

健康管理士ニュース

11

2018年11月号

隔月発行
No.135



日本成人病予防協会

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

Email: health@japa.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

- 協会からのお知らせ……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福岡……3
 - 能力開発講座in仙台……4
 - ステップアップ講座in京都……4
 - 再スタート講習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: 焼き芋〉

協会からのお知らせ

「健康管理士バッジ」に新デザイン登場!

当協会オリジナルグッズの中から「バッジ」のデザインが新しく変わりました!
「健康管理士」の名称入りです! 資格の証明・活用につながります!

当協会「新ロゴマーク」入りのシンプルで落ち着いたデザイン



当協会認定の健康キャラクター「すこはぴちゃん」入りの元気で明るいデザイン



バッジやテキストなどの当協会オリジナルグッズは、Jポイント(ほすぴ研修問題提出、各種セミナー・講座参加でポイント取得)で交換ができます。
なお、現金での購入も可能ですので、ぜひご利用ください!

★ポイント制度・各種グッズ購入についての詳細は健康管理士
ホームページでご覧いただけます。

URL: <http://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>



QRコードでアクセス

最新改訂版 「健康管理士テキスト」で もう一度基本学習を!

第15次改訂版・健康管理士テキストが発行されました。

今回の改訂では、各テキストにおける最新の理論や各種統計データの更新のほか、細胞・リンパなどを含めた体の基本構造、眼疾患、心の病気を判断するポイント、気象と健康などの理論が追加されています。健康管理全般の基礎知識と情報を最新のテキストを使ってもう一度学習してみませんか!

尚、「再スタート講習」(5ページ参照)にお申込いただく場合、テキスト代・必要ポイントが半額になります。



健康管理士テキスト
(第15版)



健康講座・レクリエーション活動を年間300回以上! 地域の皆様の健康・元気を笑顔でサポートしたい!

今回ご紹介するのは、70歳を過ぎてから、地域への健康増進や福祉活動として、健康講座やレクリエーション教室などを年間300回以上も行っている肥後喜子さんです。



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。

私は、看護師として長年病院で勤務し、定年後10年間、介護支援専門員の仕事をしました。70歳からその専門的な知識と技術に加え、定年後取得した音楽やレクリエーション関連のインストラクターの資格を活かし、地域福祉・地域レクリエーション活動をしていました。活動する中で「病気の予防にもっと貢献したい」「健康を全体的にとらえた活動をしたい」と思っていた時に、新聞で健康管理士のことを知り、すぐに受講しました。

健康管理士の講座は、通信教育も会場での養成・合格対策講座もどれも最高で、私が求めていた内容でした。通信教育では赤ペン先生のお返事をドキドキワクワクしながら待ったものです。解り易く丁寧に熱心に教えて下さった情熱先生方のお陰で、自信をもって今活動ができています。



〈看護学生に向けた講話〉

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?

私の活動場所は、福岡市を中心に近郊の5市町村の公民館、介護施設、病院、保育園、児童館、寝たきりの方のご自宅、そして我が家を月1~2日開放するなど、多岐にわたっています。そして、保育園児から高齢者までの生きがいづくりと健康づくりを応援しています。医療費削減を目的として、市町村の健康推進課と連携することもよくあります。

健康管理士の資格や知識は、取得したその日から活用させて頂いています。まずは、講座や教室を実施する際の資料として、健康管理士のテキストとほぼすべてを参考にしながら等身大の人体図を作りました(循環器系、神経系、内分泌系、細胞の種類、筋肉図、骨格系、リンパ系、神経細胞、顔面、頭図など)。その日の講座のテーマや対象者の年代に合わせた資料作成に

