

第29回 健康学習セミナー in 札幌

「早期発見・早期治療! がんを知り、がん挑む」

～検診の必要性とがん治療の最新情報～

日時: 平成26年8月31日(日) 13:30~16:00

会場: 佐藤水産文化ホール 3階
(札幌市中央区北4条西3丁目交洋ビル)

定員: 100名 **〈先着順〉**

主催: 日本成人病予防協会

共催: 北海道健康管理士会



〈昨年の札幌セミナーの様子〉

この講演で学べること!

1単位

- がん発生のメカニズム
- がん予防・検診の重要性
- がんの最新治療と治療後の注意

第一部

「早期発見・早期治療!」

**がんを知り、がん挑む
検診の必要性と
がん治療の最新情報**

今や、国民の二人に一人が「がん」にかかり、三人に一人が「がん」で亡くなる時代です。また、一年間で新たにがんにかかる人は八〇万人を超え、年々増え続けています。これだけ身近な病気でありながら、がんについてまだよく理解されていない方も多いのではないのでしょうか。今回は、がん発生のメカニズム、がん予防と検診の重要性、最新のがん治療、さらに、治療後の生活における注意事項などについて、最新情報を交えてお話いただきます。



〈苗代康可先生プロフィール〉

札幌医科大学医学部卒業
後、札幌医科大学附属病院
内科学第一講座入局。札幌

医科大学医学博士取得、国立がんセンター研究所腫瘍プロテオミクスプロジェクトにて研究員などを経て、現在、札幌医科大学医療人育成センター教育開発研究部門(講師)。専門は、医学教育学、内科学、臨床免疫学。

第二部

北海道健康管理士会の風間理可氏による「脳を元気に! 手軽にきたえる脳力」と題した講演を行うほか、北海道健康管理士会会長林俊子氏よりご紹介いただきます。



〈風間理可さん: 勉強会の様子〉

お申込み方法

①お申込み

お電話、ホームページまたは2頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。

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

②お振込み (右記いずれかの口座)

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)

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

*ご本人の指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お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、札幌は8月上旬、福岡は8月中旬より受講票を発送致します。

第30回 健康学習セミナー in 福岡

「ストレスに強いココロとカラダをつくる ～病気にならないためのストレスマネジメント～」

日時：平成26年9月6日(土) 13:30～16:00

会場：リファレンス駅東ビル 会議室 V-1
(福岡市博多区博多駅東1-16-14)

定員：100名 (先着順)

主催：日本成人病予防協会

共催：福岡県健康管理士会



〈昨年の福岡セミナーの様子〉

この講演で学べること!

1単位

- 現代社会とココロとカラダの問題
- ストレスと生活習慣病
- 生活習慣病防止のためのストレスマネジメント

第一部

「ストレスに強い
ココロとカラダをつくる
病気にならないための
ストレスマネジメント」

体の不調や病気発生には、ほとんどの場合、ストレスが関係しています。また、生活習慣病を改善していく上でも、例えば食事制限や日常生活での制約など新たなストレスもつきまといまいます。

これからの時代、心と体の健康を維持するために、まず自分のストレス状態を把握し、ストレスを上手にコントロールするマネジメント能力が必要です。日頃の生活や仕事におけるストレス対応法などストレスとうまく付き合うためのヒントを学びませんか？



一九八四年長崎大学医学部卒業後、九州大学医学部心療内科入局。愛知医科大学

〈入江 正洋 先生 プロフィール〉

学産業保健科学センター助教授、九州大学健康科学センター助教授(准教授)などを経て、二〇一三年四月より九州大学基幹教育院准教授、現在に至る。専門は、健康科学、心身医学、産業医学、衛生学、アレルギ

第二部

「健康的なウエイトマネジメントプログラム」と題して、福岡県健康管理士会会長小川日出湖氏より、いつまでも美しく太りにくい健康的な身体づくりについてご紹介いただきます。



〈小川日出湖さん：セミナーの様子〉

キリトリ線

- ① 健康学習セミナー in 札幌(8/31)
- ② 健康学習セミナー in 福岡(9/6)
- ③ ハイレベル講座・フィットネス講座
- ④ ハイレベル講座・健康コーチング講座

ご希望の講座の番号 (複数選択可)	
資格番号・氏名	H-
同行者	
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>

好評につき

健康管理士・ハイレベル講座 開催!!

