

# 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 - 27948
お名前	原 さと子
性別	女
年齢	43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><b>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？</b></p> <p>中学2年生の時に、我が身が難病疾患だと診断されました。度々お世話になった入院生活で、色々な病気と闘っている方々と出会いました。病院のスタッフの皆様に見守って頂きながら、諦めていた我が子を出産。その子が4歳になった頃、リウマチで体が不自由になっていく母と、心筋梗塞と脳梗塞により、ある日突然体が思い通りになくなってしまう父の2人の介護生活を6年経験しました。こんな生活の中で、私はいつからか「健康に勝る宝はない！」と感じるようになりました。父の体をむしばんだ病魔が実は自らの生活習慣による要因が大きいと知った時は、とてもショックでした。そして、自分で意識する事で、健康に生活が送れると知った時は目からウロコでした。「健康」である事がどんなに素晴らしい事を少しだけ知っている私が今出来る事があれば、と思いました。</p>
<p><b>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？</b></p> <p>昔、少しだけ勉強した「体のしくみ」や「健康保険」等、内容が分かりやすく、6冊のテキストに収められていました。仕事に少しの家事と、中々机に向かう時間がありませんでしたので、毎日少しずつ目を通しました。好き嫌い(?)でしょうか、一度読んで軽快に頭に入る内容もあれば、何度読んでも意味の分からないもの、気をつけないと楽しい分野ばかり夢中になり、テキストの傷み方もそれぞれ。そんな中、期日中に提出する添削は、私にとっては、有り難い「湯」でした。普段あまり勉強できていなかった私も、提出日が近づく、好きであろうと嫌いであろうと、その範囲のテキストを大きく5つ位に分けて読み続け、ある程度頭に入ったら(少しズルして)添削の問題に目を通し、再度テキストで確認して問題を仕上げました。試験の前日は、もう頭の中がグチャグチャ！ただ、勉強として覚えず「ふーん、そうなんだ！」と興味を持つようにしたのがプラスでした。久々に打ち込みました。</p>
<p><b>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？</b></p> <p>現在、温浴の施設にて「健康」「未病対策」についてお客様とお話するブースで働いています。今の自分ではなく「将来の自分が健康ではないのでは？」と考えていらっしゃる方が多いのに、「今の生活は体に良くない」と断言される方がかなりいらっしゃる。健診の結果、お医者様からのアドバイスは、聞いてはいるけど、今は特にどうという事はないので「実行しなきゃいけないのだけれどね・・・」今お元気でいらっしゃる有り難い証しですが、何かふと考えて頂けるきっかけはないかと考え、試験勉強でお世話になったテキストと2ヶ月に1度届く「ほすび」を参考にして、月に1回(最近サボり気味ですが)「いきいき通信」という形で、月ごとにテーマを変えて今さら人に聞けない、知っておくと得する体のしくみ等を発行しています。自由に持ち帰って頂くように置いておりましたら、皆さん持ち帰って頂ける事！皆さんが気に入って続けて購読していただけるよう、又、生活習慣改善のきっかけになればと楽しんで作成しています。</p>
<p><b>その他「ほすび」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。</b></p> <p>毎回届く「ほすび」どれもポロポロになっています。内容が面白く、私の発行する通信紙にも色々ヒントを頂いています。今お客様の関心は、五行の食事、ビタミンの役割、運動の方法、自分で自宅で出来る体に良い事が高いです。また、脳、肝臓、胆のう、心臓などの臓器の役割にも気になさる方が多く、「ストレスに腹式呼吸」これは意外だと驚かれます。このように関心の高い内容、又、サプリ、ダイエットなどの効果、危険性なども特集して頂けると嬉しいです。</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 - 27948
お名前	原 さと子
性別	女
年齢	43歳

## 活動の様子

**いきいき通信**

2010. Oct. 1.  
<Number 15>  
Physical Tone Salon (雨)

夏が過ぎ... ようやく又参りました。季節は秋。おいしい食材が豊富で、しかも活動しやすい「馬も肥えましょう!?!」らしいこの季節... 実は冬に備えて身体をメンテナンスする大切な時期なのだそうです。私だと何が最近ちよとハマってる『東洋医学』ならはの健康法を見つけてました... おもしろいのでよ

### 秋は肺を守る季節... 元々の肺は 糞と健康を作り出す!?

この世の森羅万象は ちの行 (木・火・土・金・水の運動と変化) により構成されている!! 難しいこのプロセス... つまり、全てのものは ちのタイプに分類され、それらが お互いを促進させたり、抑制したり、影響しあって変化しながら存在している... のだそうです。 例はば... (木)は(火)を生じ、(火)は(土)を抑制する... ことであらう

この五行に人体や自然もあてはまります

「いきいき通信 no.13」でもちよこっと触れましたが...

