

健康学習セミナー in 札幌

「植物エネルギーと

病気予防の極意!

〜漢方から学ぶ元気が出るおはなし〜

来る平成二十五年五月十一日(土)、かでの2・7において、第二十一回健康学習セミナー「植物エネルギーと病気予防の極意!〜漢方から学ぶ元気が出るおはなし〜」を開催致します。

第一部は、北海道医療大学の准教授である堀田清先生をお招きし、「植物エネルギーと病気予防の極意!〜漢方から学ぶ元気が出るおはなし〜」と題し、講演して頂きます。いきなりですが:皆さん、地球の元気が何でしよう?「地球上から植物たちがいなくなったら、全ての生命体は絶滅する」。これは科学で証明するまでもない絶対真理です。ですから、地球に息づく全ての植物は、地球の元気そのものです。北海道の植物たちを通して漢方の極意「心身一如(心と身体は一

体であること)」をビジネスに、また分かりやすくお伝え頂きます。

偉大なる自然との調和という観点から、健康的な生活につながる「食」をはじめとした病気予防について学んでみませんか?きっと元気が湧いてくるでしょう!

第二部は、北海道健康管理士会の活動報告です。そして、健康管理士の毛利明雄さんによる体験発表は、「脱メタボ体験〜気付いた大切な事」と題し、ご自身がメタボをどのように克服したか、また、健康になって気付いた大切な事をお話して頂きます。

健康管理士の方はもちろん、一般の方のご参加もお待ちしております。皆様お誘い合わせのうえ、是非ご参加下さい。

〈堀田清先生プロフィール〉



北海道医療大学薬学部薬学学科卒業後、北海道大学大学院薬学研究科博士課程を修了され薬学博士取得。現在は、北海道医療大学薬学部薬用植物園・北方系生態観察園担当准教授に就任。専門研究分野は、漢方に学ぶ病気予防、薬用植物学等。著書:植物写真フォトエッセイ「植物エネルギー」北方系生態観察園の四季(北海道新聞社)、植物写真エッセイ「びふか松山湿原の植物エネルギー」(株式会社植物エネルギー)。

第21回 健康学習セミナー

「植物エネルギーと病気予防の極意!」 〜漢方から学ぶ元気が出るおはなし〜

日時:平成25年5月11日(土) 13時30分~16時00分

会場:かでの2・7 道民センタービル820研修室
(札幌市中央区北2条西7丁目)

定員:120名(先着順・4/19(金)締切)

主催:日本成人病予防協会

共催:北海道健康管理士会

受講料:健康管理士・受講生・修了生...1,000円(税込)
一般...1,500円(税込)

お申し込み方法

①お申込 お電話、ホームページまたは2面の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733
URL: www.japa.org/

②お振込 下記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

口座名義:特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

- ◆三菱東京UFJ銀行 大伝馬町支店 普通預金 0932033
- ◆三井住友銀行 浅草橋支店 普通預金 0993611
- ◆ゆうちょ銀行 振替口座 00100-0-607379

*ご本人の氏名と資格番号または受講生番号(数字のみ)を明記して下さい。

*振込み手数料はご負担頂きますようお願い致します。

①お申込と②お振込の確認が取れましたら、4月中旬より受講票を発送致します。

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

新企画!

健康管理士・再スタート講習

始まります

ニガオススメ!!

- **忘れてしまった健康の知識をもう一度!**
話題の情報と、最新のテキストで健康を学びたい人にオススメです!!
- **話せる! 伝わる! 自信が持てる!**
伝えるためのコミュニケーション力を身に付けたい人にオススメです!!
- **健康のスペシャリストを目指して再スタート!**
当時の気持ちを思い出し、新たな一歩を踏み出したい人にオススメです!!



平日クラス (1コマ×4日間)

【日 時】平成25年4月3日、17日、5月8日、22日(水曜日)
13:30～16:30
【会 場】日本医協第一ビル(東京都中央区東日本橋3-2-3)
【定 員】20名

休日クラス (2コマ×2日間)

【日 時】平成25年4月7日、5月12日(日曜日)
10:00～17:00
【会 場】アクセア(東京都新宿区荒木町13-9)
【定 員】50名

【締 切】3月15日(金)・応募者多数の場合は抽選
【受講料】20,000円(全4回分・税込)
【教材費】3,000円(全4回分・税込)

お申込方法

お電話、ホームページまたは下の申込書を郵送またはFAX下さい。

TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733
URL:www.japa.org/

※ご参加頂ける方には後日詳細をお送り致します。

講習内容

1コマ 3時間×4回

【基礎学習】最新の健康管理士テキストを使用し、協会専任講師が分かりやすく解説します!

