

健康管理士ニュース

11

2016年11月号

隔月発行
No.123

JKPA

日本成人病予防協会
URL: <http://www.jkpa.org/>
Email: health@jkpa.org
〒103-0004 東京都中央区東
日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL: 03-3661-0175
FAX: 03-3669-4733

CONTENTS

- 協会トピックス……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - ステップアップ講座in京都……3
 - 再スタート講習in東京……4
 - 能力開発講座in福岡……5
- 情報コーナー……6
- 各地の健康管理士会便り……7
- 健康管理士からの声……7
- 教えて!みんなのgoodレシピ……8
- チャレンジ★ザ★クロスワード……8
- やってみYOGA♪……8

協会トピックス

「人事院・給与局生涯設計課」より、毎年、国家公務員を対象とした健康管理セミナー(全9回)の講義依頼を受け、指導を行っています!

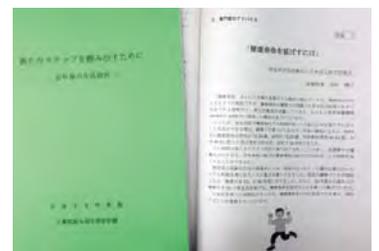
人事院では、各省庁から推薦された40代の国家公務員を対象に「生涯設計セミナー」を毎年開催されていますが、その中の「健康管理」の講義については10年前から継続して当協会宛てに依頼をいただいております。

今年度も9月末から全国9ヶ所で実施されることに先立ち、人事院給与局生涯設計課の専門官の方が協会事務所にお越しになられ、打ち合わせを行いました。40代の方は、日々の仕事も多忙で、しかも子育てや親の介護などの悩みを抱えている方も多く、疲労の蓄積により健康面への不安が高まりやすくなります。そこで、生活習慣病の怖さ、体内時計(生体リズム)を整えてホメオスタシス



(自律神経・ホルモン・免疫)をきちんと機能させることの大切さ、日頃の食事、運動、ストレス解消のポイントなどを解説し、意識と行動の変容を促します。担当の専門官の方からは、「協会の講師の先生は、和やかな雰囲気づくりが上手で、質問を交えながら解りやすくお話いただけるので、アンケートではいつも高評価です。今年も期待しています」と仰っていただきました。

また、人事院では、「定年後の生活設計」をテーマとした冊子を、各省庁の定年退職者向けに作成されていますが、この中でも「健康寿命を延ばすには」と題して、専務理事の安村が執筆したものが40ページに渡って掲載されています。



当協会では、このような中央省庁とのお付き合いを今後も継続しながら、「健康管理士」や「健康管理能力検定」のアピールもさらに行って参ります。



健康管理士として21年! 視覚のハンディを力に変えて、 たくさんの方々のライフプランと健康づくりをサポート!

今回ご紹介するのは、視覚障害を持ちながらも、ライフプランセミナーの講師として全国で活躍され、また、鍼灸師として、多くの方々に健康づくりのサポートをしてくださる木曾長さんです。

Q. 視覚のハンディがおありとのことですが、どのように生活やお仕事をされていますか?

私は先天的な視覚障害を持っていて、身体障害者1級レベルです。視覚障害者の歩行手段としては、白杖や盲導犬の使用などがあります。私は、盲導犬との生活をここ14年間続けています。生き物を飼うわけですから、それだけ大変なことも多々ありますが、私の大切なパートナーとして仕事の時もいつも一緒ですし、心の支えにもなっています。転倒のリスクも少なくなりました。文字を読んだりするときは、拡大読書器を利用しています。



(講義中も盲導犬がいつもそばに)

Q. 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。

私は、生命保険会社に入社し、長年営業の仕事に携わった後、生涯生活設計「ライフプラン」をお客様にご提案する業務を担当するようになりました。今では、保険の営業においてライフプランを提案することは当たり前ですが、当時はまだ「はしり」でした。お客様のライフプランを考えていくことは、生きがいを見つけていくこと、つまり心の面をサポートすることになるわけですが、お金や保険の話だけでは十分に伝えられません。やはり、健康づくりや病気の予防に関する知識を持ちアドバイスできることが必要だと感じていました。そうした中、協会専務理事・安村さんとの出会いがきっかけで健康管理士を知ったのですが、資格や学習内容を理解した時「これだ!」とピンとききました。今からもう21年も前のこととなります。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