(木)は(金) (収縮、新陳代謝に変わる) に属し、こんな風に定義されています。  
秋の草木も枯らるといって現象をコレ

(金) → 人体 → (肺)は肺、(肺)は大腸、(火)は鼻、(土)は皮膚と毛、(水)は悲  
(金) → 自然 → (味)は辛、(季)は秋、(色)は白、(方)西

つなげて考えみると... **秋は燥邪の季節 (乾が乾燥)** ぞい...

乾いた空気を耳から入れる → 口の乾いた体の水分が消費 → 肺機能が低下!! (咳、くしゃみ、肌荒れ、腫み) ⇔ 大腸が乾燥して便秘になる

肺と鼻は関係が深い。大腸や皮膚とも関連があるよ... (肺)は... 乾燥しやすい。クーラーとパソコンつけた部屋の低い部屋で暮らすと秋と同じ... 燥邪の中で鼻の粘膜が乾燥する。

そこで肺にいいことしなきゃ!!

**秋の食養生** (辛) が必要なのだそうです!!

辛い食材 = わさび、小松菜、春菊、しょうが、大根、玉ねぎ、菜の花、にんにく、ねぎ、にら etc

① 食べ過ぎると大腸に負担が掛かり乾燥で逆効果にもなります!!

その他に肺が喜ぶ食材 = りんご、あんず、梅、梨、びわ、ぶどう、やぶ、りんご、きんご、ごぼう、ゆり根、いちじく、くろみ、黒ごま、鰻、せり、鶏卵、フナゲ、とうもろこし、人参、パプリカ、はまぐり、マッシュルーム、山芋、落花生、ゆず、昆布、柿 etc

**肺の喜ぶ呼吸法** 呼吸には、普段無意識に行う「胸呼吸」とお腹を動かして行う「腹式呼吸」があります。意識的に「腹式呼吸」を取り入れることにより、自律神経に働きかけストレスを緩和してくれたり、肺活量の低下防止... 息切れなどで悟る(!!)老化も防止してくれまよ

Let's 腹式呼吸  
鼻の穴を広げて、ゆっくりと鼻から息を吸い、口を開けて、口からゆめゆめ(長目...) 吐き出しましょう。  
お腹を膨らませまよ お腹をへこませまよ

**ポイント!!**

- 鼻を顔の正面に向け、直ぐも手が見える (何かが直ぐと見えない)
- 背筋を反らし過ぎないように伸ばす。
- 足は肩幅に開き... 床に足指をひたす。

おんぞのゆめゆめ吐き出す... Good お腹を膨らませまよと 膨らませまよ?

# 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 - 27948
お名前	原 さと子
性別	女
年齢	43歳

## 活動の様子

### いまいき通信

2010. Aug.  
<Number. 13>  
Physical Tone Salon (株)

「暑いけれど、毎日忙しく楽しんでいるわよ😊」 いてもいなくても「元氣パワー」を我々スタッフにくださる フジカルご利用の皆さま。今回はその「若さと元氣を保つ」第3弾... (8)にちなんでよ

## その3 季節を楽しんで食べる!!

「食べる」ということには、大切な3つの機能があるといわれています。

- ① 栄養機能 → 生きていくために必要不可欠なエネルギー源や体を構成する成分の補給
- ② 味覚機能 → 食欲や嗜好を満たす
- ③ 生体調節機能 → 疾病の予防や回復など

毎日、こう暑いと、作る気も食べる気も夫せうわあ... これは私だけ!?  
こんな時だからこそ 元氣を作るためにしっかり食べる必要があるわ。... 反省!  
—とは申せ「何を」「どうやる」食べるのが良いのさ! しょう... 皆さんから何々「季節と味わう」これがポイントのわ。ちよと面白いものを見つけた。ご紹介しよ!!

### 陰性(冷たいもの、白砂糖と炭水化物、熱帯産の果物)

- 野菜... トマト、きゅうり、茄子、もやし、セロリ、レタスetc 葉菜類
- 魚類... 貝類、かに、くらげetc
- 果物... パパイヤ、バナナ、マンゴー、柿、いちじく、メロン、LE等
- お菓子... ケーキ、アイスクリーム
- 飲料... 牛乳、清涼飲料水、豆乳、ビール、ウスキー、緑茶etc
- その他... 豆腐、植物油、白砂糖、酢、マヨネーズ、白米etc

温野菜に可るなど... ひと工夫で 陽性に変わりますよ

### 陽性(温かいもの、塩気、苦み、渋み、寒地産のもの)

- 穀類... 米、もち米
- 野菜... 春菊、かぼちゃ、玉ねぎ、かぶ、ねぎ、しそ、パセリ、さつまいも、ごぼう、人参、しいたけ、にら、山芋etc
- 魚類... いしほ、さんま、ぶり、うなぎetc
- 肉類... 牛肉、鶏肉、羊肉、卵etc
- 果物... みかん、あんず、りんごetc
- 飲料... 紅茶、日本酒、ワインetc
- その他... にんにく、塩、しょうが、唐辛子、味噌、こしょう、シシトフ、佃煮、かつおetc