第1回	生活習慣病の総復習	<ul style="list-style-type: none"> ・がん(メカニズム、肺、胃、大腸、女性特有のがん) ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中 ・肝臓病、アレルギー、歯
第2回	ストレスと栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスのメカニズム、心の病気、年代別のストレス、ストレスの解消法 ・栄養素の役割と働き、代謝のしくみ、年代別の栄養、病気と栄養
第3回	日常生活と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え、肩こり、腰痛 ・運動、薬、介護(認知症) ・確認テスト

【実践レッスン】



第4回
アナウンサー直伝!
話す力・聞く力・
印象アップレッスン!

知識を伝えるための話す力を中心に、ベースとなる聞く力や第一印象等も磨き、コミュニケーション力アップを目指しましょう。実際に声を出しながらのレッスンです。



〈花形 一実 先生 プロフィール〉

元テレビ静岡アナウンサー。「スーパータイム」等ニュース情報番組にキャスター・リポーターとして多数携わる。また、タレント・歌手への話し方指導、さらにカルチャースクール等で一般の方へも話し方講座を行っている。

キトリ線

①健康学習セミナー in 札幌(5/11)	ご希望の講座の番号 (複数選択可)	
②健康管理士・再スタート講習 in 東京(4/3～平日クラス)	資格番号	H-
③健康管理士・再スタート講習 in 東京(4/7～休日クラス)	同行者(①を選ばれた方)	
④食育指導者養成講習会 in 東京(5/21)	電話番号 (平日日中の緊急連絡先)	()



Facebook 始めました

協会の活動や健康情報を
発信しています

<http://www.facebook.com/japa3737>

全国健康管理士寄稿

順不同
敬称略

健康管理士会より

《準備委員会が設立されました》
◆岩手県健康管理士会設立準備委員会

岩手県の皆さん、笑顔の輪を広げていきましょう
〒020-0122
岩手県盛岡市みたけ5丁目4-43
TEL 090-5830-3384
代表 畠山 直重

北海道健康管理士会

去る十二月十六日(日)、第二十六回勉強会「指導者に知っていただきたい健康食品のお話」、一月二十日(日)、第二十七回勉強会、ほすび



＜勉強会の様子＞

131号「健康のための最新情報」、一月十七日(日)、第二十八回勉強会「メンタルマネージメント」を行いました。今後の予定は、四月二十一日(日)十三時半〜十五時、健康セミナー「金より筋力運動と健康」、十五時半から総会を「ちえりあ」にて開催致します。
【新規会員募集中】勉強会でスキルアップしませんか？
TEL 090-8632-7396
E-mail: hokuh.health@gmail.com
ブログ: http://blog.canpan.info/hokuh/ (北海道健康管理士会会長 林 俊子)

愛知県健康管理士会

去る十二月十六日(日)の月例会は、名古屋市千種区の今池ガスビルにて調理実習と食事会を開催しました。今回のメニューはハヤシライス、ミックスピクルス、シーザーサラダとマドレーヌでした。二十四名の参加者は、各テーブル四名に分かれ、東邦ガスの講師より手順やコツを指導して頂き、楽しい会話と共に協力し合って調理を行ないました。十三名の男性は慣れない手付きでしたが、「とても勉強になり、いずれも美味しく頂きました」と大好評の月例会でした。

兵庫県健康管理士会

昨年十二月十六日(日)の健康講座「はじめの一步」は、心理カウンセラーで交流分析士の福村恵子先生をお招きし「交流分析」〜脚本分析〜」について講演頂きました。福村先生には今年度五回シリーズで交流分析について講師をお願いしており、十二月が四回目の開催、最終回は二月二十四日(日)で、テーマ「構造分析」で終了となります。カウンセリング現場での実体験に基づく貴重なお話を伺い、大変勉強になる講演でした。

来たる三月二十四日(日)の月例会は、ほすび132号の勉強会と、愛知県健康管理士会会員の活動報告を行ないます。四月二十八日(日)の月例会は、第四回通常総会と基調講演を開催予定ですが、是非ご参加下さい。
入会のお問い合わせは、戸松会長090-1623-1957 (愛知県健康管理士会 神谷 進)

