

新年のご挨拶

知識と意識が

未来を創る



特定非営利活動法人
日本成人病予防協会
理事長 佐野 和男

新年あけましておめでとうございます。平成二十七年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年を振り返ってみますと、四月に消費税が八%に引き上げられました。再来年には十%になると見込まれており、国民の負担が益々増えていきます。この税率値上げの背景には、四十兆円近くまで膨れ上がった医療費や介護費の高騰が挙げられます。高齢化が加速していく日本においては、健康寿命を延ばし医療費や介

護費を削減していくことが大きな課題です。当協会では、「知識と意識が未来を創る」というスローガンのもと、昨年健康寿命の延伸のために様々な活動を展開いたしました。

中でも、昨年から新たに創設した「健康管理士上級指導員」制度に対しては、皆様からの反響がとて大きく、より高いレベルを望む方々が多いことを実感いたしました。当協会がご提供している学術刊行物『ほすび』の学習や、昨年スタートした「ハイレベル講座」など様々な講座やセミナーにそれぞれ単位を設け、上級指導員となるには一般指導員を取得後、五十単位まで積み上げることが必要ですが、これまでにも早くも五名の上級指導員が誕生しました。今年も更に多くの方が専門知識や実

践力を習得し、単位を積み上げて上級指導員となり、活躍の場を広げていただきたいと思っております。

また、秋には日本経済新聞(全国版)のコラム「健康寿命」の連載の中で、「健康管理士に気軽に相談を」という紹介記事が掲載されました。健康寿命を延ばしていくためには知識と意識が必要不可欠ですが、今回の掲載は、それらを併せ持つ健康管理士の皆様方が地域や職場、家庭などで周りの人の健康をサポートする担い手として期待されている証であると思えます。当協会では、これからも健康管理士の育成とサポートに力を注いで参ります(二面参照)。

さて、今年には健康や病気の予防に対する知識と意識の大切さをもっと多くの国民に啓発していくために、新たな試みとして文部科学省より後援をいただき「健康管理能力検定」をスタートいたします。主に関心のある生活のリズムに焦点を当てた検定の公式テキストは、三級〜二級〜一級と段階的に学習することで、若

い世代からご高齢の世代まで手軽に健康管理を考えていただけます。資質向上のため、是非活用下さい(二面参照)。

最後になります。病気を防ぎ健康を維持していくことの重要性は、社会的にもその意義が年々高まっております。今こそ、健康管理士の皆様方にご活躍の場が広がる時代です。ぜひ、肩書きをアピールし、習得された知識を多くの方に伝えてください。当協会も、健康社会の実現という大きな目標に向けて、これまで以上に活動の幅を広げて参ります。皆様方には更なるご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



この講演で学べること!

- リフレクソロジーとは? リフレクソロジーの効果
- 老廃物とは? 老廃物の排出方法
- 反射区、フットチャートについて
- 足裏から診る体調と既往歴
- セルフリフレ実践



今回の能力開発講座は、一般社団法人国際ホリスティックセラピー協会協力のもと、「足から始めるセルフレントロール術」リフレクソロジーを学んで「自然治癒力UP」と題し開催致します。

リフレクソロジーとは Reflex (リフレックス=反射) と Ology (オロジー=オロジー=学問) という二つの単語が組み合わさって出来た言葉で、「反射学」「反射療法」という意味があり、手や足にある反射点を押したりさすったりすることにより、全身にリラクゼーション効果を及ぼせるという療法です。足裏には全身の臓器や器官が投影されている「反射区」があり、足裏を



刺激することで対応する臓器や器官が活性化します。また、足を揉むことで、血液やリンパの流れがよくなり、私たちが本来持つ治癒能力や免疫力が向上することにもつながります。第二の心臓と呼ばれている足を通して、解剖学や生理学、病理学などからカラダの仕事などを学び、心身ともに健康な体をつくりませんか。