生命保険会社において講師を約8年務めた後、独立し現在に至るまで、25年以上に渡ってライフプランセミナーの講師として全国をとび回っています。お陰様で、教職員の方々や企業・労働組合の従業員を対

象とする依頼先からずっと声をかけ続けていただいております。多い時は年100回、現在でも年20回ほど講師を務めています。講師を養成する立場としても長年指導にあたっています。

私の講義では、視覚障害があるため、パワーポイントを使うスタイルはとっていません。独自の資料を作成・配布し、話す内容をすべて頭に入れた上で進めているのですが、内容は健康管理士のテキストで学んだ各臓器の機能や血液循環、栄養、運動、ストレスなどをベースにしています。とにかくテキストの表現や言葉が分かりやすいので、その内容を活用すると受講生に伝わりやすいということを長年実感しています。肥満の人が体重を減らす意味はどこにあるのか、なぜ野菜を食べることが体に良いのかなど、健康管理の方法を具体的に意識し行動や習慣を変えてもらうために重要なことは、受講生が自ら理解でき行動変容の意欲を持てることです。当たり前かもしれませんが、何かを学ぶ上では、やはり分かりやすさが大切で、そこが健康管理士の魅力だと感じています。

実は、私は視覚障害に加えて、吃音(きつおん)いわゆる「どもり」にも長年悩まされてきました。今ではかなり改善されていますが、話し中に度々「どもり」が出てしまったりは講義の質は落ちてしまいます。でも、マイナス要因を単にマイナスとして捉えてしまったりは、そこから先何も始まりません。吃音を持つ人は、歌を唄うと腹式呼吸になるため意外にも流暢に唄えたりするものでして、私も講義中に歌を取り入れながら楽しくライフプランや健康づくりを考えてもらえるようにしています。障害や悩みを持ちながらも、それをプラスの力に変えて色々なことにチャレンジしていますが、多くの皆様から支持していただけることに、感謝の気持ちと益々の



(セミナー講義中の様子)

やりがいを感じています。

また、独立後、新たに鍼灸院を開設するために盲特別支援学校に通い、はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧師の免許を取得し、7年前から開業しています。私は、心理相談員や産業カウンセラーでもあるので、カウンセリング治療院としても看板を掲げ、心と体の両面からのケア・治療を行っています。私を頼って私に身を委ねてくださるお客様とは、信頼を築くことが絶対欠かせません。当然、体調が良くなるという結果も出さなくてはなりません。実は、そこで大いに活用させていただいているのが「ほすび」です。ほすびは、テキストと同様にとにかく分かりやすく、またイメージしやすい図がたくさん書かれているので、シンプルに理解しやすい内容に編集されています。健康管理士を20年以上続けてきましたので、膨大な数のほすびが手元にあります。テーマ・ジャンルごとに整理してあるので、患者さんの症状に合わせて、治療やカウンセリングの際に活用しています。お陰様で、リピーターの方も数多くいらっしゃるため、1ヵ月半ほど先まで予約が入っています。

Q. 健康管理士としての今後の方向性や展望をお聞かせください。

私は宮沢賢治さんの「雨ニモマケズ」が好きで、この詩の中には健康づくりやライフプランを考える上で大切なことがたくさん詰まっていると思っています。実は、来る11月3日(宮沢さんがこの詩を書いたとされる日)に、「盲導犬といつでもどこでも一緒に!」というチャリティーコンサートを開催します。私が代表を務める「北九州盲導犬ユーザー友の会」が主催です。北九州市やNHK厚生文化事業団、四大新聞社などから後援をいただく大規模なイベントですが、こうした機会を通して、盲導犬の普及、及び視覚障害者の自立と社会参加をアピールしていこうと考えています。いつの時代も健康は大切な財産です。健康管理士ももっと多くの方々に知っていただき、仲間を増やしていきたいと思っています。



(大切なパートナー)

ステップアップ講座in京都



ほすびの勉強会とその実践を通じて、スキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」を開催致します。

2016年、ほすびのテーマは「謎解き!からだの不思議」。今回の講座では、「腸内細菌」「睡眠」「老化」について学びます!