宮城県健康管理士会

毎月、公開健康講座を開催しております。
TEL 022-281-0388 (宮城県健康管理士会会長 太田 重雄)

広島県健康管理士会

平成二十四年度は、『食育』について学習しました。大学の講座を受講したり、乳牛

しい交流の場を求めておられる方、是非ご一緒に活動しましょう！詳細は事務局までお問合せ下さい。ご連絡を心よりお待ちしております。

埼玉県健康管理士会

埼玉県健康管理士会は、地域での講演活動を毎月四カ所で行っています。このような活動の中から新たな講演要請が発生しており、地域での活動を評価されていると感じ更なるスキルアップに取り組んでいます。定例会は、毎月第一土曜日に川口市の西公民館で議論を交わしていますので、是非参加下さい。
TEL 090-1352-8611 (山口県健康管理士会事務局 高倉 英恒)

山口県健康管理士会

去る一月二十日(日)、十三時から十六時まで小郡ふれあいセンターにて定例会を行いました。有田会長の講演や意見交換、十一月の健康ふえすたイベントの開催決定等を話し合いました。山口県健康管理士会では、定例会へのご参加をお待ち致しております。次回は三月十七日(日)十三時から(会場は未定)です。お気軽にご参加、お問い合わせ下さい。

TEL 090-3501-4883 (埼玉県健康管理士会事務局 新田 和雄)

日本成人病予防協会後援

第20回 日本健康体力栄養学会大会

健康を支えるチカラ

【日程】平成25年3月16日(土) 10時~17時

【会場】大阪府立大学 中百舌鳥キャンパス 学術交流会館 (大阪府堺市中区学園町1番1号)

【主催】日本健康体力栄養学会

【後援】(社)大阪府栄養士会
(公)兵庫県栄養士会
特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

【スケジュール (一部抜粋)】

10:00~ 特別講演 I 「エネルギー必要量」
大阪府立大学名誉教授 宮谷秀一氏

11:00~ 特別講演 II 「認知行動療法に基づく肥満チーム医療」
関西医科大学附属枚方病院
健康科学科科長 木村穰氏

15:30~ 市民公開シンポジウム 等

【問合せ】大阪府立大学 栄養療法学専攻内
高橋節子 (takahasi@rehab.osakafu-u.ac.jp)

各地でセミナー・講座を開催しました!



〈仙台：健康学習セミナー〉

仙台にて健康学習セミナー、東京と奈良にてステップアップ講座を開催しました。

セミナーの参加者からは「睡眠についてより詳しく理解出来た。仕事で活かしたい」「周囲の人達にも伝えたい講座内容だった」、また、ステップアップ講座の参加者からは

「『ほすび』を読んで分かったつもりでいたが、受講して認識の違いに気付く事が出来てよかった」「講座で友達も出来て楽しく学べた」等の感想がありました。

今後も参加型のセミナー・講座を企画致しますので、是非ご参加下さい。



〈東京：お台場海浜公園〉



〈奈良：学問の神様「菅原天満宮」〉

好評につき一年延長!

JAPA
25th
ANNIVERSARY

健康管理士の 輪を広げよう!!

日本成人病予防協会は、皆様にご支援を頂き、25年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っております。

左記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介下さい。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

申込方法

通信講座申込書の紹介者欄に

- ①健康管理士番号
②お名前

の両方を記載

期 間 平成25年12月31日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳しいご説明にお役立て頂ける「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のDVDもございます。

詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は、下記担当者にお問合せ下さい。

【日本成人病予防協会 石原】

TEL 03-3661-0175

E-mail info3@japa.org

ご要望にお応えして今年も開催!!

