

健康管理士ニュース

1

2017年1月号

隔月発行
No.124

JKPA

日本成人病予防協会

URL: <http://www.jpapa.org/>

Email: health@jpapa.org

〒103-0004 東京都中央区東

日本橋9-5-5 日本医協第2ビル

TEL: 03-5661-0175

FAX: 03-5669-4733

CONTENTS

- 新年のごあいさつ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - 健康学習セミナーin熊本……3
 - 健康学習セミナーin長野……4
 - 能力開発講座in東京……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

(写真: 南天の実)

新年の
ごあいさつ

設立30周年を迎えて

30th JKPA
Anniversary

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

さて、当協会は今年、設立30周年を迎えます。バブルの時代に成人病が蔓延していく中、いち早く“病気を予防する”必要性に着目し活動を始めて以来、気がつけば30年もの歳月が流れました。この間、平均寿命は順調に伸び続けていますが、同時に生活習慣病（成人病）は増加の一途をたどり、医療費も年々増え続けて今や41.5兆円規模にまで達してしまいました。超高齢化が進む日本においては、介護の問題も深刻化を増し、将来に対する漠然とした不安感も高まっています。

そうした中、当協会では、中央省庁を始め多くの自治体や企業とも連携をとりながら、各地で健康講演会を実施してきました。しかし、講演だけでは健康社会の実現は難しいと感じ、「病気予防の重要性」や「健康の大切さ」を伝える担い手の育成が急務であるとの思いから、1992年より「健康管理士」資格の認定及び普及を事業の柱に位置付けました。これまでに「健康管理士」資格者は65,000名を超える程にまで拡がり、全国各地でご活躍をいただいております。また、一昨年より

スタートした「健康管理能力検定（1級・2級・3級）」は、当初より文部科学省の後援をいただけたこともあり、受験者も順調に増えてきております。

このように、地道ではありますが、「知識と意識が未来を創る」という理念の下、着実に実績を積み上げてこれられましたのも、ひとえに皆様方のご支援の賜物と感謝しております。この場をお借りして厚く御礼を申し上げます。

新たな一步を踏み出す2017年も、各地で健康管理士のスキルアップを目的とした講座やセミナーを開催します。また、健康管理能力検定の試験も、全国の主要都市での開催を視野に入れ広報活動にも力を入れて参ります。健康管理士資格の価値を高め、皆様方の活動を後押しできるように努力して参りますので、より一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

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





和食と薬膳料理の普及、そして笑顔の輪を広げて、生活習慣病・認知症の方を一人でも減らしたい!

今回ご紹介するのは、11年前から「朝日さわやかクッキング・教室」を主宰され、全日本薬膳食医情報協会理事としてもご活躍している渡部美智余さんです。

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。

元々料理をすることが大好きで、10代で調理師免許を取得しました。その後、結婚して子育てをしていく中で、「食」を取り巻く様々な問題を意識するようになりました。例えば、朝食の欠食やパン食の普及、「こ食」の問題、アトピーやアレルギー症状で悩んでいる人の増加、何よりもご飯と味噌汁を中心とした日本の伝統的な食文化の荒廃など。こうした現状を何とかしたいと思い、食関係の勉強や資格取得を積んで料理教室を立ち上げました。

そして、私は“生活習慣病や認知症の方を一人でも減らしたい”という目標を掲げていたので、そのためには厚生労働大臣指定の講座で予防医学の知識が習得できる「健康管理士」がピッタリだと思い、9年前にチャレンジしました。昨年4月には「文部科学省後援 健康管理能力検定1級」も取得し、私の活動の大きな支えとなっています。

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？

料理教室では、薬膳の考えを主体としてテーマを設定していますが、当然どれも病気予防や健康につながるものばかりです。そこで、ただ料理の方法を教えるだけではなく、食生活に関する相談や健康指導も交えながら行っています。このような時、健康管理士の資格取得で勉強した内容がとても参考になっています。食事のことはもちろ

ん、病気に対する理解の仕方やちょっとした運動のコツ、心の持ち方などをお話させていただくのですが、教室に参加された方から「体調が良くなった」とのお言葉を頂戴した時は本当に嬉しい気持ちになります。

また、私どもの教室では、中国伝統医学講座や漢方アロマ経絡トリートメント講座などを行っています。その他、企業からの依頼で体に優しい商品やレシピ開発なども手がけたりしているのですが、それぞれの場面において、健康管理士として基礎から幅広く学んだ事や毎回楽しみにしている「ほすび」から得られる知識が、とても役立っていると感じています。