※実際にご自身で足裏をマッサージしてセルフリフレなどの技術を習得します。

「足から始めるセルフレントロール術」リフレクソロジーを学んで「自然治癒力UP」

第40回 能力開発講座

3単位

東京

【日時】平成27年2月1日(日) 13:30~17:30
 【会場】YMCメディカルトレーナーズスクール 新宿校
 (〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエビル4F)
 【定員】30名 <先着順>
 【受講料】5,000円 (+消費税)



〈加藤 香先生 プロフィール〉

国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA) 理事

IHTA認定リフレクソジスト、IHTA認定シニアインストラクター、IHTA認定チャイルドボディセラピストトップインストラクター。これまでに2,500回以上の講座実績をもつ。リフレクソロジー・小顔デザイン・オイルトリートメント・整体の施術家であると同時に、ベビーやキッズ・ママの健康アドバイザーとして信頼されるチャイルドボディセラピストの育成や、セミナー開講に力を注いでいる。

大阪

【日時】平成27年2月7日(土) 13:00~17:00
 【会場】YMCメディカルトレーナーズスクール 梅田校
 (〒530-0002 大阪市北区曽根崎新地1-4-12 桜橋プラザビル8F)
 【定員】30名 <先着順>
 【受講料】5,000円 (+消費税)



〈中野 正造先生 プロフィール〉

国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA) 講師

IHTA認定リフレクソジスト、IHTA認定メディカルトレーナー、IHTA認定リラクゼーションセラピスト。これまでに1,500回以上の講座実績をもつ。日々、整体サロンでの経験を積みながら、前職で長年携わってきたエンターテインメント精神から、サロンではお客様に、スクールでは生徒に、常に満足以上のサービス・知識を提供している。

お申込方法

お電話、ホームページまたは下記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。

① 能力開発講座 in 東京	ご希望の講座の番号 (複数選択可)	
	資格番号	氏名
② 能力開発講座 in 大阪	氏名	H-
	電話番号 (平日日中の連絡先)	()
③ 再スタート講習 in 香川		



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>

「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…

健康管理士・再スタート講習 in 香川 開講!!



(コーチング ディスカッションの様子)

ここが
オススメ!!

- **忘れてしまった健康の基本をもう一度!**
話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。
- **コミュニケーション力倍増! 自信が付く!**
聞いて・伝えて・やる気にさせるスキル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!**
単位取得にも繋がる! スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!

5単位

【日 時】 2コマ×2日間
平成27年2月1日・15日(日曜日) 10:00~17:00
【会 場】 サンメッセ香川 2階中会議室 (高松市林町 2217-1)
【定 員】 50名 (先着順)

お申込方法

お電話、ホームページまたは下記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/

【受講料】 20,000円(+消費税): 全4回分
【教材費】 3,000円(+消費税): 全4回分
最新の健康管理士テキスト(第13版)を使用しますので、お持ちの方は教材費がかかりません。

※ご参加頂ける方には後日詳細をお送り致します。

講義内容 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説明します!

第1回	生活習慣病の総復習	・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 など
第2回	ストレスと栄養	・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 など ・栄養素の役割と働き、代謝のしくみ、年代別の栄養 など
第3回	日常生活と健康	・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え など ・運動、薬、介護(認知症) など ・確認テスト

【実践レッスン】

健康コーチング入門レッスン		
第4回	<p>自分の思いを伝えるために、相手との信頼関係を築き、意欲を引き出すスキル(認める・傾聴する・質問する等)を学びます。テーマに沿って、参加者同士がコミュニケーションを取りながら楽しく学ぶレッスンです。</p> <p>【講師プロフィール】</p> <p>佐野 亮 先生 銀座コーチングスクール愛媛校 講師。 回復期リハビリテーション科、救急救命センターを経験し、現在は精神科の現役看護師でもある。医療・健康指導の現場でコーチングをどのように活用できるかを、講座の中で分かりやすく解説している。</p> 	