も活用しています。テーマも多岐にわたりますが、やはり生活習慣病のリスクや予防に関するものが多いです。高齢の方を対象とすることも多く、そこでの課題は「いかにわかりやすく伝えるか」です。看護師としてのベースの知識に加えて、健康管理士のテキストで学んだわかりやすい表現を活用しているためか、私の話を信頼して安心して聞いていただけている実感があります。「病気や体の不調に対する不安や心配を取り除くこと」も大切にしているテーマです。私の講座に参加していただいている方の中で、血圧や血糖値などの改善が見られた方が結構いらっしゃいますが、その方々にもご協力をいただき、具体的な生活の改善方法を紹介するなどして、「今からでも遅くないので元気を出しましょう」というメッセージを伝えています。また、自己紹介をする時、私は健康管理士であることを強調しているのですが、講座の後などに「健康のことをいろいろとお聞きたい」と声をかけてくださる方も多く、資格のもつイメージが上手く伝わっていると感じています。



〈講演の様子〉

講座やレク活動では、話だけでなく、運動の3つの柱(有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ)を取り入れた健康体操(自分で創作)を行ったり、本格的な楽器を持ち運び音楽を取り入れるなどして、皆さまと明るく楽しく行っています。

長年コツコツと積み重ねてきた甲斐もあって、訪問先は年間300件を超えるまでになりました。1日に2~3カ所行くこともあれば、毎月のように何回も何う場所もたくさんあります。さらに、健康管理士の資格取得後は、「健康」をテーマとした大きなセミナーや講座の依頼が増えました。これも資格取得のお陰であると、驚きと喜びを感じています。

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。

70歳で仕事を辞めたとき、私の体はボロボロでした。仕事をしながら、

子供3人を育て上げ、両親と叔父を在宅看護で看取りました。気が付いたら頸椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、膝関節症などがあり、手足のしびれや膝痛で苦労しましたが、地域での活動を行って行く中で徐々に回復し、今ではお陰様で医者いらずの体になり、来年は傘寿を迎えます。日々、皆さまと一緒に体を動かしたり、歌ったり、笑ったりしていることが私自身に元気を与えてくれているものと心から感謝しています。

これからも元気で活動できるように、家の中ではつま先歩きやスクワットなどをしたり、食事でも腹七分と栄養バランスをいつも心掛けています。睡眠時間が短くなりがちなのですが、毎日早起きして必ず朝日を浴びて体内時計をリセットします。こうした意識も健康管理士の学習をし始めてから特に高まりました。

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。

これまで資料はすべて手書きでしたが、これからはパソコンやプロジェクターをフルに使いたいと考えています。また、傘寿を迎えることもあり、協力して下さる多くの方々のお力を借りて、車での移動や荷物の運搬などで無理はしないようにと思っています。

私の夢は、さらに上を目指し「上級指導員」の資格を取得することです。もっともっと、皆さんを笑顔にして「健康長寿」を伸ばすための活動をしたいと思っています。健康のスペシャリストとして、得た知識を最大限に活用して、自分の健康管理だけでなく、今後日本を背負ってくれる保育園児、そしてご高齢者、地域の皆さま方にハッピーを届け、社会貢献をしたいと思っています。



〈高齢者を対象とした講演の様子〉

第56回 健康学習セミナーin福岡

第1部
講演

「知っておきたい!肝臓のお話 ～日常生活のケアから最新治療情報～」

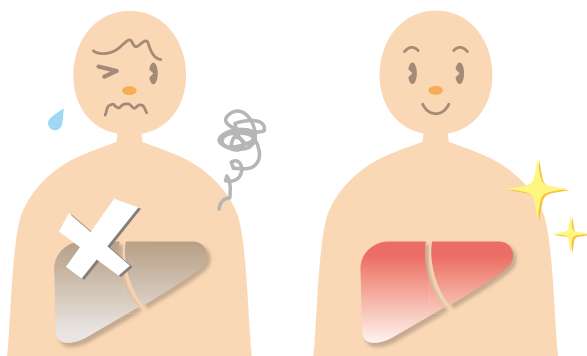
講師:九州医療センター肝臓センター部長、消化器内科科長／中牟田誠 先生

第一部は、九州医療センター肝臓センター部長、消化器内科科長の中牟田誠先生をお招きし、「知っておきたい!肝臓のお話～日常生活のケアから最新治療情報～」と題してご講演いただきます。