紅葉の季節、知識をさらに深め、古都京都の歴史に触れながらウォーキングで心も体もリフレッシュしてみませんか?



おすすめポイント

- ほすび「謎解き!からだの不思議」の理解度アップ!
- ウォーキングでリフレッシュ!
- 資格者同士の交流が深まる!

平成28年11月19日(土) 10:00~14:30

午前の部:(10:00~12:00)ほすび勉強会

午後の部:(13:00~14:30)ウォーキングツアー ※雨天中止

会場:西陣織会館 西館 第一会議室
(京都市上京区堀川通今出川南入)

定員:40名(先着順)

対象:健康管理士

受講料:3,240円(税込)※ミネラルウォーター1本付き

持ち物:ほすび(152号・153号・154号)、筆記用具、帽子、動きやすい服装、ウォーキングシューズ、タオル



北野天満宮

★世界に誇る観光地・京都 上京区&北区編
【ウォーキングコース】(約4.5km)

スタート

- 清明神社 京都の人気パワースポット
- ↓
- 白峯神社 W杯日本代表も訪れた!?球技の神様
- ↓
- 釘抜地蔵(石像寺) 心と体の「苦」を抜き取ってくれる
- ↓
- 北野天満宮 梅の名所・学問の神
- ↓
- 金閣寺(鹿苑寺) 黄金に輝く!世界文化遺産

ゴール



金閣寺

お申込方法

お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。

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

目指せ! 文部科学省後援 健康管理能力検定1級

●健康管理士の皆様は、レポートを提出することで検定1級が取得でき、新たな資格証・認定証に併記されます。(*)

●5単位取得!の特典もあります!(**)

(*)平成27年以降に「健康管理士一般指導員」の資格を取得した方は、「健康管理能力検定1級」を同時に取得したことになりますので、対象外となります。

〈お申込み方法〉

お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送またはFAX下さい。また、右記へのお振込み手続きをお願い致します。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733
URL:www.healthcare.or.jp/

●検定審査登録料:8,000円

下記の金融機関のいずれかにお振込みください。

- 〈金融機関〉 A.みずほ銀行 横山町支店 普通預金 2282657
B.ゆうちょ銀行 総合口座 記号10070 番号65513341



「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東京

〈講義内容〉1コマ 3時間×4回

最新の健康管理士テキストを使用し、予防医学の基礎知識やすぐに日常で活かせる応用知識を協会専任講師が分かりやすく解説します!

※単位取得には、全4コマ中3コマ以上の出席の必要があります。

第1回	ライフスタイルと健康・生活習慣病の総復習①【テキスト1・2】 ・喫煙、飲酒、健診、血液、尿、便、冷え など ・がん(メカニズム、肺、大腸、胃、女性特有のがん)
第2回	生活習慣病の総復習②【テキスト2】 ・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3回	栄養と生活環境【テキスト4・5】 ・栄養素の役割と働き、生活習慣病を予防する食生活、時間栄養学 など ・生活環境と健康の関わり、地球温暖化 など
第4回	メンタルヘルスと運動・介護・薬【テキスト3・6】 ・ストレスとホメオスタシス、心の病気、ストレス解消法 など ・運動、介護(認知症)、薬 など ・確認テスト



〈過去の講座の様子〉



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。
- 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!

東京クラス (2コマ×2日間)

平成28年12月3日(土)、4日(日) 10:00~17:00

会場:ナチュラック飯田橋東口 駅前店 4F 大会議室A
(東京都千代田区飯田橋4-8-6 日産ビル)

定員:50名(先着順)

受講料:21,600円(税込)／全4回分

教材費:3,240円(税込)／全4回分(←通常6,480円のところ講習参加特典!)