Q. 料理教室や講師活動を行っていく上で、気を付けていることや必要だと思われる心構えなどを教えてください。

「和顔施(わがんせ)」を大切にしています。仏教用語で「和やかな顔で人と接する」という意味です。笑うことは気の巡りを良くしてくれますので、教室では笑うことをとても大事にしており、生徒さんにも笑顔になっていただけることを心がけています。また、教

室では、スタッフを含め私より目上の方が多いので、皆さん人生の先輩だということを念頭に置いて、「感謝の心」を忘れずにいつも敬意を持って接するようにしています。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

薬膳料理と出会ってから、体重が20kg落ちました。薬膳の講師である私が健康でないと説得力がありませんから、健康には日々気をつけています。でも、特に難しいことは一切せず、朝ご飯を和食と決めています。洋食から思い切って毎朝和食に変えようと、ご飯で満腹感が得られ10時の間食が不要になり、便秘や肩こりも解消しました。体調もすこぶる良くなり、笑顔の回数も増えたと思います。あとは、早寝早起きです。夜10時頃には就寝し、朝は4時頃に起床しています。遅くまで起きていると夜食が欲しくなります。そうなる前に寝る、これは経済的にも良いことです。さらに、簡単な体操や散歩、ストレッチをする時間も作っています。家族の健康維持も含めて、薬膳や健康管理士から得た知識や考え方が私の生活の大切な柱になっています。

Q. 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。

食の健康とは、心と体、社会に関わる幅広いテーマだと考えます。小手先の技術、知識ではなく、より多角的に奥深く食の問題を見つめる事が大切だと考えています。そのため、自己研鑽の一環でプロ・アマ問わずの料理コンテストに挑戦したり、スタッフの協力を得てボランティアとして被災地に炊き出しに出掛けたりもしております。今年の10月には、「世界を驚かそう!米・米粉レシピコンテスト」で“最優秀賞・自民党総裁賞”を受賞することができました。

こうした経験を励みに、これからも「健康の大切さを伝えるプロ」である健康管理士として自己研鑽を継続し、日々スタッフと協力しながら、笑顔の絶えない楽しい教室づくりをしていきたいと思っています。



〈笑顔いっぱい料理教室〉



〈「世界を驚かそう!米・米粉レシピコンテスト」自民党総裁賞〉

〈熊本震災炊き出しボランティア活動〉

復興支援 第42回 健康学習セミナーin熊本

「あなたと私はどうして違う? 体質と遺伝子のサイエンス」

参加無料

1単位

同じ人間であっても、太っている人がいたり、痩せている人がいたり、両親共に背が低いのに、子どもは背が高かったり…。不思議に思ったことはありませんか? その要因の1つになるのが遺伝子です。

遺伝子とは、私たちの体をつくるための「設計図」のようなもので、約25,000種類あると言われています。その中からどの遺伝子を選ばれるかによって、私たちの体を構成している約60兆個の細胞の個性が決まります。その結果、肌や髪の毛の色、背が高い・低いなどの「目に見える」特徴だけでなく、お酒に強い・弱い、ある病気にかかりやすいといった「目に見えない」体質も決められていきます。

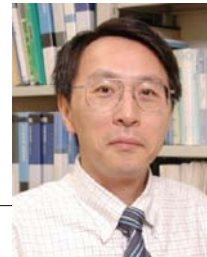
しかし、これは生まれた時にすべてが決まっているわけではありません。生活習慣が影響を与えており、食事や運動、ストレスなど日常生活の環境によって、遺伝子の働きを調整するプログラムに変化が生じて、違った能

力、個性をもつようになることがわかってきました。このように、遺伝子の働きが変化する仕組みを「エピジェネティクス」といい、がんをはじめとした生活習慣病の発現や成長と老化など様々な現象に関わってきます。

今回のセミナーでは、遺伝子と個性や体質、生活習慣病との関係、病気予防についてお話いただきます。遺伝子と聞いて、難しいイメージを持っている人も必見! 遺伝子の仕組みを理解し、病気予防に役立てましょう。

第2部は、熊本市消防局救急課・救急救命士の宮本和臣氏に「救急車が必要な時の心得と対処法〜いざという時、冷静に対応できますか?〜」と題して講演していただきます。突然苦しくなって倒れたり、事故に遭った時や災害が起こった時などの適切な対処法や心得、救急車を呼ぶ時の心得などについてお話いただくほか、熊本市の救急に関連する状況やデータをご紹介します。