文部科学省後援

「健康管理能力検定」スタート

仕事で輝いている世代からいつまでも若く健康でいたいシニア世代まで、幅広い年代を対象とした健康教育をより充実させるため、文部科学省後援のもと「健康管理能力検定」をスタートしました。人間が生きていくうえで基本となる「生体リズム」に着眼し、その知識の習得を目的として、難易度ごとに3級、2級、1級の3つのレベルがあり、段階的に受験することができます。

健康管理士の皆様には特典をご用意しております。詳細につきましては、改めてご案内いたします。



健康管理能力検定

3級

公式テキスト内容

体内時計の種類と働きを知り、体のリズムを考えた1日、1年の過ごし方を学びましょう。

健康管理能力検定

2級

公式テキスト内容

体内時計の機能は体内リズムとも呼ばれ、体のいたるところでリズムを刻み私たちの健康を守っています。様々な体内リズムの働きを学びましょう。

健康管理能力検定

1級

公式テキスト内容

3級と2級で学んだ体内時計のしくみや様々な体のリズムの知識を踏まえ、健康管理や予防医学に関する深い知識を学びましょう。

日本経済新聞(全国版)に健康管理士について掲載されました

当協会専務理事安村が、日本経済新聞(全国版)の健康寿命をテーマにしたコラム『知って得word』の監修をいたしました。九月から十月の毎週日曜日、六回にわたって掲載され、健康寿命の大切さや病気のリスクと予防、食事や運動について触れました。中でも、最終回には健康管理士について掲載したところ、たくさんの方にお問合せをいただきました。

皆様の活動にお役立ていただけるよう、今後も健康管理士を周知するよう努めてまいります。連載記事の詳細は、当協会のFacebook(ニュース一面右下参照)よりご覧ください。



「バナナうんちで元気な子!」読売新聞(全国版)に掲載!



(撮影の様子)

子どもと一緒に取り組んでいる活動として注目され、当協会の食育事業「バナナうんちで元気な子」が読売新聞(全国版)の月一回の特別紙面に大きく取り上げられました。講座当日は、子ども達はもとより、担任の先生や記者の方も笑顔で手を叩きながら参加され、「子ども達が集中して聴けてよかった。体を動かさず場面もあり、良いプログラムですね。」「内容が分かりやすく、子ども達が楽しんでいる様子が伝わった。大人も勉強になる。」との感想をいただきました。また、講座終了後、子ども達は「うんこでサンバ」のダンスを踊りながらインタビューに答えていました。

全国で「うんちブーム」を巻き起こし、健康管理士の皆様の活動の場を増やしていけるよう、今後も活動してまいります。



(子どもたちのインタビューの様子)

琉球新報社主催 「新報食育フォーラム」

右記日程で当協会専務理事安村が「延ばそう健康寿命」をテーマに基調講演を行います。食が多様化する中で、これからの家庭生活における食育について考えてみませんか。

- 【日時】平成27年2月21日(土) 13:30~15:30
 - 【会場】沖縄都ホテル 綾羽の間(那覇市松川40)
 - 【主催】琉球新報社
 - 【協賛】キュービー株式会社
 - 【後援】沖縄県、沖縄県栄養士会、沖縄県学校栄養士会、沖縄県教育委員会等
 - 【対象】沖縄県民 【参加費】無料
- お問合せ 日本成人病予防協会 TEL: 03-3661-0175

健康管理士会より

青森県健康管理士会

この度、青森県健康管理士会の兼田会長と、県民生協の平野理事長との間で、健康講座を開催することで合意がなされました。これはかねてからの懸案であった生協組合員、とりわけ一家の健康を担う主婦層に健康意識の啓蒙を図る事を目的としたものであり、短命県返上に生協側の賛同を得たものであります。

青森市民ホールにおいて、第一回は去る九月九日(火)「認知症について」、二回目は十月十五日(水)「薬に頼らない予防医学」について兼田会長が講演しました。両講座とも五十〜六十名ほどの受講者を数え、こうした関心の高まりを受けて、来年度は四〜六回の講和を依頼され、検討しています。