～徹底的に学び自信をつけて資格を活かそう～ **in 大阪**

東京で好評のうちに終了した「健康管理士・ハイレベル講座」を大阪でも開催する事となりました。

プロの講師から専門的なスキルや指導力、コミュニケーション力のノウハウを学べます。

少人数制で、疑問点もその場で解決！ハイレベルな健康管理士一般指導員を目指してみませんか？

講座の特徴

- 徹底的に学べる!! 各講座 全12コマ (1コマ90分)
- 少人数制!! 各クラス 定員20名 (先着順)
- 上級指導員への近道! 10単位獲得*(1講座につき)

*対象: 全12回中9回以上出席の方



【各講座共通事項】

受講料: 50,000円 (+消費税)

会場: なんばカルチャービル
(大阪市浪速区難波中1-18-8)

時間: 10:00~15:40 (1日3コマ×4日間)

【申込み方法】

1面の申込書を郵送、FAX、またはホームページ、お電話にてお申込み下さい。
改めてご連絡致します。

健康実践指導力を身に付ける

フィットネス講座



目指すレベル!

- 運動生理学の観点から身体の仕組みを理解する!
- 一人一人にあった指導プログラムを組み立てられる!
- 自分で正しい体の動かし方を実演できる!
- 相手の体の動きを正しく的確に修正・指導できる!

講師プロフィール

内田 英利 先生

健康運動指導士、健康管理士一般指導員。大学では運動生理学や機能解剖学を学び、現在は健康関連施設にて運営コンサルティングやトレーナー講師、企業向け健康推進の講演活動で活躍中。



講座の内容 (全12回)

- **ベーシックトレーニング**
自体重でのトレーニング、ストレッチング
- **フィットネス機能学と簡単な運動学**
骨、関節、心臓、血管、呼吸について
関節と筋肉の名称や動き
- **テーマ別ロールプレイング**
肩こり、腰痛、ダイエット、ロコモ、個人指導と集団指導
- **指導プログラムの作成**
ファンクショナルトレーニングを活用する
- **フィットネス指導者への道**
テーマごとに実際に指導してみよう

10単位

日程

(土曜日)
8月23日、9月6日、9月20日、10月4日

健康指導に活かす

健康コーチング講座



目指すレベル!

- コミュニケーションに必要なスキルが身に付く!
- 相手のやる気、能力を引き出すことができる!
- 相手の目標達成をサポートできる!
- 結果を出す健康指導ができる!

講師プロフィール

尾村 麻由美 先生

京都校代表、大阪校講師。レギュラークラスの他、企業研修等を担当。食育指導士の資格を有し、前職ではスポーツクラブや整骨院で、ダイエット希望者へ食育指導等を行っている。



講座の内容 (全12回)

- **コーチングとは**
コーチングの仕組み、効果、機能するための条件
- **基本スキル** (認める・聴く・質問する・フィードバックする)
安心してたくさん話してもらうスキル
相手の気づきを促すスキル
- **ストラクチャー、ラポール**
会話を組み立てるスキルの全体像を学ぶ
- **発見モード・行動モード**
相手の目標を明確にし、達成方法を見つける
最初の一步の行動を促す
- **ストラクチャー総合演習**
メリハリのある話し方
コーチングの一連の会話の演習

10単位

日程

(日曜日)
8月24日、9月7日、9月21日、10月5日

各地で講座・講習を開催しました!

東京でハイレベル講座、福岡で再スタート講習、香川で健康学習セミナーを開催しました。どの会場も和気あいあいとした雰囲気の中、楽しみながら学習する事が出来ました。

各講座の参加者からは「改めて専門的な知識をしっかり勉強出来てよかった」「内容が充実していて大満足!」「仕事にも、自分の健康管理にも役立てたい」「地域の人とコミュニケーションが取れてよかった」等の感想がありました。

今後も各地でセミナーや講座を開催致しますので、是非ご参加下さい。



(ハイレベル講座 in 東京：コーチング講座)



(再スタート講習 in 福岡)



(健康学習セミナー in 香川)

好評につき1年延長!



