

# 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 - 26222
お名前	伊藤 寿美子
性別	女
年齢	55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>がん患者や生活習慣病患者などの増大で、栄養学やオプティマルヘルスに興味を持ち、先にサプリメントアドバイザーの資格を取っていました。それから、人の体のしくみや病気などについて体系的にさらに学び、役に立てたい思い、健康管理士の資格を取りました。</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>かなり学ぶことが多かったので正直大変でしたが、テキストにそって集中的に勉強していきました。合格対策講座のおかげで、ポイントがつかめて非常に助かりました。試験当日は問題数が多かったので、あせり、時間が足りない位でした。</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>自宅や依頼があるお宅で、定期的に健康セミナーを月4~5回行っています。今は個々を大切に、10人位までの少人数のセミナーにし、「ほすぴ」やテキスト他資料などを参考にし、お話をさせて頂き、その後でインナーマッスルを鍛える体操や骨格のバランスを整えるリラクゼーションを教えています。</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」は良いテキストとなり、とても参考になります。 「セミナー」などは都合がつかず参加できていませんが、時間があえば参加したいと思っています。</p>