TEL:090-2021-6698
(事務局 西田(青森県健康管理士会 神一男)

神奈川県健康管理士会

去る十月十六日(木)、福島県飯館村の仮設住宅を訪ねました。歌声で元気をつけたいだきたいと思ひ、「ふるさと」を歌った時の皆さんが涙している姿が印象的でした。

た。健康管理士として、精神面でも健康促進面についても、これから何ができるのか大きな課題です。



＜復興支援の様子＞

兵庫県健康管理士会

去る十月二十六日(日)、今年も恒例の『篠山ツアー』を行いました。秋晴れの気持ち良い天候の中、会員及びそのご友人十四名で兵庫県篠山市へ日帰り旅行。美味しい昼食を頂き、市内を散策、その後篠山で農業を営む当会理事の畑にて黒豆収穫体験を楽しみました。大きく立派に実った黒枝豆をお土産に、とても楽しい一日を過ごしました。

当会では毎月第四日曜日に定期ミーティングを開催し、楽しい企画も行っています。健康管理士として勉強の場や活動の場を求めている方、資格を活かしたい方、楽しい交流の場を求めている方、是非一緒に活動しましょう！

去る十一月十二日(水)、高松市教育委員会主催「骨を強くして健康寿命を延ば

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。

TEL/FAX:07987700241
E-mail:hyogohai@nifty.or.jp
URL:http://hhsn.jp/
(NPO法人兵庫県健康管理士会 事務局)

愛知県健康管理士会

去る九月二十八日(日)の月例会は中区栄のナディアパークで、外部講師の大学教授による「健康を科学する」をテーマとした講演と会員活動報告をしました。三十二名の参加者でした。また、十月二十六日(日)の月例会は秋の社会見学として、ウォーキングを楽しむながら名古屋城の東側、かつての武家屋敷地区の歴史的建物を訪れました。そして、十一月八日(土)は、講師養成研修会を地下鉄東別院駅近くイーブル名古屋で開催しました。

来たる一月二十五日(日)の月例会は午後一時からイーブル名古屋で、ほすび143号の勉強会と会員活動報告の予定です。

香川県健康管理士会

去る十一月十二日(水)、高松市教育委員会主催「骨を強くして健康寿命を延ば

そう「骨粗鬆症」のまなび館講演会で、骨粗鬆症予防のための食事と運動について学びました。また、十一月二十二日(土)の定例会では「アンチエイジング食」をテーマに勉強しました。その模様を瀬戸内海放送(KSB)テレビ(朝日系列)の取材を受け、その日に放送されました。

東京都健康管理士会北支部

私たちの健康管理士会は、「予防医学」を実践して行く事を主な目的として活動しています。日本人の平均寿命は飛躍的に伸びました。しかし、自立して健康に暮らせる期間―健康寿命―を伸ばすにはどうすればよいのか、これも課題です。そこで二〇一五年は、「のぼり健康寿命」を目標に掲げて学んで行きます。毎月三日曜日午前十一時時半から二時間、日暮里にあるホテルラングウツド内の会議室で定例会を開催しています。活動は無理なく実践して行くようにしています。体験参加歓迎致します、お気軽にお越し下さい。ご連絡お待ちしております。

TEL:090-6046-3243
E-mail:svul612@nara.kitaneh.ne.jp
(東京都健康管理士会北支部代表 佐藤裕郎)

東京都健康管理士OP会

去る十一月二十二日(土)、「板橋健康まつり」に参加し、食育と運動をテーマに「ブツキーカム噛む」と歌って踊って転倒防止」を行い、たくさんの方に楽しかったと喜んでいただきました。

毎月第二土曜日十四時から人形町区民館で定例会を開催しています。OP会独自の健康法を目指し、様々な健康法を体験したり、調べたりしています。また、外部から講師を招いて勉強会もしています。いつでも体験参加できます。ご連絡お待ちしております。