文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会後援

「バナナうんちで元気な子! ～生活リズムを整えよう～」

食育指導者養成講習会

下記日程で皆様の食育活動にお役立て頂ける講習会を開催致します。

【日 時】平成25年5月21日(火) 10:30~12:30

【会 場】日本成人病予防協会会議室(東京都中央区東日本橋3-2-3)

【受講料】2,000円(税込)〈テキスト・資料代含む〉

【対 象】健康管理士一般指導員

【内 容】テキストを使用した講義の実演、エプロンシアター、「ウンコでサンバ」のダンス、「自分でできるうんちクリニック」、小学校での食育授業の様子等

【申込み】お電話、ホームページまたは2面の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:www.japa.org/

【定 員】20名〈抽選・3/29(金)締切〉

当選された方には、受講料お振込手続き、会場地図等のご案内をお送りします。

*その他地域においても、希望者25名以上で開催を検討致しますので、ご相談下さい。



はやおくん
©やなせたかし



〈テキスト〉



〈前回の講座の様子〉

健康管理士の皆さんへ

▼勉強会をしましょう

福島市及び近郊の皆さんと健康についての勉強会や交流会を持ちたいと思っております。興味のある方、連絡を待ちしております。

TEL 024154612531

(福島県福島市 八巻 清)

▼グループを作りましょう

大津市(湖西方面)の方と一緒に活動して下さるグループを作りたいと思います。是非、ご連絡下さい。

TEL 077157315025

(滋賀県大津市 泉 優美子)

▼『減塩ネット』運営しています

高血圧症、腎臓病、糖尿病、メタボ等で減塩が必要な方を応援するため、減塩に関する様々な情報を発信するサイト『減塩ネット』を運営しています。健康管理士の皆様と情報交換が出来ればと思っております。ご連絡をお待ちしております。

サイトURL <http://gen-en.net>

(千葉県柏市 佐藤 房代)

▼健康の意識を高めましょう

「健康日本21」の概念を改めて見ました。個人レベルで健康への意識が高まると、本当に良い国になっていくような気がします。伝える事は大変ですが、皆さん、出来る事から頑張ってみましょう！そして、まずは自分が健やかになれますように…。

(岩手県金石市 川原 明子)

▼口腔のヨーガ

一月に幼稚園児と小学生とのヨーガ交流会があり、早起き朝ごはんの話をしました。口のヨーガで噛む事の大切さ、脳の働き等をお伝えしました。

(香川県三豊市 小山 博明)

▼予防の意識の大切さ

つらい症状でお悩みの方にとって、すぐ興味のあるお話しばかりだと思いますが、今、なぜ予防に対する意識が大切なかをもっとたくさんの方に伝えて気付けてほしいです。そんな思いで日々カイロプラクティックの分野で活動しています。

(石川県金沢市 川口 美夏子)

▼健康管理士になりました！

健康管理士の合格通知が届くまでドキドキでした。届いた時はホッとしました。でも、まだまだ覚えなければならぬ事がたくさんあると感じ、道のりの長さを感じます。

(愛知県名古屋市長屋市 藤川 馨)

▼「ほすび」活用しています

▼健康運動指導に活用しています

高齢者向けの健康運動を指

導しています。運動後、病気や運動の効果等を解説する時に『ほすび』の新しい情報が役立ちます。

「普通」に日常生活を送っているだけでは知る事はないであろう知識を得ている」という自己満足もさながら、知識を自慢気に話しても感謝されず、何とも言えないこの資格。毎号送られてくる『ほ

▼心強い存在

(神奈川県海老名市 丸山 佳代子)

▼『ほすび』大好き

れるので、心強い存在です。(千葉県我孫子市 藪崎 幸子)

「すび」が大好きです!! (福井県福井市 坪田 文子)

すぎなみ地域大学 健康づくりリーダー講座が終了しました!



〈講義の様子〉

当協会は、地域の健康づくりを推進する「健康づくりリーダー」育成のため、杉並区より講座の企画運営事業を下記のとおり8回シリーズで受託致しました。

回数	テーマ
①	公開講座 地域でつなげる健康づくりの輪
②	生活習慣病のやさしいメカニズム
③	健康診断の結果の読み方・生かし方
④	筋肉を作ろう・育てよう
⑤	やさしい栄養学と食のリズム
⑥	メタボリックシンドローム予防のためのヘルシークッキング
⑦	歯の大切さを知ろう
⑧	ストレス回避のために、今の自分の心を分析してみよう

受講生からは「一本の柱が通った講座で最新データや知識を得られた」「グループワークや調理実習でコミュニケーションが取れてよかった」等の感想を頂きました。講座で使用したテキストや資料、講座の様子は、当協会ホームページをご参照下さい。(http://www.japa.org/kouen/suginami/)

各市区町村にて同様の講座を開催出来るように働きかけをしていきますので、情報をお持ちの方はご連絡下さい。(TEL:03-3661-0175 担当:大久保)



〈口コモ予防の運動〉



〈ヘルシークッキング〉

きましてありがとうございます!