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。

下記の方法にて、『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26年12月31日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳細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

第10回 関東圏健康管理士活動報告会

～活かそう貴方の「健康管理士」資格!～

「せっかく取った資格をどのように活用すればよいのか、活かせる活動の場は何処に」等々、悩んでいる方、疑問を感じている方、そんな貴方(貴女)に少しでも解決の糸口になればと今年も企画しました。実際に資格を活かして活躍している諸先輩のより具体的な話を聞き、直接疑問点を質すことにより、皆様方の今後の活動の指針として頂き、少しでもご活躍の一助となれば幸いです。健康管理士仲間の輪を広げるまたとない機会として捉えて頂き、一人でも多くご参加頂ければ幸いです。

第1部 13時40分～14時40分

講演『「健康大陸 日本」の実現に向けて、 健康管理士一般指導員としてできること』

講師：飯村隆志 所属：東葛健康管理士会

第2部 14時45分～16時05分

「私は資格を活かしこんな活動をしています」

現在、各方面で活躍している健康管理士4名の諸先輩に実績作りのノウハウをより具体的に語ってまいります。

第3部 16時15分～16時45分

「パネルディスカッション」

健康管理士として活動する過程の悩みや疑問にパネラーが討議を交えながらお答えします。

【日時】平成26年8月23日(土)

開場：13時10分

開演：13時30分

【会場】勤労福祉会館(池袋) 6F 大会議室
池袋駅南口より徒歩約7分

【定員】100名(先着順)

【参加費】500円

【主催】関東圏健康管理士連合会
(東京・神奈川・千葉・埼玉有志会)

【後援】NPO法人 日本成人病予防協会

※セミナー終了後、別会場にて懇親会を行います
(自由参加)

時間：17時20分～19時20分 費用：3,000円

※セミナー費用及び懇親会費用は当日受付にてお支払い下さい。

申し込み先：

「氏名・郵便番号・住所・電話(FAX)番号・メールアドレス・資格番号」を明記の上、下記まで御申し込み下さい。

関東圏健康管理士連合会

世話人代表 東京都健康管理士会 代表 金岡健二

電話/FAX：042-365-0584

E-mail：tokyoto.k@healthcare.or.jp

健康管理士会より

青森県健康管理士会

去る四月十三日(日)、平成二十六年年度の健康管理士受験サポート講座が、青森県福祉プラザを会場にスタートしました。全五回のカリキュラムを、午後一時から四時まで会員各位で担当しています。これは、会員の習熟度やスピーチ力の研鑽にもなるので、後進を育成する上でも大変有意義なことと賛同を得ております。今回は青森県が試験会場となっており、十一名の受験者が額に汗して合格を目指しております。



<サポート講座の様子>

北海道健康管理士会

去る四月二十日(日)、午後一時半から生涯学習総合センター「ちえりあ」研修室に

事務局TEL:090-2021-6688(西田)
(青森県健康管理士会 神一男)

において「酵素のお話」と総会、懇親会を行いました。



<懇親会の様子>

また、五月十五日(木)、午後六時から同会場にて「セルフメイケーションに於ける健康食品の役割」について健康セミナーを行いました。

来る六月二十九日(日)十三時半、七月二十日(日)十三時半、健康セミナーを開催します。皆様のご参加お待ちしております。

携帯:090-1863217396
E-mail:hokku.health@gmail.com
ブログ:http://blog.campn.info/hokkai/
(北海道健康管理士会代表 林俊子)

山口県健康管理士会

去る四月二十日(日)、定例会を開催しました。今後は、山口県健康管理士会として県内の各市町で行われている、健康に関するイベントや町おこしの行事等に参加をさせてもらい生活習慣病予防のアドバイスをします。会員が整体師や臨床検査技師等の職業を保持していますので、身体の歪

みを治す方法や肩こり・腰こりを緩和する方法等を分かりやすくレクチャーしたいと思

みます。次回定例会は七月二十七日(日)午後一時から小郡ふれあいセンターで開催予定です。「ほすび」を中心に会員が知っている最新の健康法等を勉強します。どなたでもお気軽にお問い合わせください。ご参加下さい！お待ち致しております。

TEL:090-135218611
(山口県健康管理士会事務局 高倉 英恒)