中尾 光善先生
プロフィール



熊本大学 発生医学研究所 細胞医学分野 教授
1985年、島根医科大学医学部卒業。久留米大学大学院医学研究科修了(医学博士)。同大学医学部小児科学講座・助手、ペイラー医科大学ハワードヒューズ医学研究所・研究員、1995年、熊本大学医学部・助手・講師、2002年より同大学発生医学研究所・教授。発生医学研究所長を6年間務める。日本学会議連携会員、日本医療研究開発機構CREST研究代表者、日本エピジェネティクス研究会(副代表幹事)、日本人類遺伝学会(評議員)、日本小児科学会(専門医・指導医)。主な著書に「驚異のエピジェネティクス」、「体質と遺伝子のサイエンス」(羊土社)。研究テーマは、健康と病気のエピジェネティクス。

〈プログラム〉

第1部 講演「あなたと私はどうして違う? 体質と遺伝子のサイエンス」

講師: 熊本大学 発生医学研究所 細胞医学分野 教授 / 中尾 光善 先生

第2部 講演「救急車が必要な時の心得と対処法〜いざという時、冷静に対応できますか?〜」

講師: 熊本市消防局救急課・救急救命士 / 宮本 和臣 氏

プロフィール / 平成元年熊本市消防局入局、平成4年特別救助隊(国際消防救助隊)、現在に至る。平成20年には救急救命士免許を取得し、平成26年より救急救命士養成所(北九州市)教官としても活躍中。



この講座で学べること!

- 「遺伝子」とは? 「体質」とは?
- 遺伝子の働き方と生活習慣病の関係
- 救急車が必要な時の適切な対処法

平成29年2月12日(日) 14:00~16:30

会場: 熊本大学 医学総合研究棟3階 講習室 (熊本市中央区本荘1丁目1番1号)

定員: 150名(先着順)

受講料: 無料

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。

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

※復興支援セミナーのため、受講料は無料です。
1月中旬より受講票を発送いたします。

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

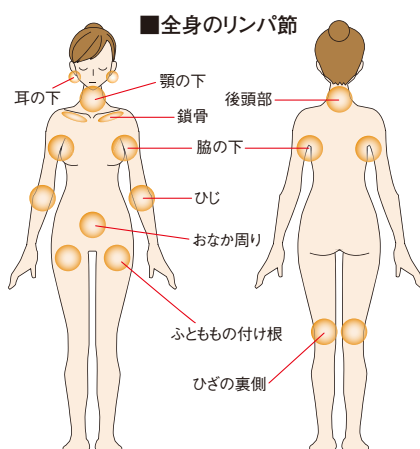


第43回 健康学習セミナーin長野

「食と免疫機能を結ぶリンパの働き」

第一部は「世界一受けたい授業(日本テレビ)」「みんなの家庭の医学(朝日放送)」などテレビでもお馴染みの、信州大学医学部メディカル・ヘルスイノベーション講座特任教授の大橋俊夫先生をお招きし、「食と免疫機能を結ぶリンパの働き」と題してご講演いただきます。

「体がだるい」「疲れが取れない」「足がむくむ」このようなことに悩んだことはありませんか?これらの症状と深く関係しているのがリンパです。



リンパとは、全身に網の目のように張り巡らされている「リンパ管」、その管の中を流れている「リンパ液」、わきの下などにある「リンパ節」の総称で、一部の栄養素を運搬したり、体内で不要になった老廃物や疲労物質を回収したりする働きがあります。このリンパの流れが滞ることで、疲労物質や老廃物が溜まってむくみの発生につながります。また、リンパは、細菌やウイルス、体内で発生する異物から体を守るための免疫機能にも深く関わっています。

今回のセミナーでは、リンパや免疫機能についての基本的な働きのほか、これらの機能を維持し健康を保つ上では、日頃の食事や水分の摂り方がとても重要であるということについて、最新の研究成果をもとにお話していただきます。また、自分で手軽にできるリンパマッサージ法についても教えていただきます。