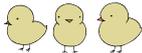
資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成25年 3月 9日(土)	岡山
3月10日(日)	大阪
4月20日(土)	鹿児島
4月21日(日)	福岡
5月19日(日)	名古屋

試験日	開催都市	試験日	開催都市
6月16日(日)	札幌	10月 6日(日)	福岡
6月23日(日)	東京	10月27日(日)	東京
7月21日(日)	大阪	11月17日(日)	名古屋
8月25日(日)	仙台	11月24日(日)	大阪
9月29日(日)	長野	12月15日(日)	札幌

●試験日の約1カ月前に合格対策講座を開講しています。

●養成講座は、東京、大阪、名古屋、札幌、福岡で開催しています。
詳しくは日本医協学院のホームページをご参照下さい!
(<http://www.ini.ne.jp/yousei/>)

健康管理士認定試験 実施報告 

会場	受験者数	合格者数
札幌 12/2 道特会館	37名	30名
新潟 12/9 新潟テルサ	17名	13名

健康情報

●就寝時マスクで小児ぜんそく緩和 (1/8ユニ・チャーム)

ユニ・チャームと専門医らは、国立病院機構三重病院等3カ所に通院中の6～15歳の小児ぜんそく患者31人に対し、平成23年4～7月、9～12月、就寝時にマスクをした時としなかった時の夜間や早朝の症状や救急受診の有無等を調査した。その結果、何らかの症状が出たり、薬を増やす等、症状をコントロール出来なかった日の割合は「マスクあり」が全体の8.9%に対し、「マスクなし」は18%であった。マスクによって鼻や喉からのアレルギーの侵入を防ぎ、呼気が加温加湿される事で、鼻腔内の繊毛運動を活発にしてアレルギーを排出するためと考えられる。

●惨事ストレスに支援を (1/11総務省消防庁)

総務省消防庁は、災害や事故の悲惨な現場で救助出来なかった事で自責の念や無力感に駆られる「惨事ストレス」について、新年度から全国の消防隊員向けの対策を立てるとした。都道府県ごとに精神科医や臨床心理士ら専門家を1人以上配置して、惨事ストレスに関する研修会等で知識をつける他、支援の対象を隊員の家族にも広げる。

阪神大震災等で注目されるようになった消防隊員の惨事ストレスは、東日本大震災における全国消防職員協議会等の調査で、被災地に派遣された隊員の9割が不眠や自責の念に駆られる等の症状を経験した事が判明した。また、消防庁の調査では、被災地の消防団員の8割がストレスやショックを感じた一方、専門的な窓口への相談や医療機関を受診したのは1割にとどまっていると分かった。

●自殺者、防止拡大で15年ぶり3万人下回る (1/17警察庁)

警察庁は、2012年の自殺による死者が前年より2885人(9.4%)少ない2万7766人だったと発表した。年間の自殺者数が3万人を下回ったのは、1997年以来15年ぶりであり、自治体や民間団体による自殺防止対策の広がりによるものとみられる。

次号予告

- 健康学習セミナー in 大阪
(6/15(土)開催予定)
- 健康学習セミナー in 名古屋
(7/6(土)開催予定)

※お申込はニュース発行後より受付致します。



今回のオススメ書

面白くて
眠れなくなる人体

著者：坂井 建雄

発行所：株式会社

PHPエディターズ・グループ

発行年月：2012年11月

販売価格：1,300円(税込)

順天堂大学医学部教授であり人体解剖学を研究する著者が最も身近にありながら、未知の世界である人体について、分かりやすく解説しています。身近な人に話したくなる健康の知識が満載な一冊です。



健康管理士専用 メールマガジン配信中

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、ついに健康管理士専用メールマガジンを開始しました。このメールマガジンは、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報をお知らせ致します。購読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP:www.healtheare.or.jp/kkshi/

E-mail:news@japa.org

※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。

お問合せ:TEL 03-3661-0175(担当 鈴木)

(注)本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

「活動の現場」

宮田 弥さん（東京都）



今回ご紹介するのは、調剤薬局の薬剤師である宮田弥さん。健康管理士一般指導員の知識を活かして、お客様の健康管理のために精力的に日々活躍されています。

健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

薬剤師として調剤薬局に勤めています。来店されるお客様は、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の病気を抱えている事がとても多く、こうした生活習慣病に対して、病気になる前の予防がいかに大事であるかを痛感していました。そして「薬の事だけを知っている