愛知県健康管理士会

去る三月二十三日(日)の月例会はつながれつと名古屋で「ほすび」の勉強会と会員活動報告を三十二名の参加者で行ないました。四月二十七日(日)は、中区栄のナディアパークで「第五回通常総会」と、日本成人病予防協会参与の前山雄次氏の基調講演が開催されました。テーマは「健康寿命をのばす免疫力の話」で、参加者は三十五名でした。

五月十日(土)は、講師養成研修会を刈谷駅近くの刈谷産販センターで開催しました。参加者は二十一名でした。

来たる七月二十七日(日)の月例会は、中区栄のナディアパークで「ほすび」の勉強会と会員活動報告の予定です。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

去る五月十八日(日)、午前十時から株式会社コロナ仙台支店セミナールームにて第五十二回公開健康講座を開催しました。当日は、会員十一名と地域住民の方十五名が参加しました。

宮城県健康管理士会理事でありピクチャー歌謡音楽研究会認定講師である高橋一雄氏が『からだを変える歌・声の力』と題し、『歌・声の力』を活用して脳を『楽しく・イキイキ』させたりする方法を講演し、抒情歌やホームソングの合唱、レッスン曲の合唱等を楽しんで行いました。また、宮城県健康管理士会副理事長であり、日本太極柔力球協会認定指導員である今野ゆかり氏がロコモティブシンドローム予防体操と太極柔力球の演技指導を行いました。



<ロコモ予防体操の様子>

(宮城県健康管理士会 高橋 一雄)

鹿児島県健康管理士会

鹿児島県健康管理士会では、七月六日(日)に栄養バランスと食の機能性の理解を広めるための料理イベントを計画しています。手伝い出来る方、参加出来る方ご連絡下さい。

TEL:090-8764-0682
(鹿児島県健康管理士会代表 緒方 祥之)

健康管理士の皆さんへ

健康管理士の資格をベースに...

健康管理士の資格をベースに筋肉・関節のコンディショニング教室を開いて一年目になります。昨年は、月刊誌『ワールドグラフ』に掲載されました。ノウハウや活動内容にご興味ある方は「バランス調整村」を検索しご覧下さい。TEL:090-1354-3736 E-mail:skhus_brand@ezweb.ne.jp (鳥取県鳥取市 村上 弘)

情報交換しましょう

医療に携わっているのに「ほすび」の情報は大変参考になります。今年、聖母学校二年通信課程で正看護師資格を取得し、さらに前向きに取り組もうと考えています。情報

交換しましょう。
E-mail:eiho.f.03-0306@ezweb.ne.jp (東京都板橋区 藤原 栄子)

笑み筋体操

月に一度、「笑み筋体操D E笑おう会」を開催して九月で丸四年になります。関西の皆様のご参加をお待ちしています(七月二十二日、八月二十五日)。
TEL:072515713331 (大阪府和泉市 中村 秀子)

情報をお寄せ下さい

健康管理士一般指導員の資格を活かして仕事をなさっている方、情報をお寄せ下さい。
TEL:080-700215433 E-mail:semail@address-data1030@gmail.com (千葉県松戸市 井田 妙子)

糖尿病の早期発見

薬局でも指先から微量とれる血液検査が可能になりました(法的に認められました)。これによりHbA1cの測定が可能になり、より身近な薬局にて糖尿病の早期発見が出来単なる薬の受け渡し場所から健康相談窓口としての道が一步進みました。薬剤師として、とても嬉しかったです。
(東京都八王子市 宮田 弥)

たくさんのご投稿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26年 7月13日(日)	大阪
8月23日(土)	青森
8月24日(日)	仙台

試験日	開催都市
8月24日(日)	香川
9月28日(日)	長野
10月 5日(日)	福岡
10月26日(日)	東京
11月 9日(日)	名古屋

試験日	開催都市
11月16日(日)	大阪
12月 7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/>)

健康管理士認定試験 実施報告 

会場			受験者数	合格者数
広島	4/19	RCC文化センター	45名	34名
福岡	4/20	福岡朝日ビル	53名	40名
名古屋	5/25	IMY会議室	59名	46名

健康 = 情報

●認知症行方不明者約1万3,000人 (5/9警察庁)