TEL:080-8844-3502
E-mail:footpremat@docomo.ne.jp
http://tokyopokai.blog.fc2.com
(東京都健康管理士OP会 佐藤夏芽子)

各地の健康管理士会には是非ご参加下さい。

健康管理士の皆さんへ

佐賀県健康管理士会を発足しましょう

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」の食事を実現させています。一緒に皆様に伝えませんか。興味のある方、ご連絡をお待ちしております。

TEL:090-8763-8024
(佐賀県佐賀郡 池末 清見)

認知症予防セミナー

横浜市のウイリング横浜で毎月第三木曜日十三時から「認知症予防セミナー」を開催しています。

(神奈川県横浜市 江刺 昌代)

ロコモティブ シンドローム講座

市主催の遊学フェスティバルで「ロコモティブシンドローム」の講座を担当しました。タイミングよく『ほすび』に掲載があり、活用できました。『ほすび』は私の最良のパートナーであり、健康知識が増えました。

(埼玉県越谷市 城川 敬三)

好評につき一年延長!

健康管理士の輪を広げよう!!

JAPAN 25th ANNIVERSARY

日本成人病予防協会は、皆様にご支援をいただき、二十五年を迎えることができました。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っています。

左記の方法にて、「健康管理士一般指導員資格」に興味がある方を紹介下さい。ご紹介者様に千円の商品券を差し上げます。

① 申込方法 通信講座申込書の紹介者欄に「健康管理士番号」

② お名前

③ 期間 平成二十七年十二月三十一日まで

また、「健康管理士一般指導員」資格の詳しい説明にお役立ていただける「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も送ります。

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、左記担当者にお問合せ下さい。」

TEL:090-6010-1765

E-mail: info3@japa.org

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成27年 2月22日(日)	東京
3月 7日(土)	岡山
3月 8日(日)	大阪

試験日	開催都市
3月 8日(日)	仙台
4月18日(土)	広島
4月19日(日)	福岡
5月17日(日)	名古屋
6月14日(日)	札幌

試験日	開催都市
6月21日(日)	東京
7月12日(日)	大阪

●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
長野	9/28	長野県教育会館	18名	13名
福岡	10/ 5	福岡朝日ビル	54名	45名
東京	10/26	お茶の水女子大学	184名	150名
名古屋	11/ 9	愛知県産業労働センター	56名	44名
大阪	11/16	エルおおさか	87名	68名

健康 = 情報

●アルツハイマー血液から判定
(11/11 国立長寿医療研究センターなど研究チーム)

研究チームは、血液中に脳から流れ出したとみられるアルツハイマー病につながるタンパク質「アミロイドベータ」に似たタンパク質「APP669 — 711」があることを発見し、血液中のアミロイドベータの量と比較して脳への蓄積の有無を判断することに成功した。

研究チームは、発症前の患者を集められれば、発症を防ぐ薬や治療薬の開発に役立つと考えられるほか、将来はアルツハイマー病発症前の検査に使える可能性もあるとして、検査法の実用化も目指している。

●医療用検査薬、薬局でも購入可能に
(11/13 厚生労働省)

厚生労働省は、現在、薬局で購入できる3種類の一般向けの検査薬(尿糖、尿タンパク、妊娠検査薬)のほかに、医療機関で使われる医療用検査薬を薬局でも購入できるようにルールを改める方針を決めた。

新たなルールでは、一般向けの検査薬は尿、糞便、鼻汁、唾液などを採取するのが適当であると規定し、負担が大きい血液や喉などの粘膜は対象から外した。また、使用後には適切な受診につなげるよう、薬剤師などが指導や相談を行うことも求めている。

早ければ2015年度にも、排卵日や尿潜血など十数種類の検査薬が新たに認められる見通しとされている。

●世界の人口、最多の72億4,400万人
(11/19 国連人口基金)

国連人口基金(UNFPA)は、2014年版「世界人口白書」にて世界の人口は前年から約8000万人増え、最多の72億4,400万人となったことを発表した。日本は1億2,700万人で、12年連続で10位だった。

次号予告

- ハイレベル講座 in 東京
- 再スタート講習
in 名古屋 & 福岡

※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

脳のトリセツ

著 者：菅原 洋平
発 行 所：同文館出版株式会社
発行年月：2014年10月3日
販売価格：1,400円+税

自分が持っている力を最大限に発揮するための脳の使い方が分かる「脳の取扱説明書」です。脳を上手に活用する習慣を学んでみませんか!?



