

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 - 29015
お名前	丸山 佳代子
性別	女
年齢	67歳



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？

昨年3月より高齢者向けの健康運動の指導をしています。退職前は中学の理科の教師をしており、運動は専門ではないので、資格がほしいと思いました。(運動は退職後、習いました)

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？

栄養面、体のこと、病気のこと、運動のことなど含まれていて、運動指導に大いに役立ち、通信教育は充実していました。一度テキストを読んだだけでは理解がむずかしいところも、レポートを作成することで理解が深まりました。

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？

市内の文化センターを毎週使い、高齢者に健康運動を指導しており、毎回運動後に15分程度の「なぜ運動が必要か」や「運動と病気」などについて説明しています。「ほすび」や通信教育のテキストから説明をしています。大いに役立っております。運動によって健康になっていく方々が出て、なぜその運動が必要かが説明できるので、指導に役立ちます。

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。

一度東京でセミナーを受けたのですが(帯津先生のお話)、とてもよかったと思っています。神奈川県内でもあればうれしいと思います。「ほすび」は最新情報が載っていて、進歩している内容を知ることができ、役立ちます。