最新の健康管理士テキスト(第14版)を使用いたしますので、お持ちの方は教材費がかかりません。

対象:健康管理士



〈過去の講座の様子〉

お申込方法

お電話、ホームページ、または5頁の申込書を郵送またはFAXして下さい。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:http://www.japa.org/

「健康管理士テキスト」最新版(第14版)が発行されました!

健康管理士のテキストを改訂しました。生活習慣病、メンタルヘルス、栄養、運動、環境などの最新理論が盛りだくさん!各種データも最新版!参考書としても活用できます!

もう一度、健康管理と予防医学をしっかり学びたい方にお勧めです!

※添削問題は付いておりません



●最新版テキスト代金(6冊セット) 6,480円(税込)

●テキストの購入をご希望の方は、5頁の申込書を郵送またはFAXしてください。

お電話でも承ります。お申込み後、手続き方法をご案内いたします。→TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733

能力開発講座in福岡

座禅と精進料理に学ぶ心の整え方

ささいな事でイライラしたり、すぐに焦りを感じたり…。そんなことはありませんか?気持ち落ち着いていればスムーズに対応できることも、心にゆとりがないことで余計に難しく考えてしまって物事がうまく進まないこともあると思います。健康であるためには、体だけでなく、心も健康でなければなりません。

ストレス社会において、今注目を浴びているのが「座禅」です。座禅は、「心を落ち

着かせて精神を鍛えるもの」であり、心をリラックスさせる方法として注目されています。座禅は、健康とも関係が深く、正しい姿勢で正しく呼吸を行うことで、血圧の安定や免疫力UPのほか、「幸せホルモン」とも呼ばれ睡眠に欠かせないセロトニンの産生、そして副交感神経が優位になることでリラックス効果が得られたり、集中力のUPにも繋がります。

今回の講座では、家庭でも出来る正しい座禅の方法を学んで実際に体験するほか、声に出してお経を唱えたり、作法に合わせて精進料理をいただきます。仏教を体験し、心身ともに健康になるためのヒントを学びましょう。

講師：梅田泰隆 氏
プロフィール

曹洞宗
瑞鳳山東林寺
十九世住職

昭和21年生まれ。東林寺にて得度(仏門に入り僧になること)を受ける。曹洞宗大本山總持寺にて修行後、東林寺に転住、現在に至る。福岡市仏教会会長、曹洞宗大本山總持寺顧問、曹洞宗参議などを歴任。



〈曹洞宗瑞鳳山東林寺のご紹介〉



明光寺祖忠の開基。元禄9(1696)年、三代福岡藩主・黒田光之の宰臣・立花実山が本寺を建立し、加賀大乗寺の円山和尚が招かれて開山した。実山は貞享3(1686)年と元禄3(1690)年の参勤交代の際、千利休の教えを筆録した高弟・南坊宗啓の秘伝書を発見し、『南方録』(市指定文化財)として世に伝えた。また、実山は南坊流を興した茶人としても有名。寺宝として『円山和尚語録』、実山の日記『梵字州』などを蔵している。



〈プログラム内容〉

読経 → 精進料理の作法 → 精進料理体験 → 座禅の説明 → 座禅の体験

料理の内容：おかゆ、一皿(おしんこ、菜っ葉、塩昆布、煮豆、梅干、ごましお)

平成28年 12月10日(土)
13:00~16:00(受付12:30~)

会場：曹洞宗瑞鳳山東林寺(福岡市博多区博多駅前3-7-21)

定員：30名(先着順)

受講料：健康管理士…4,320円(税込)

※座禅ができる服装でお越しください。座禅は裸足で行います。



この講座で学べること!