ぜひこの機会に、近年注目度の高いリンパと免疫機能についての最新知識を学び、病気予防への対処法を手に入れましょう。

第二部は、長野県健康管理士会 副会長 堀田秀幸氏に「自分の健康診断書の

活かし方」と題して、「健診結果の見方」「考え方」についてわかりやすく解説していただきます。



大橋俊夫先生プロフィール

医学博士。信州大学医学部特任教授。

1949年、茨城県生まれ。1974年、信州大学医学部医学科卒業。英国ベルファストクイーンズ大学講師(生理学)をへて、1985年、信州大学医学部教授(第一生理学)。現在、信州大学医学部特任教授(寄附講座メディカル・ヘルスイノベーション講座)。2001年より日本リンパ学会理事長を務め、本邦におけるリンパ学研究的の推進に専念。2003年より5年間、信州大学医学部長。2006～2008年、全国医学部長病院長会議会長。著書に『標準生理学(共著)』(医学書院)、『腸のリンパを流せば、病気が逃げ出す』(PHP研究所)、『リンパ呼吸で不調は治る』(マキノ出版)など多数。

〈プログラム〉

第1部 講演「食と免疫機能を結ぶリンパの働き」

講師：信州大学医学部メディカル・ヘルスイノベーション講座特任教授／大橋 俊夫 先生

第2部 講演「自分の健康診断書の活かし方」

講師：健康管理士・長野県健康管理士会 副会長／堀田 秀幸 氏



〈堀田秀幸氏〉

平成29年2月26日(日) 13:30～16:00

会 場：JA長野県ビル アクティーホール

(長野市大字南長野北石堂町1177番地3)

定 員：200名(先着順)

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円
一般…1,500円

共 催：長野県健康管理士会、土屋薬品株式会社

後 援：信越放送株式会社(SBC)

この講座で学べること!

- リンパや免疫機能の働きと食事・水分摂取との関係
- 自分で手軽にできるリンパマッサージ法
- 健康診断結果の見方や考え方のポイント

お申込方法

①お申込み

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。

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

②お振込み

下記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

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いただきますようお願いいたします。

①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、2月上旬より受講票を発送いたします。

第49回 能力開発講座in東京

「日本舞踊に学ぶ!

美しく健康になるための体の動かし方」

日本舞踊の舞台やNHK紅白歌合戦等での振付をはじめ、幅広く活躍されている花柳輔蔵先生をお招きし、「日本舞踊に学ぶ!美しく健康になるための体の動かし方」と題してご指導いただきます。

日本舞踊とは、日本の伝統的なダンスである能から伝わる「舞(まい)」と歌舞伎から伝わる「踊(おどり)」の2つの体の動きを合わせた伝統的な踊りの総称です。日本人に合った動作が多く取り入れられ、無駄な動きがなく、負担をあまりかけずに体を動かすことができます。



日本舞踊の基本姿勢では、常に「丹田」を意識します。丹田は体の軸となる中心点であり、そこを意識しながら体を動かすことで、腹筋や背筋、体の奥の筋肉にまで刺激を与えるため、体幹を鍛えることにつながります。姿勢がよくなると、肩や腰、膝への負担軽減をもたらすほか、内臓も正しい位置になり、腸の動きの改善や基礎代謝のアップにもつながります。また、日本舞踊は、様々な動作をイメージしながら頭から手足の指先まで全身の神経を意識して動かすため、脳がフル稼働し、脳の活性にもつながります。さらに、全身を丁寧に動かすことにより、心もゆったり落ち着きストレス解消にも効果があります。

この日本舞踊の動きは、厚生労働省「健康日本21」の中でも「安全で、楽しく、かつ運動効果が期待できるレクリエーション活動」の一つとして挙げられており、健康と深い関わりがあります。日本の素晴らしい文化に触れながら、健康維持につながる、美しい立ち振る舞い、所作を身に付けましょう。

花柳輔蔵先生
プロフィール



幼少より日本舞踊を祖母花柳輔喜久の下修行し、平成10年に花柳流三世宗家家元より曾祖父の名跡花柳輔蔵を許され、その後、平成20年に千代田区平河町に稽古場を設立。現在、花柳流花柳会本部役員、公益社団法人日本舞踊協会会員、東京都芸団協キッズ伝統芸能体験講師、東京都立芸術高等学校講師。平成26年に日本舞踊協会主催新春舞踊大会で会長賞を受賞。その他、NHK紅白歌合戦などのメディアの出演、振付も手がける。平成27年より、本名三宅祐輔で役者も始める。劇団うらら主宰。その他の現代劇、商業演劇の舞台に出演している。

平成29年2月5日(日) 13:30~16:30

会場: DAYS赤坂見附(港区赤坂3-9-1紀陽ビル)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円(税込)

持ち物: 靴下をご持参ください。

この講座で学べること!