2012年の認知症の行方不明者数の集計は9,607名であったが、2013年は約1万3,000人に上ることが分かった。認知症の行方不明者が増えている問題については、厚生労働省も実態調査や対策に乗り出している。警察だけでなく、自治体や地域包括支援センター、タクシー会社等多様なネットワーク作りが重要とされ、各地の先進的な取り組みを全国に発信する等、対策を強化する考えが示されている。

●「宿泊型新保健指導プログラム(仮称)」作成 (5/19厚生労働省)

厚生労働省は、メタボ健診でメタボリックシンドロームやその予備軍と判定された人が、旅館やホテルに泊まりがけで運動・栄養の保健指導を受ける2泊から1週間位のプログラムを策定する。午前中は、医師や保健師らから症状悪化による生活への影響や適切な食事の取り方を学び、午後から山歩きや海辺のジョギング等を組み入れ、楽しみながら運動する。

メタボや予備軍と判定された人は、保健師等から約半年の保健指導を受け、翌年に判定を受ける人は3~4割減るという実績も出ているが、保健指導から脱落する人も多く、受け終える人は2割弱に留まる。集中的な指導で健康作りを長続きさせる効果を期待している。

●毎日温泉に入る人に病気が少ない

(5/20九州大病院別府病院・別府市医師会・別府市)

九州大病院別府病院と別府市医師会、別府市は、65歳以上の市民2万人を対象に温泉の利用頻度や病歴等についてのアンケートを実施したところ、約1万1,000人から得た回答を分析した結果、毎日温泉に入る人でうつ病になったことがある人は1.49%だったのに対し、その他の人では2.70%と2倍近くの差が開いたことが分かった。他にぜんそく、不整脈、糖尿病、腎臓病、高血圧についても差があった。温泉で血流がよくなり、ストレスが緩和されている可能性が高いと分析され、今後は泉質と病気との関係も調べられる。

次号予告

- 日本の食育セミナー in 東京
- 健康学習セミナー in 大阪
- ハイレベル講座 in 名古屋

※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

「3つの体液」を流せば健康になる!

著者：片平悦子

発行所：株式会社自由国民社

発行年月：2014年3月10日(初版第11刷)

販売価格：1,400円+税

私たちの体内の多くを占める水。体液がきれい流れると体はみるみる健康になります。体液のめぐりをよくして、もっと元気にもっと若く、もっと美しくなりましょう。



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、健康管理士専用メールマガジンをお送りしています。

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出来ます。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」

林 俊子さん（北海道）

今回ご紹介するのは、健康管理士、リフレクソロジストとして病院や介護予防センター等でリフレクソロジーを行っている林俊子さん。北海道健康管理士会の代表としても幅広く活躍しています。

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。

私が資格を取ったのは、今から十一年前です。大手リフレクソロジースクールでインストラクターしていました。医療や福祉の分野へのリフレクソロジーの普及を目指し、独立しました。介護についてはヘルパー二級の資格を取りましたが、病気に関する知識を身に付けたいという思いを探しているうちに健康管理士を知りました。

仕事をしながらの勉強は時間的に制限があるので、通信教育である事は私にとって好都合でした。既に老人ホームに定期訪問をしていたので、勉強する時間は休憩時間。いつもテキストを持ち歩き、勉強していました。テキストが



＜健康管理士資格取得発表会で挨拶＞

テーマごとに分かれており持ち運びが出来たことや、文字が大きくイラストも多く、文章も専門家ではない私でも理解しやすかったです。健康や病気について知れば知るほど、もっと知りたくなり、どんどん勉強が進んで楽しく学ぶ事が出来ました。資格取得後は勉強した事がすぐに役立ちました。

健康管理士の資格を、どのようにお仕事で活かしていますか？

リフレクソロジーの資格に健康管理士の資格がプラスした事で、更に活動の場が広がりました。独立当時から続けている二回の老人施設や個人宅へ定期訪問では、対象となる方が高齢の方や病気療養中の方が多く、健康にとても気を付けていらっしやいます。そのよ



