

# 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 - 32535
お名前	坪井 若江
性別	女性
年齢	69才



## 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35年の間、助産師として、病院勤務、看護学校教員、助産婦学校教員として働いていて50才頃から心身の不調を感じ、精神科、心療内科受診し、内服治療中にうつ病となり、64才頃から膠原病を患い、途方にくれていた時、FLP商品に縁があり1ヶ月で体調が回復し、原因が生活習慣にあることを知り、健康管理士の資格を得て、さらに自分はもちろん家族、地域の健康増進に役立てたいと、必要性を感じ仲間と共に学ぶことにしました。

## 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？

私は現在90才のパーキンソン病の母の介護を、膠原病の私が1人で行っているの講座は自宅で自由に勉強できとても助かりました。今迄私は何かと指導的立場にありましたが、久しぶりに受講生として新たな気持ちでテキストにも抵抗なく取り組むことができました。内容も完結にまとまっていて理解し易かったです。80代の仲間と共に楽しく学び、健康についてのテーマには年齢は関係ないと思っています。

## 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？

私の町は人口6500人ほどの小さな町ですが、65才以上の割合は全国平均より高く、少子高齢化が進んでいて、皆、病院にて何らかの薬を飲まされている現状です。健康寿命を延ばす為に日常生活を見直し、健康で過ごす意識づけが大切だと感じ、地元の老人会、近所の人達との健康を守る会などで食育、運動、自己免疫力をアップさせる勉強会を毎月1回は定例開催し、交流会でもあり喜ばれています。集まる人の中には、病院通いの回数も減り効果は出ています。これから先、資格を持った仲間と力を合わせ活動していきたいと思っています。

## 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。

2ヶ月に1回「ほすぴ」の問題集を勉強し、その問題集をテーマにして健康を守る会の資料として、少しでも前向きに頑張りたいと思っています。これからも頭の体操にもなるので、問題集にチャレンジし続けたいと思っています。よろしくお願い致します。