- 体に負担のかからない正しい姿勢が身に付けられる
- 脳の活性化&ストレス解消法
- 日本の素晴らしい文化に触れられる

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・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/>

キリトリ線 ✂

①健康学習セミナーin熊本	ご希望の番号 (複数選択可)		
②健康学習セミナーin長野	資格番号・氏名	H-	氏名
③能力開発講座in東京	同行者 (①・②のみ)		
④健康管理能力検定1級	電話番号 (平日日中の連絡先)	(	)

医療費、2023年度に51.2兆円…政府推計 (10/22政府)

政府の有識者調査会は、保険診療に支払われる国民医療費が、現状のままでは2023年度に51.2兆円になるとの推計値を公表した。高齢化や医療の高度化で現行(2014年度、40.8兆円)より10兆円超伸びる見通し。同調査会は、レセプト(診療報酬明細書)などのデータを使い、患者数やベッド数の将来の変化を踏まえて2023年度の医療費を推計した。現状のまま推移すると、入院医療費は20.9兆円、外来や調剤、歯科の医療費は30.3兆円で、それぞれ現行より4.9兆円、5.6兆円上がる。一方、対策を進めることで、最大計1.7兆円の節減が可能とした。

20代女性、9割が「運動せず」…厚生労働省調査 (11/15厚生労働省)

厚生労働省は、若い世代ほど栄養バランスのとれた食生活を送っておらず、運動習慣のない人が多いとする国民健康・栄養調査の結果を公表した。特に20歳代女性は、9割以上が運動習慣を持たないなど、生活習慣に問題があることが浮き彫りになった。調査は、全国約3500世帯を対象に実施した。主食と主菜、副菜の3種類を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度について、「ほとんど毎日」と回答したのは、70歳以上は男性59%、女性62%だったのに対し、20歳代では男性39%、女性38%だけだった。1回30分週2回以上の運動を続けている人の割合も、70歳以上の男性56%、女性38%に対し、20歳代の男性17%、女性9%と、若い世代ほど低かった。

学校健診記録を「ビッグデータ」に長期保存…成人期の病気予防に活用 (11/21文部科学省・総務省)

文部科学省と総務省、京都市のベンチャー企業「学校健診情報センター」(京都市)は、昨年度、国公立の学校の児童・生徒を対象に健診記録のデータベース化に着手した。各自治体の個人情報保護条例に基づき、学校から個人が特定できない形で健診記録の提供を受ける。健診記録は中学卒業後に廃棄されてきたが、長期間保存して成人期の病気の予防などにつなげる。近年の研究で、心筋梗塞や糖尿病など成人期の病気の多くに、小学校低学年までの健康状態が影響を及ぼすこともあることが分かってきた。

iPSからがん免疫細胞、京大など作製…白血病治療活用へ (11/22京都大学)

人のiPS細胞(人工多能性幹細胞)から、がん細胞を高い精度で認識し、攻撃力を強めた免疫細胞を作製することに成功したと、京都大などのチームが発表した。チームは、この免疫細胞を使って血液のがんである白血病患者を治療する計画を進め、2019年の臨床試験(治験)開始を目指している。京大の河本宏教授(免疫学)らは2013年、人のiPS細胞から、がん細胞を攻撃する免疫細胞の一種「キラーT細胞」を作製することに成功した。キラーT細胞は、細胞表面にある分子の違いで攻撃相手を見分ける。だが、そのままでは医療応用が難しかったため、培養方法を改良。新たに作ったキラーT細胞は分子を認識する力が高まり、がん細胞を効果的に攻撃することが確認できたという。

好評につき今年も行います!

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、30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29年12月31日まで

お問い合わせ 【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	2月26日(日)、27日(月)
仙台	2月5日(日)
大宮	1月28日(土)
千葉	1月21日(土)
東京	1月12日(木)、1月18日(水)、22日(日)、 24日(火)、2月26日(日)
横浜	1月22日(日)
名古屋	1月29日(日)、30日(月)
大阪	2月5日(日)、6日(月)
福岡	1月29日(日)、30日(月)
熊本	2月12日(日)
鹿児島	2月11日(土)

