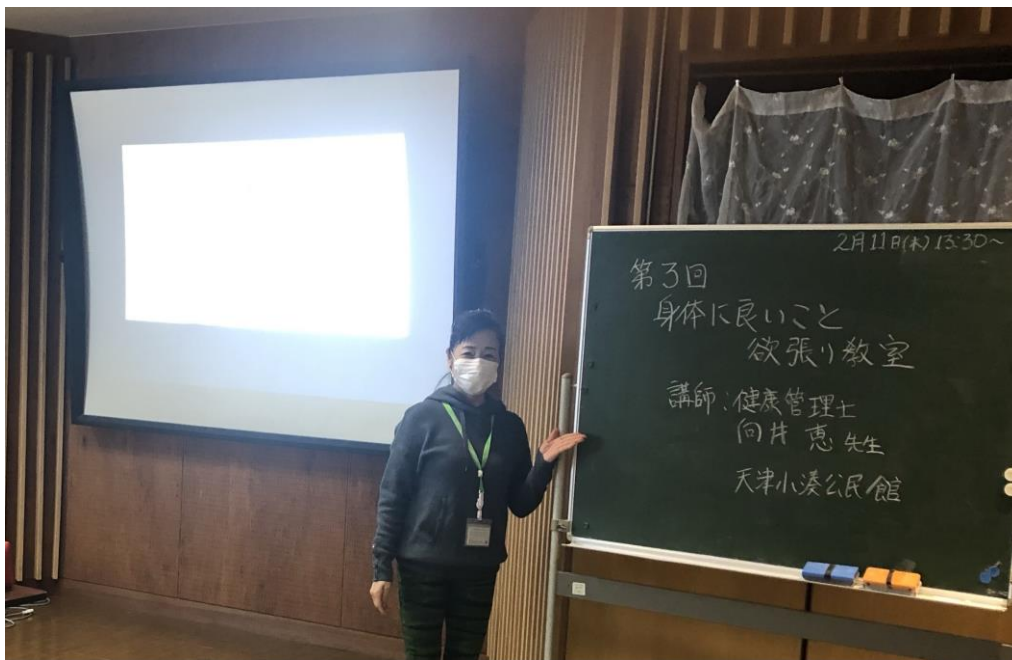
市の主催でのセミナー開催、健康増進のための「運動と座学」を両方教えられることが強みになりました。(体幹強化の運動や正しい歩き方)運動することの重要性を色々な観点から理解させ、運動、歩く、食事、睡眠まで広げて地域のヘルスリテラシーを向上させていけるよう活動しています。昨年は「免疫力を高める」が、とても関心が強かったようです。

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」はとてもよいボリュームで有意義です。毎月発行していただきたいです。

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 - 44726
お名前	向井 恵
性別	女性
年齢	59歳





17人が聴講した免疫力アップ教室＝鴨川

「まれた石切の産業」
 ▼現地研修①日本寺
 スタンドコース
 (日本寺の石仏と歴史めぐり)

▼同②「鋸山自然満
 喫コース(釜合から車
 力道-鋸山ハイクル保
 田地区の房州石遺産)
 ▼同③「天空コース
 (釜合のロープウェイ
 -石切場-ラピュタの
 壁-地獄のぞき-日本
 寺)

鴨川市の天津小湊公まる感染症予防につい
 民館が主催する「感染
 症予防」知っておくべ
 き免疫力アップ教室を
 テーマに、今年度「
 健康寿命を延ばす」
 がこのほど、同館の
 主催教室を展開し
 ました。市民17人が、
 予防の教室は、全回
 新型コロナウイルス感
 染症の流行で意識が
 高まり、初回となっ
 たこの日は、健康管
 理士で、ピラティス
 のインストラクター
 でもある向井ケイさん
 が講師を務めました。

向井さんは、パワ
 ーポイントとカラー刷
 りの資料を使い、自然
 治癒力を高める①防
 衛力②免疫力③精神
 力④再生力④の4つの
 力に

「タコ公園」の愛称
 で親しまれる館山市船
 形の根岸公園のタコ型
 滑り台の改修が終
 わり、再び利用

感染症の予防学ぶ

天津小湊 免疫力アップ教室に17人
 公民館

受講者は「コロナ禍
 の中、感染症にかか
 らない体づくりの大
 切さについて学んだ」
 として、非常に大切
 なもので、日常生活に
 気を付けることで簡
 単に強くなることが
 できると分かった。

同館では「体幹ト
 レーニング、ストレッチ
 教室、脳トレのため
 の珠算教室、誰でも元
 気になる教室など、健
 康寿命を延ばすための
 教室が、参加者からの
 好評を得ている」と話
 している。

「タコ公園」の愛称
 で親しまれる館山市船
 形の根岸公園のタコ型
 滑り台の改修が終
 わり、再び利用