うな方々が安心して施術を受けられるように、経験豊富である事に加え、「健康管理のスペシャリスト」である事もアピールしています。



＜老人ホーム訪問の様子＞

その後、ボランティアも口コミで広がり、病院からも依頼が入るようになりました。すると、デイサービス利用者

に足や手のリフレクソロジーの施術を受けてリラクソスしていたら、さらに癒しの補充医療として今後につながるご縁に：という事で札幌ライラック病院が発行している会報誌に紹介されました。

また、「リフレクソロジーをもっと多くの方に知っていただきたい」という思いから、地域の介護予防事業「すこやか倶楽部」でハンドリフレクソロジーのミニ教室を開催し



＜デイサービス訪問の様子が掲載されました＞

たり、リフレクソロジストの養成講座を行ったりしています。授業の中での身体のしくみや病気の話はすべて健康管理士のテキストや「ほすび」を活用しています。受講者からは「楽しく学べる」「わかりやすい」との評判をいただいています。そして、ホームページに活動内容を掲載したところ、北海道外からの依頼も受けるようになりました。

北海道健康管理士会の活動を教えてください。

毎月一回、健康セミナーを開催しています。会員だけで



＜健康セミナーの様子＞

はなく、広く地域の方にも参加していただけるように参加費を無料で行っています。会員の中にも専門知識を持った方にも積極的に講師をお願いし、会員のスキルアップも目指しています。

また、「AED講習会」等外部からの講師を招いて実践を交えた学習をする機会も設けています。札幌の救急車が到着するまでの平均時間は五〜八分です。「空白の六分、救えるのはあなた」として、人命救助は一生のうち一度あるか無いかの場面ですが、もしそのような場面に遭遇した時に迅速に行動出来るように、AEDの使い方について取り組みました。



＜AED講習会＞

将来的には、健康管理士の皆さんがそれぞれの地元で健康セミナー等が出来るような環境が整う事を願っています。

健康管理士の資格を取得して、ご自身のライフスタイルにどのような変化がありましたか？

りましたか？

健康管理士として健康のアドバイスをしたり講義をしたりする以上、私自身が健康でなければなりません。定期的に送られる「ほすび」を読みながら、身体的な健康はもちろん、心も健康である事を心がけています。

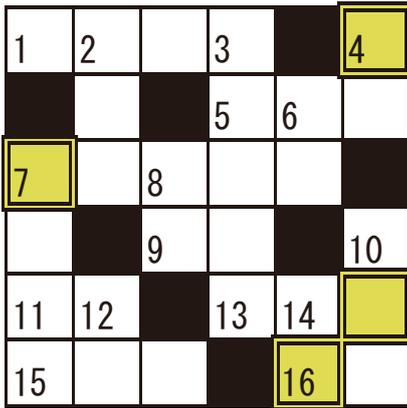
さらに、日常生活の中では可能な限り、食事、運動、睡眠には気を付けています。健康の三本柱である「食事・運動・休養」を整えるのは当たり前の事ですが、小さな当たり前を積み重ねる事が大きな力となって私の健康を支えています。そして、「林さんに会うと元気が出る」と言われる事に喜びを感じています。

健康管理士として、今後は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？

「自分の健康は自分で守る時代」です。健康に関する情報を広く提供して、地域の皆様の健康生活のお手伝い出来るように、更に自分自身のスキルアップをはかりたいと考えています。そして、健康とともに笑顔を届けたいと思います。

笑顔がとてもステキな林さん。今後、ますますのご活躍を心よりお祈りしています！

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
夏の夜空



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ください。

<よこのカギ>

1. 現実にはありそうもない事をあれこれ想像する事。
5. 世界共通語。
7. 土地の食べ物や名物料理をあちこちで食べてまわる事。
9. 危険が迫ると墨を吐く軟体動物。
11. 組織などの長。上司。
13. 口の中の細菌によって、歯が痛む。
15. 園芸や造園を目的とする木の事。
16. いくつもの節があり、中が空洞になっている植物。成長が早く、あつという間に大きく育つ。

<たてのカギ>

2. 海の近く。
3. 英語で歓迎を表す言葉。ようこそ。
4. 沖縄で最も北に位置する市。
6. 口や鼻で吸ったり吐いたりする空気。
7. 実現する事を心待ちにする事。
8. 好きだと思ふ気持ち。
10. 幽霊、妖怪、怪物等の総称。
12. 兄弟の中で一番下の子。〇〇っ子。
14. 動物の口の中にある器官で、食べ物の味を感じ取るもの。