●健康管理士についての詳しい説明のほか、知って得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

生命ふしぎ図鑑

脳とからだ ~運動、感覚、思考のひみつ~

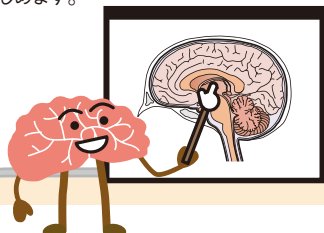
脳は、どのようにして心臓、肺、肝臓、筋、骨などに働きかけをしているのか、また、感覚や思考は脳のどんなしくみで起こっているのかなどについて、楽しいイラストをたっぷり交えてやさしく解説されています。医学の歴史、現在のさまざまな検査法や新しい治療法についても紹介されていて、子供と一緒に楽しめます。

著者: スティーブ・パーカー(井上貴央 訳)

発行所: 西村書店

発行年月: 2016年10月15日

販売価格: 1800円+税



各地の健康管理士会便り

北海道健康管理士会

去る11月13日(日)漢方茶ブレンダー認定講師・上坂絵梨さんによる「気・血・水、陰陽からみる漢方茶づくり」を開催。今の自分の体質に合った漢方茶を自分でブレンドして飲むという実習も行い楽しいセミナーでした。今後は、1月15日(日)に新年会、2月12日(日)は「ほすび勉強会」を予定しております。新規入会もお待ちしております。
●TEL:090-8632-7396
E-mail:hoku.health@gmail.com
(北海道健康管理士会 代表 林 俊子)

青森県健康管理士会

去る11月6日(日)、青森市西部市民センターを会場に健康づくりフェアを開催しました。「歯周病って何?」と題した講義では、青森県立中央病院の歯科衛生士に歯周菌の種類や歯周病が引き起こす疾患についての話を、また当会の健康管理士が「笑いヨガ・健康知識のウソホント・脳トレ・肩こり解消法」などについての話を実技を交えて行いました。今回は約30名の地域住民の方にご参加頂きましたが、大変楽しく参考になったと好評でした。
●TEL:090-2021-6698(事務局:西田)
(青森県健康管理士会 会長 神 一男)

北東京健康管理士会

毎月第3日曜日に日暮里を拠点にして定例会を開催し、生活習慣病や心身の不調などを未然に防ぐためにはどうしたらいいか、さまざまな角度から学んでいます。平成29年度は“健康管理士の能力と資質を活用し地域社会に貢献していく”ことを活動方針とし、具体的には6月に北区の滝野川会館で開催する「おちゃのこ祭祭」というイベントに参加し、健康セミナーや健康相談などを行います。定例会の体験参加歓迎致します。お気軽にご連絡下さい。
●TEL:090-6046-3243
E-mail:syul612@jcom.zaq.ne.jp
(北東京健康管理士会 代表 佐藤裕一郎)

健康管理士会東京OP会

東京OP会が発足した頃、50代は若いほうで

したが、現在は男女問わず20代も増えつつあります。健康志向の影響でしょうか。素晴らしい事です。OP会では内外講師の講演、課外授業、区のイベント参加、研修旅行等様々な取り組みをしております。定例会は水天宮前駅近くで毎月第二土曜日14時からです。ご興味のある方はぜひ体験してください。

●TEL:080-8844-3502
E-mail:footpremarage@docomo.ne.jp
(健康管理士東京OP会 佐藤 夏穂子)

神奈川県健康管理士会

去る10月30日「県民フォーラムかながわ健康やか県民宣言～元気に生きるおいしく食べる～」に会員13名と参加しました。鶴見大学歯学部小川教授・武内教授のシンポジウムと、アルビニスト野口健氏、衆議院議員小泉進次郎氏の特別講演を聞き、最後に黒岩知事が「神奈川県は健康寿命の延伸に努力して参ります」と挨拶されました。これから益々健康管理士の役割が必要になってくると思いました。まだ入会されていない県下の健康管理士の皆様、ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-8945-4651
(神奈川県健康管理士会 会長 小林 和子)

愛知県健康管理士会

去る10月23日、内藤記念くすり博物館(エーザイ㈱の創業者内藤豊次氏により1971年設立)で、秋の社会見学を実施。「見どころがいっぱいありとても良い社会勉強ができました」等と大好評でした。11月12日の講師養成研修会は、「視覚に訴えるスライド作成技術」の講座と「ペットボトル飲料に含まれる砂糖」のプレゼン練習を実施しました。来る1月22日は、栄のナディアパークで第27回公開健康セミナー「がんにならない生き方、がんになった時の生き方」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)

