

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 - 3816
お名前	柳澤 千弘
性別	男
年齢	73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？

私は小さい時体が弱く、小中学校は、一里の道を途中電柱につかまりながら通学しておりました。人と同じ様に運動しようとする、ついていけず必ず体のどこかが故障しておりました。大学を卒業してから定年まで、機械系の会社に勤務しておりましたが、55歳頃から自分のライフワークを、健康に関する運動や保健業務、生きがいの普及活動にしようと考えようになりました。

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？

会社勤めをしながら、自分の目指す分野を学習するには、通信教育が最適でした。普段から関心を持っていたので、テキスト内容には色々思い当たる所があり、身を持って学習することができました。周りには同じ様な境遇の人(定年間近か、健康に興味を持っている人)がおらず、単独学習でしたが、終了時には仲間もでき、理解が得られるようになりました。

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？

私の普段の行動分野は、全て健康に関する事がテーマになっておりますので、事ある毎に、体の健康バランスと栄養の摂り方、休み方にヒントを得ております。文部科学省体育局認可の「自彊術体操」の普及活動で、成人病を防ぎ、健康を保持する指導。1972年、日中国回復後、急速に広まった「太極拳」の指導を通して、体のバランスの取り方と有酸素運動の活甲、体力向上、高齢者の健康保持。また、中国2千年昔の、導引術を最も忠実に再現した「練功十人法」の漢方、経脈でセルフケアを指導しております。

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、医療の内容について非常に役立っております。また、家族にも見せて参考にしてもらっております。

「セミナー」については、遠方と夜間という事でなかなか参加できません。埼玉のグループ参加についても、日程が合わず参加できないのが残念です。これからは、後期高齢者の健康保持が大きなテーマになって来るとお考えしますので、今まで得た知識を有効に生かしたいと思っております。