- 座禅の正しい作法と心得
- 意外と知らない精進料理の作法
- 自分の心との向き合い方

お申込方法

お電話、ホームページ、または下欄の申込書を郵送またはFAXして下さい。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:http://www.japa.org/

キリトリ線 ✂

①ステップアップ講座in京都	ご希望の番号 (複数選択可)		
②再スタート講習 in東京			
③能力開発講座 in福岡	資格番号・氏名	H-	氏名
④健康管理能力検定1級	電話番号 (平日日中の連絡先)	()
⑤健康管理士最新版テキスト			

100歳以上が6万5692人…46年連続で過去最多、87%が女性
(9/13厚生労働省)

「敬老の日」を前に、厚生労働省は100歳以上の高齢者が9月15日時点で、前年比4124人増の6万5692人に上り、46年連続で過去最多を更新すると発表した。同省によると、100歳以上の高齢者の内訳は、女性が3797人増の5万7525人と全体の87.6%（前年比0.3ポイント増）を占め、割合で過去最高となった。男性は327人増の8167人だった。都道府県別の人口10万人当たりの人数は、最も多い島根県が96.25人で、4年連続でトップ。次いで高知県87.93人、鳥取県84.84人で、9番目の熊本県までいずれも西日本の県が占めた。逆に少なかったのは、埼玉県の30.97人、愛知県の35.05人、千葉県の38.27人と都市部が目立った。

医療費最高41.5兆円…高齢化や薬剤費急増で
(9/14厚生労働省)

厚生労働省は、2015年度の医療費（概算）の総額が、前年度比約1.5兆円増の41.5兆円になったと発表した。総額が40兆円を突破したのは初めて。高齢化の進展や高額薬剤の使用頻度が増えたことを受け、現在の調査方法となった2001年度以降、13年連続で過去最高を更新した。概算の医療費は、医療機関からの診療報酬請求に基づく集計の速報値で、労災や全額自己負担した医療費は含んでいない。国民一人あたりの医療費は32.7万円（3.8%増）、75歳以上の後期高齢者は94.8万円で75歳未満の22万円の4.3倍に達した。

遺伝情報で治療法検索…患者10万人分をデータベース化へ
(9/20日本医療研究開発機構)

患者の遺伝情報から関連する病気や治療法を一括で調べられるデータベースの構築を国立研究開発法人・日本医療研究開発機構が始めた。日本人の遺伝情報と病気の関連は、大学や研究所が数十万人分の情報を基に数多くの論文を発表しているが、遺伝情報に関する研究成果は未整理のまま分散しており、診断や治療に使える状態になっていない。計画では、研究成果をがん、難病などの専門家が評価。それを基に匿名の患者10万人分の遺伝情報などを入力。通常の配列と異なる遺伝子変異の名前で検索をかけると、考えられる病名や治療法が見られるようにする。

心のケアに国家資格「公認心理師」制度を創設
(9/20厚生労働省・文部科学省)

厚生労働省と文部科学省は、心のケアにあたる国家資格「公認心理師」の制度を創設する。うつや虐待、不登校など心の問題が深刻化し対応が求められる中、一定の質を持った心理職の養成が狙い。国内で働く心理職は約4万人。医療機関や学校、企業、警察や裁判所など活躍の場は広がっている。一方で、様々な民間資格が乱立、認定条件や試験・更新制度は様々に差があることが指摘されていた。このため、誰もが安心して心のケアを受けられる仕組み作りを求める声が高まり、昨年9月、国家資格化を定めた公認心理師法が成立した。2018年に、第1回の国家試験が行われる予定だ。

好評につき一年延長!

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周年を迎える事ができました。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ください。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。
(※一部、本キャンペーンの対象とならない方がいらっしゃいます)

- 申込方法** 通信講座申込書の紹介欄に
①健康管理士番号 ②お名前 の両方を記載
期間 平成28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、下記担当者にお問い合わせください。

【日本成人病予防協会 越川】 TEL:03-3661-0175
E-mail:info3@japa.org

ご友人・知人の方にご案内ください!

「健康管理士・資格取得説明会」日程(予定) 参加無料

開催都市	説明会日程(各回 約1時間30分)
札幌	11月6日(日)、7日(月)
大宮	10月29日(土)
柏	10月29日(土)
東京	10月30日(日)、11月4日(金)、14日(月)、24日(木)、27日(日)、12月11日(日)
立川	11月26日(土)
横浜	11月26日(土)
名古屋	12月4日(日)、5日(月)
大阪	11月20日(日)、21日(月)、12月11日(日)
岡山	11月12日(土)
広島	11月13日(日)
福岡	12月11日(日)、12日(月)