大阪府健康管理士会

去る10月2日(日)豊中市中央公民館にて、今年で41回目の歴史ある「豊中市市民健康展」に初めて参加し、「生体リズムを整えよう」をテーマとした展示と、「バナナうんちで元気な子」の実技紹介を行いました。参加者は中高齢者が多く、幼児や児童の集客には苦戦しましたが、総勢約250名の来場があり課題を残しつつも貴重な体

験ができました。また、豊中市長や関係者に「治療より予防」を紹介しましたが、今後も周辺地域の健康管理士の皆様にもご参加いただき、ニーズに合った活動を進めていきたいと考えています。
E-mail:mail@osaka-ha.com(事務局)
(大阪府健康管理士会 内片 武治)

兵庫県健康管理士会

前号でもご案内しましたように、来る1月22日(日)13:30～16:30西宮市市民文化交流センター大ホールにて、設立15周年記念講演会を開催いたします。第1部では、講演家・演奏家のさくらいりょうこ氏に「生きるを考える～私があきらめなかったこと～」と題しての講演を、第2部では、会の活動紹介や今後のビジョンについての発表を行います。参加費1,000円。ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしております。お申込み・お問い合わせは下記事務局まで。
●TEL&FAX:0798-70-0241
E-mail:hyogo@healthcare.or.jp
(兵庫県健康管理士会 会長 藤川 一郎)

愛媛県健康管理士会

来る1月22日(日)13:30～16:00愛媛県男女共同参画センターにて、「奇跡の食育!」と題して講演会を開催いたします。講師は、元中学校長及び元長野県真田町教育委員長で、現在、教育・食育アドバイザーの大塚貢先生です。「食を変えれば子供は変わる。いじめ、非行、暴力が給食を変えたらなくなり、優秀校に」「保存料、添加物だらけのファストフード、菓子パン、肉中心の食事。このままでいいのか!」というメッセージとともに全国各地で食の大切さを訴え続けていらっしやいます。ぜひ、ご参加ください。参加費2,500円(一般3,500円)。前売り割引あり。お申込み・お問い合わせは下記まで。
●TEL:090-2823-1808
(愛媛県健康管理士会 会長 高崎 弘美)

滋賀県健康管理士会設立準備委員会

滋賀県健康管理士会設立準備委員会の第1回定例会を11月16日に開催いたしました。ただいま5名で活動を開始しています。滋賀県の健康管理士の皆さん、一緒に活動しませんか。ご連絡をお待ちしています。
●TEL:090-2823-1808
E-mail:patch_sail_0825@yahoo.co.jp
(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

健康は正しい姿勢から!

受講者の声に後押しされて、春に引き続き、東京家政大学・森尻教授の「股関節の歪みを改善する」講演会を開催しました。併せて健康寿命延伸のミニ講演も行い、あっという間の充実の2時間で大好評でした。
TEL:090-4459-6946
(磯部 芳江 埼玉県・健康管理士サンサン会)

「笑って健康カード」作りました

心から誰もが笑え健康になることを目的に、多

くの方の知恵をお借りしてトランプ・カルタ、ダジャレを組み合わせたカードを作成しました。例「排煙で 肺炎になる 魔煙を!」など。ご興味のある方、ぜひご連絡ください。
TEL:090-7166-9116
(松本 正美 福岡県福津市)

おもしろ☆元気塾開催中!

自分の健康は自分で守る時代。情報があふれている中、自分にとって何が必要なのか?そんな疑問を解消する為には体のしくみや病気のメカニズムを知る必要があります。地域の皆様が気軽に参加できて、楽しく勉強できる「おもしろ☆元気塾」を7月からスタートしました。
TEL:090-8632-7396
(林 俊子 北海道札幌市)

背中を押していただき感謝

私は、現役で100歳を目指している79歳、小さなクリニックの事務長を務めております。今回のほすびでは、老化対策に関する貴重な勉強をさせて頂き、時々多忙すぎて心が折れそうな私の背中をドーンと叩いて頂き心より感謝です。自己の健康管理をしっかりと今後前進したいと思います。(石田 菊代 広島市西区)

老化は遅らせることができる

何となく知っていた「フリーラジカル」「糖化」「飢餓遺伝子」。今回の学びで詳細な仕組みを知ることができました。“老化はちょっとした知識と努力で遅らせることができる”、これを知れたことは嬉しいです。
(松浦 恵子 大阪市西区)

教えて!