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。講読により、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.healthcare.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。

健康管理士インタビュー 「活動の現場」

田中 和久さん（群馬県）



今回ご紹介するのは、健康管理士一般指導員の資格を取得され、地域の健康づくりのために活躍されている田中和久さんです。

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。

三十代の前半から生活習慣病である「高血圧」との付き合いが始まりました。幸いなことに、降圧剤を飲んでからは安定していて、当時は、「薬を飲んでおけばいいのか」程度にしか考えていませんでした。しかし、三十代も後半になってくると、何となく日々の疲れが抜けなくなり、疲労感を覚える毎日が続きました。また、不整脈の一種である「期外収縮」や「心房細動」も経験し、電気的除細動（いわゆる電気ショック）で心房細動を直したこともあり、健康について不安を覚えてくるようになり、また、テレビで頻繁に病気に関する番組を観ると「もしかして私も…」という心境になり、翌日に病院に行くようなこともあり、後

日談ですが、その時診察してくれた医師から、「テレビで病気を特集すると翌日は外来の患者さんが倍ぐらいに増える」という話を聞きました。

このような経験から「健康って何だろう？」と考え始めるようになり、心配ばかりしていても「病は気から」と言われるように、良いことはありません。もちろん、無関心も問題です。そこで「健康について学ぼう」と思い、健康管理士の資格を取得しました。

健康管理士を取得されて、現在どのような活動をなさっていますか？

現在、私は調剤薬局を三店舗経営しています。来店される患者さんに合ったお薬を処方箋に沿って正確に調剤するということは、大切な使命だと感じています。そして、私たちの仕事は単に治療のためだけではなく、その本質的な目標は健康をサポートすることだと思っています。

そこで、健康について基礎から体系的に学ぶことが一番大切だと思い、薬の専門家である



ある薬剤師と一緒に健康について考える機会を設けています。薬局内の勉強会では薬局のスタッフが健康について共通の知識を持てるように『ほすび』を活用しています。そして、患者さんがお薬を飲んで少しでも元気になれること、また、少しでもお薬を減らせたことなどが、薬局のスタッフとして働くことの喜びとなっています。



＜薬局内の勉強会の様子＞

地域で開催している「健康講座」をスタートさせたきっかけは何ですか？また、どのような手応えがありましたか。

私は三十代前半から高血圧や不整脈などの病気を体験し、

健康であることのありがたさを痛感しています。同じように、何らかの病気になった人は健康の大切さに気付かされていると思います。そこで、健康管理士の勉強を通じて得た知識を、もっと多くの人たちに伝えていき、病気になる

ないサポートをしていきたいと思いい「ゆず薬局が伝えたい健康講座」をスタートさせました。日頃から健康づくりの仲間として交流のある内科の先生や歯科の先生、またNPO法人で子宮頸がんの啓蒙活動をしている方などにも参加いただき、六月八日から三回に渡り健康講座を開催することができ、延べ百六十七名の方に参加いただきました。

健康管理士のテキスト内容に準拠した形で行うことで、体系的に分かりやすい講座内容にしたところ、アンケート結果では非常に満足度の高い評価をいただきました。そして、「今後もどんどん開催してほしい」というリクエストにお応

えし、十一月十六日に伊勢崎で健康講座を開催しました。

健康管理士の資格を取得したことで、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？

まずは、自分の食生活を振り返り、魚を意識して食べるようにしました。サプリメントも利用してDHAやEPAの摂取を積極的に実践した結果、一年を通じて、血圧が安定するようになりました。冬はどうしても血圧が高めになっていたので、ほぼ変動なくキープできています。