- 健康管理士についての詳しい説明のほか、知って得する健康講演も聞けます!
- 時間と会場などの詳細は、健康管理士のホームページをご参照ください。(http://www.healthcare.or.jp/)



今回の **オススメ書** **敏感すぎる自分を好きになれる本**

神経質、引っ込み思案、傷つきやすい、、、これらは性格の問題ではなく、HSPという気質(とても敏感な気質)が原因である可能性があります。こうした敏感さや繊細さでお悩みの方に、精神科の臨床医である著者が自分との向き合い方のコツをお伝えします。

著者:長沼 睦雄
発行所:(株)青春出版社
発行年月:2016年7月15日
販売価格:1300円+税



各地の健康管理士会便り

兵庫県健康管理士会

当会は2002年8月、前身の「阪神健康管理士会」として設立され、来年で15周年を迎えます。そこでこれまで支えて頂いた皆様への感謝と今後の事業展開のご報告を兼ね、記念イベントを開催致します。ぜひご参加ください。

設立15周年記念講演会

平成29年1月22日(日) 13:30~16:30
西宮市民文化交流センター 大ホール
(阪急西宮駅徒歩5分)
参加費:1,000円

★講演「生きるを考える」

～私があきらめなかったこと～

講師:さくらいりょうこ
(講演家・演奏家)

人の心を打つ独特のフルートやオカリナの音色と、神戸弁でのトークは「優しさ」と「癒し」を感じ、その中で発せられるメッセージは聴く人の心に響く。

★発表「会の活動紹介及び今後の事業展開・ビジョン」

●申込方法:参加希望の方は下記事務局宛てにメールにてお申込下さい。

TEL&FAX:0798-70-0241

E-mail:hyogo@healthcare.or.jp

URL:http://hhsn.jp/

兵庫県健康管理士会 事務局



北海道健康管理士会

去る8月28日(日)高齢者体力づくり支援士・小宮育子さんによる「健康体操教室～そう体操法で体のゆがみを解消&筋肉を使って元気になろう!」、9月11日(日)恒例!野外懇親会を開催しました。今後は11月13日(日)漢方茶ブレンド認定講師・上坂絵梨さんによる「気・血・水、陰陽からみる漢方茶づくり」、12月11日(日)緩和薬物療法認定薬剤師・土井真喜さんによる「地域

包括システムにおける薬剤師の役割」、2017年1月15日(日)新年会を予定しております。新規入会お待ちしております。

●TEL:090-8632-7396

E-mail:hoku.health@gmail.com

ブログ:http://blog.canpan.info/h-kenkou/

(北海道健康管理士会 代表 林 俊子)

武蔵野健康管理士会

私たちは東京都健康管理士会の支部として、府中市を拠点に活動を行っております。健康関連の情報交換を中心に、生きがいづくり、学びの場として一人でも多くの仲間の交流の場として展開しております。定例会は、毎月第3月曜日14時~府中市グリーンプラザ地下1階にて開催しています。ご連絡、ご一報ください。

●TEL:090-4968-4309

E-mail:pinkoro@dk2.so-net.ne.jp

(武蔵野健康管理士会 代表 金岡 健二)

愛知県健康管理士会

去る8月28日の月例会は、ほすび152号の勉強会と会員活動報告を実施、参加者32名でした。アンケートでは、「毎日の生活と関連づけて学習でき、自分の生活にも結び付けやすく、とても実生活に沿った学習が出来たと思います」「鯉城学園での活動発表は内容がよくまとまってお分かりやすかった」等と大好評でした。9月10日の講師養成研修会は、「プレゼンテーションを活かす技術」の養成講座と「免疫力を上げる残り30%の方法」のプレゼン練習を実施しました。来る11月27日の月例会は栄のナディアパークで、ほすび154号の勉強会と会員活動報告を予定しています。入会のお問い合わせは、戸松会長まで。

●TEL:090-1623-1957

(愛知県健康管理士会 理事 神谷 進)