みんなの
goodレシピ

今回のテーマ

「冷え性対策! 体ぽかぽかレシピ」

料理の題名: 鶏肉ときのこのジンジャー粥 (投稿者: 秋田県在住・大森やす子様)

たくさんのご応募
ありがとうございます!

【作り方】

- ① 鶏肉は1口サイズに切り、しめじは石づきを取りバラしておく。
- ② 鍋に水を入れ沸かし、だし、生姜(すりおろし)、鶏肉を入れ一煮立ちさせる。
- ③ ご飯を加え、とろみがでてくるまで火にかける。
- ④ しめじを加え、醤油・塩で味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、刻みおろしを乗せたら完成!



材料(2人分)

- ・水...400cc
- ・鶏もも肉(皮なし)...50g
- ・しめじ...50g
- ・生姜(すりおろし)...1/2かけ
- ・顆粒だし...小さじ1
- ・醤油...小さじ2
- ・塩...少々
- ・刻みおろし...少量



料理のポイント

たっぷりと生姜をすりおろし、お粥に加えました。
お粥のとろみと生姜パワーで心も体もほっこりと温まります!ぜひ皆さんジンジャー粥で寒い冬を乗り切ってください!

▼協会管理栄養士から

生姜の成分であるショウガオールは体を温め、代謝UPに効果的です!また加熱をする事でショウガオールの働きが増大するため、生姜パワーを存分に授かることのできるレシピですね♪ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

今回のテーマ...
「一皿で栄養満点! ヘルシー丼!」

みなさんのアイディ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、選考の毎週1件(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」

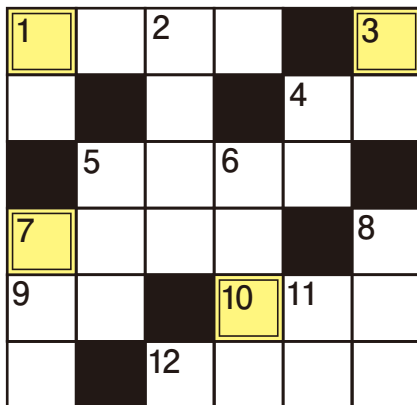
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

＜よこのカギ＞

1. 自己免疫疾患により関節痛や変形が生じる膠原病の1つ。
4. 顔から頸にかけて生える。
5. 物価が持続的に上昇する経済現象を略して。
7. 騒がしく走り回ったりあばれたりするさま。
9. 宝くじを買って、「〇〇だめし」をする。
10. 江戸時代の基本的身分制度。「〇〇〇工商」。
12. 卵白、砂糖、アーモンドパウダーで作る円形のフランスの代表菓子。

＜たてのカギ＞

1. 貸借した金銭などに対して、ある一定利率で支払われる対価。
2. 鍵盤打楽器。木琴に似ているが、共鳴管が長く音色が響くのが特徴。
3. バラやサボテンにあり、刺さると痛い。
4. 主に魚類が持ち、水中での動きを可能にする運動器。
5. 正統から外れていること。〇〇〇児。
6. あやふやで、はっきりしないさま。
7. 物事の正しい筋道。人として行すべき正しい道。
8. 二人の意気がぴったりと合うこと。「〇〇〇の呼吸」。
11. 冬に流行しやすい感染性胃腸炎の1つ。〇〇ウイルス。



ヒント
2017



答えを「はすび」154号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、1月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から「ストレッチゴムバンド」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「ウンドウ」でした。抽選の結果、群馬県館林市・中里久男さま、東京都青梅市・鈴木敏和さま、愛知県津島市・長和子さまが当選されました。おめでとうございます!

やってみYOGA♪

しなやかな体をつくる!

マージャラ・アーサナ(ネコのポーズ)

1. 床に両手と両膝を肩幅程度に開いてつき、四つん這いになります。
2. 息を吐きながら、おヘソを覗きこむように背中を丸め引き上げます。
3. 息を吸いながら、背中を反らせて顔を上に上げ胸を張ります。
4. 呼吸に合わせて、3と4の動きを繰り返して交互に行います。



＜効果＞

ウエスト・ヒップの引き締め、
内臓機能調整、
肩こり改善、血行促進



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名古屋
- 能力開発講座in大阪 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

大晦日は家族で紅白、静けさが漂う元旦の初詣、母手作りのおせち料理、「昭和」だった30年前とは年末年始の過ごし方がずいぶん変わってきましたね。さて、今年はどんな年になるのでしょうか、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。(編集部)