また、睡眠にも気を付けるようにしました。以前から妻に「寝ている時に息が止まっているよ」と言われていたので、あまり気にせずに行っていた。健康管理士の資格取得をきっかけに病院で検査をしたところ、結果は睡眠時無呼吸症候群でした。しかも重度の診断であったため、すぐに治療を開始するとともに寝る環境や寝具を見直した結果、ぐっすり眠れるようになりました。さらに、睡眠前のリラックスマスクも行っています。

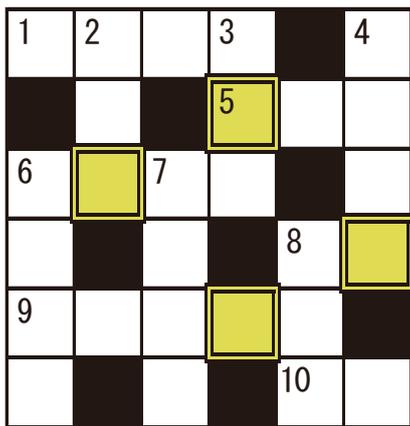
このように食生活と睡眠を改善したことで、血圧は安定し、動脈硬化も特に進んでいません（年齢相応です）。今後もしもいろいろと試しながら、自分に合った健康法を見つけていこうと思います。

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。

大手を中心に、薬局でも「自己採血キット」による生活習慣病患者を対象に早期発見をサポートするようになり、また、私の薬局では「測定」よりも「学ぶこと」を重要視しています。そして、国がすすめる医療費削減のための「セルフメデイケーション」、つまり、「自分の健康は自分で守り、病気になるように努める」ために、健康管理士の知識を十分に活かし、広めていきたいです。

また、薬局の仕事を通じて出会った仲間たちと「健康リゾート」を創りたいと思っています。調剤薬局の「ゆず薬局」にちなんで、みんなが癒しを感じる健康リゾート「ゆずリゾート」です。社員には『ディズニールゾート』を文字で『ゆずリゾート』を創る』と言っています。「ちよつと癒されたい」、「そしてまた来たい」、そんな場所の創造です。場所の創造だけではなく、そこでは何よりも大切な健康について学び、毎日の生活を健康に過ごすための仕掛けづくりをしていきます。まだまだ夢の途中ですが、仲間たちと楽しみながら実現させていきたいと思っています。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



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. 理解に苦しむこと。
5. 写真、テレビなどの映像の質。
6. 学校や職場にあとから入ってきた人。
8. 髪をとかすもの。
9. 一般的に通用している呼び名。通り名。
10. 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。

<たてのカギ>

2. 物事の実現する見込み。「成功する〇〇〇性がある」
3. 予想しなかったこと。
4. 移転や転居のことを指す。
6. ゆでてつぶしたジャガイモを丸めて衣をつけて揚げた料理。
7. その年の冬に1番最初に降りる霜。
8. 地球表面を包んでいる気体。窒素や酸素、二酸化炭素などを含んだ総称。

★ヒント★

明けましておめでとう
ございます



答えを「ほすび」143号のアンケートの解答欄にご記入のうえ、1月23日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、どこにでも傘をかけられるハンガー「アンブレラハンガー」をプレゼントいたします。傘の置き場に困った時に便利です。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「カボチャ」でした。抽選の結果、山形県天童市花輪和江さん、岐阜県岐阜市長屋眞理子さん、鹿児島県鹿児島市中尾みち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 ～南アフリカ共和国・ケープタウン編～

✂ 南アフリカ共和国・ケープタウンの料理の特徴

アフリカの最南端に位置し、ナミビア、ボツワナ、ジンバブエ、モザンビーク、スワジランドと国境を接している南アフリカ共和国は、「虹の国」とも呼ばれ、元々この地に暮らしていた先住民をはじめ、ヨーロッパやアジアからの移民が暮らす多民族国家です。そのため、様々な料理が共存し、パラエティーに富んだ食文化が育まれています。