山口県健康管理士会

去る9月15日に勉強会を開催しました。「1.自己免疫力(免疫細胞について)の知識と強化法」「2.正しい姿勢(椅子の座位と立位)が健康に繋がる」を発表し意見交換をしました。次回勉強会は11月18日(金)小郡ふれあいセンター2F生活相談室にて開催します。皆様のお持ちの

知識を共有し、自分と家族や友人知人の健康寿命を延ばしましょう!初めての方でもお気軽にご参加、ご質問お待ちしております。

●TEL:090-1352-8611

(山口県健康管理士会 会長 高倉 英恒)

鹿児島県健康管理士会

来る12月17日(土)13:30~県民交流センターにて、帯津良一先生を招聘して講演会を開催します。タイトルは「いのちに寄り添うがん治療」。帯津先生はがんの専門家でも有名な方ですが、命の活性を高める呼吸法を編み出すなど積極的な人生観をもっておられます。健康管理士の方には講演後に帯津先生と一緒に焼酎を飲みながらの懇親会も用意しています。ご希望の方は下記宛てにFAXでご連絡ください

FAX:099-204-9837

(鹿児島県健康管理士会 会長 緒方 祥之)

四国中国合同健康管理士会

去る7月30日と31日に、香川県三豊市の「みのふれあいパーク」「中野うどん学校」にて、第6回目の四国中国合同勉強会を開催しました。主催した香川県のほか、高知、徳島、岡山、広島、鳥取、そして福岡県からも参加していただき交流が深まりました。

(香川県健康管理士会 渡邊 雅春)

大分県健康管理士会設立準備委員会

9月1日付けで大分県健康管理士会設立準備委員会が認可されました。今後勉強会を重ねながら、市民公開講座や地域講演活動等を行う予定です。大分県の健康管理士の皆さま、是非参加お待ちしております。

E-mail:stakehara0821@gmail.com

(大分県健康管理士会設立準備委員会 武原 真一)

滋賀県健康管理士会設立準備委員会

10月1日付けで滋賀県健康管理士会設立準備委員会がスタートしました。地道に勉強会などを実施しながら会員の交流を深め、地域貢献を目指していきます。滋賀県の健康管理士の皆さま、ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-4645-3403

(滋賀県健康管理士会設立準備委員会 森 範巳)

健康管理士からの声

●研鑽に汗を流しました!

8月、9月の定例会は、メンバー間で水中ウォーキングを推奨しているので「水の効用」について学んだり、ほすび「睡眠の正体」について活発にディスカッションをするなど、充実した内容の研鑽をしました。

TEL:090-4459-6946

(磯部芳江 埼玉県・健康管理士サンサン会)

●震災後、日々の生活を大切にしています

熊本地震から4ヶ月が経ちました。しばらく車中泊をしていた私達ですが、改めて布団の上で

眠れることの有難みと大切さをおかみしめている毎日です。健やかに生きる上での基本に立ち返り、日々の生活を大事にしたいと改めて思います。(上野 澄子 熊本県熊本市)

●睡眠の大切さを体感しました

今回のテーマ「睡眠」は、まさにこの夏オリンピック観戦でリズムが乱れ、睡眠不足により突然のめまいで点滴のお世話になった私にピッタリの内容でした。規則正しい睡眠の大切さを身をもって体感しました。

(水山 和枝 石川県金沢市)

●インターネットラジオに出演しました

先日、インターネットラジオ「ホンマルラジオ」に出演させて頂きました。月1のペースですが、健康ラビンスと銘打って、これから健康になるた

めの情報発信ができたら良いなと番組に取り組んでいくつもりです。

(西原 朋子 愛媛県松山市)

●家族の健康に役立てています

今回のほすびは家内にも役立ててほしいなと思い、読んでみてねと勧めてみました。我が家の健康管理は父である夫である私がほぼ担当ですので、これからも勉強と共有を続けて家族で心身の健康を維持していきたいと思っています。

(菊野 龍 福島県福島市)

●健康管理士の勉強に感謝

健康管理士の勉強をしたおかげで、夏バテ、秋バテもせず元気に過ごせることに感謝!ありがとうございます。

(武元 幸子 岡山県苫田郡鏡野町)

教えて!