<ほすびの勉強中>

る薬剤師ではダメだ」と思い、もっと幅広い健康の知識を身に付ける必要があると思っただけです。そこで、健康に関する資格をいくつか調べました。たくさんの選択候補はありましたが、健康管理士の学習は厚生労働大臣に認められている事、そして、国から給付金を受け取れるという事に大きな安心と信頼を感じて健康管理士を選びました。

健康管理士資格を取得されて、周りの人の反応はいかがでしたか？

薬剤師の方々から「薬以外にも、健康面や食事・運動・生活習慣について勉強しているの頼もしい」「健康や予防について刺激をもらった。見習わない」と等の声を頂きました。健康管理士の知識を活かす事で一緒に働く仲間からの信頼が寄せられて、仕事への自信につながっています。これからも定期的に送られてくる『ほすび』で最新情報をキャッチして、分かりやすくお伝えしていく工夫をして、『健康の輪』を拡げられるようにしたいと思います。

健康管理士資格をお仕事にどのように活かされていますか？また、薬剤師や西東京糖尿病療養指導士の資格と健康管理士をどのように結び付けていますか？



糖尿病等の生活習慣病の方は、薬だけではなく生活習慣のあり方も治療する上でとても大事なので、服薬とともに食事や運動についても指導するようにしています。継続して実践しやすく、また生活に取り入れやすいアドバイスをするように心がけています。また、薬局には毎年、薬学部が実務実習に来ます。そこでは「糖尿病講義」の講師として、糖尿病の合併症やインスリンの使い方、自己血糖測定、生活習慣（食事・運動等）の指導等について教えています。薬学的な専門分野はもちろんですが、お客様とのコミュニケーション能力を培う知識として、健康管理士のテキストにある幅広い内容も活かしています。

多くのお客様にアドバイスを行ううえで、気を付けている事はありますか？

た、指導をした後に実感された変化や手応え等がありましたら、具体的に教えてください。勉強してたくさんの知識を得たとしても、一方的に教えたり、指導しないように気を付けています。例えば、糖尿病等の生活習慣病をお持ちの方は、日々自分との戦い・誘惑との戦いです。食事指導や運動指導を守れない事は度々です。一方的に注意せず、よく話を聴くようにし、何が出来なかったか問題点を確認し、次は何が出来るか、どんな事だったら出来るかを一緒に考える事が大切だと思っています。また、検査値やHbA1c値が下がっていた時は、褒めてあげる事も大事だと思います。お客様もやる気になって、「次回はHbA1cを6%台まで下げてくるぞ」と意気込んで目標を言ってくれる方もいました。



<笑顔でアドバイス>

健康管理士の資格で得た知識を自身のライフスタイルにどのように取り入れていきますか？また、どのような変化がありましたか？

健康管理士の資格を取ってからは、人一倍健康に気を付けるようになりました。人に見られても恥かしくないように、食事や運動、睡眠についても注意するようになりました。還暦を迎えた家族や親戚に対して、健康のアドバイスをする機会も増えました。第7回日本の食育セミナー「体温を上げると健康になる」の齋藤真嗣先生の講演は、とても勉強になり、講義内容と齋藤先生の本は重宝しています。

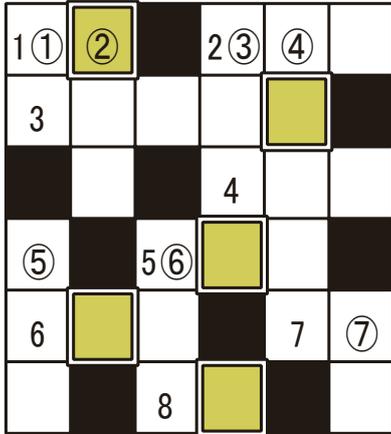
健康管理士として、今後どのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

また、医療費削減のためにジェネリック医薬品もお勧めしてはいるのですが、それよりも病気になるための予防対策をしていく事の方がよほど効果があると思っています。薬の他にも健康に役立つ情報を扱っていますので、相談やアドバイスをもちと充実させて、薬の処方箋がなくても来店して頂けるようにしていきたいですね。