17世紀にオランダ東インド会社の東邦貿易の中継地点であったケープタウンには、アジアから様々なスパイスが運ばれてきました。現在でも、スパイスを使用する料理が多いのが特徴です。このような背景で生まれた郷土料理には、「ポポティ（スパイスとドライフルーツを使った南アフリカ風ミートローフ）」や「ポーアウオース（コリアンダーで香り付けたソーセージ）」などがあります。そのほかにも、ケープタウンの人々は、「ルイボスティー（ケープタウンから北へ360kmの高原でしか生育しないルイボスの茶葉を発酵・乾燥させたもの）」を毎日欠かさず飲んでいますが、ルイボスティーは、ミネラルが豊富なのに、カフェインが含まれないことから幅広い年齢層に好まれています。

【ワンポイント】 レーズンなどのドライフルーツには、鉄分や食物繊維が豊富に含まれています。また、噛みごたえもあり、「早食い」を防いでくれます！

✂ 作ってみよう! ～ポポティ～

ポポティは、南アフリカ風のミートローフです。スパイスやドライフルーツがたっぷり入り、さわやかな甘さと辛さを味わえる料理です。



【材料】(4人前)

・玉ねぎ	1/2個	・塩	小さじ1/2
・バター	10g	・レモン汁	小さじ1/2
・カレー粉	小さじ2	・レーズン	20粒程度
・三温糖	小さじ1	・干しあんず	4～5個
・ターメリック	小さじ2/3	・オールスパイス	小さじ1/2
・にんにく、しょうが	各1/2片	・コショウ、ナツメグ	少々
・パン粉	1カップ	・ローリエ	1枚
・牛乳	100ml	・卵	1個
・牛ひき肉	300g		

【作り方】

- ① パン粉を牛乳の半量に浸しておく。
- ② フライパンでみじん切りにした玉ねぎ、バター、カレー粉、三温糖、ターメリック、潰したにんにく、おろしたしょうがをよく炒める。
- ③ ボウルに①と牛ひき肉、塩、レモン汁、レーズン、刻んだ干しあんず、オールスパイス、コショウ、ナツメグを入れ、よく混ぜたものを②に加え、ひき肉に焼き目が付くまで炒める。
- ④ ③をグラタン皿に敷きつめ、ローリエを載せる。
- ⑤ 卵と残りの牛乳を泡立て器でよく混ぜ、④の上に加え、200℃に温めておいたオーブンで20～25分焼き完成。

<編集後記>

元旦の「元」ははじめ、「旦」は「日」が太陽、「一」が「地平線」を表し、地平線から太陽が現れる日の出や朝を意味します。古来より一年に一度の最初の夜明けはめでたいとされ、初日の出を拝み、その年の決意や願いごとを祈る習慣があります。健康に留意され、よいお年をお迎えください。

(編集部)

これって英語で何て言うの？

年末年始は、お酒を飲む機会が増える時期です。適量のお酒ならよいのですが、つい飲み過ぎてしまうこともありますね。今回は、お酒についての英語表現を覚えましょう！

今月の単語 & 連語

- ・ drink too much (お酒を飲み過ぎる)
- ・ with high alcohol (アルコール度数が高い)
- ・ a key to good health (健康のもと)
- ・ to enjoy the right amount of alcohol (適量のお酒を楽しむ)

会話表現

- A: I don't feel so good. Maybe I drank too much.
(飲み過ぎたかな。気分が悪くなってきた)
- B: Did you drink too much yesterday? (昨日は飲み過ぎちゃったの?)
- A: I drank a lot of whiskey with high alcohol.
(アルコール度数の高いウィスキーをたくさん飲んじゃった)
- B: A key to good health is to enjoy the right amount of alcohol.
(健康のもととは自分の適量をおいしく飲むことだよ)