今回のテーマ

「乾燥肌対策!お肌に嬉しいレシピ」

みんなの goodレシピ

料理の題名:お肌しっとり人参のポタージュ(投稿者:岐阜県在住・小山しおり様)

たくさんのご応募
ありがとうございます!

【作り方】

- 1 人参は5mm幅の半月切りに、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて熱し、人参と玉ねぎを加え、塩コショウを振り炒める。
- 3 全体に軽く火が通ったら、水とコンソメを入れて煮る。
- 4 野菜が柔らかくなったらミキサーに入れてペースト状にする。
- 5 4を鍋に戻し、牛乳を加えて加熱する。少しとろみが出たら完成♪



料理のポイント

人参が乾燥肌に良いと聞いて人参のポタージュを作りました!牛乳を豆乳に変えて作っても、とってもヘルシーで美味しいです♪ぜひ皆さん試してみてください!

材料(2人分)

- ・塩コショウ…少々
- ・コンソメキューブ…2個
- ・人参…1 1/2本
- ・水…200cc
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・牛乳…400cc
- ・バター…10g
- ・パセリ(お好みで)

▼協会管理栄養士から

人参に含まれるβ-カロテンは体の中でビタミンAに変えられます。ビタミンAは皮膚や粘膜のうるおいを保つ働きがありますので乾燥肌の方にはぜひ摂っていただきたい栄養素です。寒くなってきた季節にぴったりのレシピですね!ありがとうございました♪

★レシピ大募集★

今回のテーマ…
「冷え性対策!体ぽかぽかレシピ」

みなさんのアイデアレシピをぜひ教えて下さい!
たくさんのご応募お待ちしております!!!

【募集要項】

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントを記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります)→ health@japa.org

※紙面の都合上、選考の毎上毎1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

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. 理想として描かれる完全な世界。ユートピア。
6. 普段呼ばれている人や物の名。通称。
7. 自分から進んで行動や態度をつつむこと。
8. アメリカ・カナダなどのお金の単位。
10. 自分の国に帰ること。
12. 実際以上に美しく考えること。実際以上に美しく表現すること。
14. はっきりと確かめること。

<たてのカギ>

2. 従属国の内政や外交を支配・管理する国。
3. 程度がはなだしいこと。
4. 前もって準備しておくこと。
5. ぬるぬるしてつかみにくい細長い魚。土用の丑の日。
9. 振り仮名。振り仮名用の活字。
10. 液体が気体になること。
11. 地球上の一定の地域に住む人々が一つの組織としてまとまったもの。
13. 石灰質のからを持つ軟体生物の総称。

1	2		3	4	5
			6		
7					
			8	9	
10		11		12	13
14					

ヒント
代謝アップ!



やってみYOGA♪

リラックス効果絶大!
シャバアーサナ(屍(しかばね)のポーズ)

1. 仰向けになり、両脚を肩幅程度に開きます。
2. 腕は体から少し離し、手の平を上向きにします。
3. ゆっくりと目を閉じ、眉間やこめかみ、歯の噛み締めも緩めていきます。
4. 全身の力抜き、リラックスした自然な呼吸を繰り返します。

【効果】
リラックス効果、精神の安定、
疲労・不眠の解消



答えを「ほすび」154号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月25日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「足つぼボード」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「エンソク」でした。抽選の結果、千葉県千葉市・太田昌宏さま、宮城県名取市・相澤勝義さま、静岡県浜北市・鈴木美雪さまが当選されました。おめでとうございます!



Facebook発信中!

協会の活動や健康情報を発信しています
<https://www.facebook.com/japa3737>

健康管理士専用 メールマガジン配信中

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP: <http://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▶TEL03-3661-0175(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。

次号 予告

- 健康学習セミナーin熊本
 - 能力開発講座in東京 ほか
- ※お申込はニュース発行後より受付致します。

編集 後記

リオオリンピック・パラリンピックが閉幕しました。アスリートの皆さんが躍動する姿、とびきりの笑顔や悔しい表情、どれも情熱的で健康的だなと感じました。4年後の東京開催に向けて、健康志向が益々高まることを期待したいですね。(編集部)