冷え対策には 和食がおすすめ♡

明い... 程暗... 食の性格はありましょ

### 薬膳(古くは伝わる中国医学... 食事におけるデトックス)

この世の森羅万象は5つの要素にあてはまり、影響を受けている!! という考え方

春	風	肝	酸	青
夏	暑	心	苦	赤
長夏	湿	脾	甘	黄
秋	燥	肺	辛	白
冬	寒	腎	鹹	黒

① 春にため込んだ余分な脂肪や老廃物を追い出す(肝臓) → 緑茶、山菜、よもぎ、みょうろetc (酸、苦)  
 ② 体にたまった熱を追い出す(心臓) → トマト、ズッキーナ、豆、ゴキウ、梅干等 (酸、苦)  
 ③ 体にたまったむくみを追い出す(脾臓) → とうもろこし、しょうが、しそ、みょうろetc (酸、苦)  
 ④ 肌の乾燥が気になる(肺) → 山芋、梨、ぶどう、柿、さつまいもetc (甘、白)  
 ⑤ 体を温めて免疫力を上げる(腎臓) → 黒豆、黒米、大根、ごぼう、かぶetc (鹹、黒)

今、体調にあわせて食べ方見つけよう... この猛暑を乗り切りたいわ!!

# 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 - 27948
お名前	原 さと子
性別	女
年齢	43歳

## 活動の様子

**いきいき通信**

2010. March. 17  
< Number. 8 >  
Physical Tone Salon (局)

「血圧が高いから、塩分は控えるように言われているんだあ〜。」う、健康のお話に必ずと言っていいほど出てくるキーワード『減塩』なぜ、血圧が高いとお塩を取っては駄目なのかな? 不思議に思ったことはありませんか? 調べてみました。「なるほどねっ!」考え方変わると、【誰でもできるお手軽減塩法】の一つですよ、コレ!

**突然ですが・・・クエスチョンです!!** 必見!! 「減塩のすすめ」

### Q. 塩分の量が多いのはどっち?

(A) 濃い口しょうゆ 小さじ1杯 (B) だし風味調味料 1袋

料理をする時に利用する調味料。どちらも作られる際に食塩が使われています。ちなみに、それぞれの塩分量は  
**(A) 濃い口しょうゆ 小さじ1杯の中には 0.7g**  
**(B) だし風味調味料 1袋の中には 4.1g**

と、いうことで 答えは (B) だし風味調味料の方が多くの塩分が含まれている こととなります。おだしの粉にも塩分が含まれているんだあ〜!! 生活の中では知らないうちに何かと塩分を取り入れていそです。「この塩分が血圧と関係する!?」のだから。。。 どうして?

**目標は1日 10g未満 (高血圧予防の技) (治療中の方はお医者様に相談を・・・)**

食事から取り入れる塩分

<p>例えば...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 焼きちくわ(1本) 2.2g</li> <li>● 塩鮎(1切れ) 1.4g</li> <li>● 煮パン(1枚) 0.8g</li> <li>● しらす干し(大さじ1) 0.6g</li> <li>● ロースハム(1切れ) 0.5g</li> </ul>	<p>加工食品の塩分</p> <p>調味料の塩分</p> <p>生鮮食品のナトリウム</p>	<p>例えば...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● だし(小さじ1) 0.7g</li> <li>● 濃い口しょうゆ(小さじ1) 0.7g</li> <li>● カスターソース(小さじ1) 0.5g</li> <li>● マヨネーズ(大さじ1) 0.2g</li> <li>● サレールー(1人分) 2.1g</li> </ul>
---	--	--

**♪技あり減塩調理法♪ ちょっとの工夫で「健康づくり」**

- <ぞの1> 分量をやめて、計量スプーンなどを使い、使用する食塩の量を確認するとちょっと安心。
- <ぞの2> こんぶ、昆布、干しいたけなどだしのうまみを利用すると薄味でもOK。
- <ぞの3> にんにく、しょうが、わさび、ごまなどで風味をつけると香ばしくなりますね。
- <ぞの4> おかずの1品だけは普通に味付けすると、物足りなさが和らぎますよ。
- <ぞの5> 茹でる・焼く・・・もともとの素材の味を生かしたお料理で勝負!!
- <ぞの6> 食材の表面に味を付けると・・・舌が直接味に触れ、満足感が高まりますね!

「減塩のすすめ」のつどは、「血管や血液に優しい食事って!?」 お手軽減塩法の続編です。・・・♪次号につづく♪