答えを「[はずび]140号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、7月25日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、シルクの繊維で汚れや角質を優しく落とす「シルクボディタオル」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「シンリョク」でした。抽選の結果、栃木県宇都宮市野田美保子さん、大阪府大阪市山口牧子さん、青森県青森市佐々木文子さんが当選されました。おめでとうございます！



世界の食卓をのぞいてみよう ～ブラジル・サンパウロ編～

✂ ブラジル・サンパウロの料理の特徴

ブラジルは中南米最大の国で、ロシア、カナダ、中国、米国に次いで世界で5番目に広大な国土を持つ国です。ブラジルの都市・サンパウロを中心とする南部温帯地方は、気候もよく、牧畜や農業が盛んです。そのため、日干しや塩漬けにされた干し肉や「シユラスコ」と呼ばれる牛や羊を大きな塊で焼き、切り取りながら食べる豪快な肉料理が食べられています。

ブラジルではサンパウロの人々を「パウリスタ」と呼びます。サンパウロの郷土料理には、「ビハード・ア・パウリスタ」があります。これは、ピラード（キャッサバ粉と豆の煮込み）、ブラジリアンポークチョップ、目玉焼き、ケール（青汁の原料ともなる葉野菜）の炒め物、ソーセージ、ライスといったボリュームのある盛り合わせのことで、日本でいう定食のようなものです。サンパウロの人々は、曜日ごとに決められた料理を食べることを守っており、ビハード・ア・パウリスタは月曜日に食べられます。また、水曜日と土曜日には、「フェイジョアーダ(フェイジョンと呼ばれる黒いんげん豆、豚肉、ベーコン等の煮込み料理)」を昼食に食べる習慣があります。



✂ 作ってみよう! ～フェイジョアーダ～



フェイジョアーダはポルトガルの旧植民地であった土地で食べられている伝統料理で、使われる素材は国によって異なります。ポルトガル語でフェイジョアーダは「フェイジョンを使った料理」という意味です。

【材料】(10本分)

- ・フェイジョン (※金時豆でも可) 300g
- ・ベーコン 100g
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参、ピーマン(お好みで) 各適量
- ・豚肉 200g
- ・バター 大さじ2
- ・にんにく、塩、こしょう 各適量
- ・ローレル 2～3枚

【ワンポイント】

フェイジョン豆の表皮にはアントシアニンが多く含まれています。アントシアニンの抗酸化作用によって、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を予防できます！

【作り方】

- ① 豆は一晩水につけてやわらかくしておく（水煮缶を使う場合は不要）。
- ② 豚肉とベーコンは一口大の大きさに切る。野菜類はみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に①と人参、ピーマンを入れて約35～40分程煮込む。
- ④ フライパンでバターを熱して、にんにくと玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ⑤ ③に④を加えてローレルを入れ、さらに煮込む。
- ⑥ 豆が指で簡単に潰せるくらい柔らかく煮えたら、塩とこしょうで味を調べて完成。

<編集後記>

夏に向けてますます暑くなってきました！気になる紫外線対策は万全ですか？日差しが弱い日でも紫外線は降り注いでいます。お出かけの際は、しっかりケアして下さいね。

(編集部)

これって英語で何て言うの？

皆さんは日頃から体温を計っていますか？体温を知ることで自分の健康状態を把握できます。今回は、体温にまつわる英語表現をご紹介します！

- 今月の単語 & 連語
- ・ temperature (体温)
 - ・ normal body temperature (平熱)
 - ・ ideal (理想的な)

※会話表現には出てきませんが覚えてみましょう！

- ・ to take one's temperature (熱を計る)
- ・ a clinical thermometer (体温計)
- ・ keep a record of... (…を記録にとどめる)

- 会話表現
- A: Do you know your normal body temperature? (自分の平熱を知っていますか?)
 B: Yes, my normal temperature is 35.4°C. (はい、35.4°Cです。)
 A: It's too low. It's said that the ideal body temperature is 36.7°C. (それは低すぎですね。理想的な体温は、36.7°Cとされています。)