<薬局で働く様子>

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
3月3日のお菓子



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

<よこのカギ>

1. 料理をよそうための食器。
2. 信号の3色のうち、真ん中の色は？
3. 部屋の内装。
4. 自動二輪車のこと。
5. ウナギに似た細長い円筒形だが、ウナギと違って鱗がない。寿司ネタの定番。
6. 体が扁平で、両眼が体の片側にある魚。
7. ライオンの別称。
8. 動かなくなること。「手足が〇〇する」。

<たてのカギ>

- ① 鼻に大きなツノを持つ動物。
- ② 昼食を英語で…。
- ③ 咲き始めまたはつぼみの状態にある植物の花を、枝・茎または葉をつけて切り取り、姿を整え、水を張った花器に挿す。
- ④ 剣道でよく見られる、片膝を立てて腰を浮かした姿勢。
- ⑤ 別名「喜春城」と呼ばれるお城がある市。
- ⑥ 物事の途切れるあいだの時間。「仕事の〇〇を縫う」。
- ⑦ 四方を水域に囲まれた陸地のこと。

こんな年でした
2005年

2005年は

日本国際博覧会
「愛・地球博」(愛知万博)
が開催された年



“自然の叡智”をテーマとして121カ国4国際機関が参加し、会期中の185日間に約2200万人が来場しました。

<ニュース>

- 日本の人口が1899年の人口動態統計以来初の自然減を発表(厚生労働省)
- 宇宙飛行士野口聡一氏搭乗のスペースシャトル「ディスカバリー」打ち上げ成功
- 環境省が奨励する夏の軽装化(クールビズ)スタート

『川島隆太教授監修もっと脳を鍛える大人のDSトレーニング』発売
中部国際空港(通称セントレア)が開港
東京・秋葉原と茨城・つくば間を結ぶ「つくばエクスプレス」が開業

答えを「ほすび」132号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月25日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、頭皮マッサージに最適な「ヘアブラシ」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ユキダルマ」でした。抽選の結果、北海道釧路市中村真実さん、福岡県宗像市筒井和子さん、埼玉県吉川市松本潤一さんが当選されました。おめでとうございます!

<編集後記>

4月から心機一転、新しい環境で生活がスタートしたり、新しい事にチャレンジする方は多いのではないのでしょうか。何をやるにも健康第一!!くれぐれも体調管理にはお気を付け下さい。

お引越しをされた方は、住所変更等に伴うお手続きをお忘れなく。

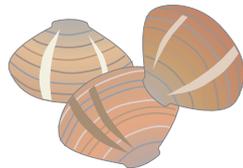
(編集部)



旬の食材

3月

あさり



魚介類を漁る(あさる)が語源です。流通しているあさは輸入物が多く、日本産は激減していますが、旬は産卵を控えた春先と秋口で、最も身が肥える時期です。3月中旬になると、各地で潮干狩りのシーズンに入ります。

スーパーで販売されているあさは、貝殻を固く閉じているものが新鮮です。砂抜きの表示がされているものでも再度塩水につけると味が良くなります。うま味成分はコハク酸とタウリンです。その他、カルシウムやマグネシウム、ビタミンB12も豊富です。

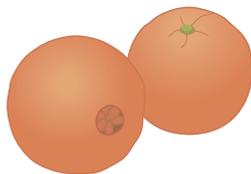
クレソン



ヨーロッパ原産の繁殖力が旺盛な水生植物です。日本各地の清澄な小川に群生しています。野生のクレソンは3~5月が最も色鮮やかで柔らかく、初夏から夏になると茎も太くなり、硬くなってしまいます。

「オランダ水がらし」とも呼ばれ、清々しい風味が特徴です。大根やワサビと同じ辛み成分であるシニグリンは、酵素の働きで抗菌性が強くなります。さらに利尿作用や食欲を増進させる効果もあります。その他、カルシウムやリン、鉄、ビタミンC、カロテンが豊富に含まれています。

ネーブルオレンジ



オレンジは、インドのアッサム地方が原産とされ、国内産のネーブルオレンジは、広島、和歌山、静岡等で作られています。12月初旬頃から下旬頃にかけて収穫され、その後一旦貯蔵されたのち、2月頃から4月にかけて出荷されます。

果実の上部の出っ張り(ネーブル)が、ネーブル(へその意味)のようであることから「ネーブル」と呼ばれるようになりました。キメが細かくツヤと張りのある果皮で、ずっしりとした重みがあり、へタが枯れていないものがおすすめです。ビタミンCやカリウムを多く含みます。