肝臓は、栄養素の貯蔵と加工、有害物質の解毒、胆汁の産生のほか、生命維持のために多くの重要な働きを担って

います。しかし、「沈黙の臓器」とも言われるように、肝臓の機能が低下しても病気が進行してからでないで自覚症状がみられないという特徴があります。そのため、正しい知識をもって病気の予防や早期発見をすることが大切です。

今回のセミナーでは、基本的な肝臓の働きのほか、代表的な疾患である脂肪性肝炎（脂肪肝）とウイルス性肝炎の特徴や治療法を中心に、肝炎予防のための日常生活でのポイントや最新の医療情報も交えてわかりやすくお話いただきます。



中牟田誠先生プロフィール

1958年生まれ。1984年九州大学医学部卒業。福岡市民病院第1内科医長、米国ペイラー医科大学Instructor、九州大学医学部付属病院助手講師、国立病院機構九州医療センター医長、消化器科科長などを経て、2010年より国立病院機構九州医療センター肝臓センター部長、消化器内科科長。日本肝臓学会（指導医、評議員／1987年～現在）、日本内科学会（専門医・指導医／1990年～現在）、日本消化器病学会（指導医・評議員／1990年～現在）。九州医療センター附属福岡看護助産学校や徳島大学にて講師として指導にも携わる。

第2部
講演

「まなんでわらって、健康貯金」

講師:健康管理士・シナプソロジーアドバンスインストラクター／木原茂利 氏

第二部は、福岡県健康管理士会会員の木原茂利氏に「まなんでわらって、健康貯金」と題してご講演いただきます。「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動き（シナプソロジー）をすることで、脳神経

細胞間のシナプスを刺激して、脳活性の向上を図ります。また、楽しく笑い合いながら実践することで、免疫力の向上も期待できます。心とからだの健康貯金を目指して、ぜひ体験してみませんか。



（木原茂利 氏）

平成30年12月8日(土)
14:00～16:30

会 場:リファレンス駅東ビル 5階会議室V-1
(福岡市博多区博多駅東1-16-14)

定 員:140名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生…1,000円(税込)

J J-point10でも参加可能です
一般…1,500円(税込)

この講座で学べること!

- 肝臓の基本的な働き、脂肪性肝炎（脂肪肝）とウイルス性肝炎
- 肝臓病の治療や最新医療情報、肝炎予防のための日常生活でのポイント
- シナプソロジーの実践と笑いによる脳の活性化&免疫力向上

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、11月中旬より受講票を発送いたします。

第65回 能力開発講座in仙台

体作りは塩糍で変わる?!

～スポーツに生かす食事～

皆様は「塩糍」をご存知ですか?近年の発酵食品ブームの中で、塩糍も注目を集めています。塩糍を使うことで食材の良さを引き出したり、健康や美容、腸内環境の改善など様々な効果があるといわれています。今回の講座では、塩糍の基本を学ぶほか、健康効果やスポーツをするうえで体作りに欠かせない理由、そして日常生活での活用法について、試食や塩

糍づくりを交えて学んでいただきます。(作った塩糍はお持ち帰りいただきます!)

自分のためにはもちろん、家族やお友達のためにも塩糍の良さについて学んでみませんか?



つづみ よしこ
堤 佳子先生
プロフィール

走るソムリエ

子育ての隙間時間から始めた趣味のマラソンで現在131勝中(9月16日現在)。
走って、大会で結果を出すことで、賢く食べることの大切さを伝えている。
健康、元気のためだけではなく、スポーツのためにも必要な食の講座や講演を宮城県のみならず、隣県や東京、新潟などでも積極的に行っている。
また、雑誌やテレビなどのメディアへの掲載など多方面で活躍中。



平成30年12月1日(土) 13:00~16:00

会場: 仙台青葉カルチャーセンター room602
(宮城県仙台市青葉区一番町2-3-10 カルチャー仙台ビル)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円+食材費: 540円 合計4,860円(税込)

J-point40+食材費: 540円(税込)でも参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具、ハンカチまたはタオル(手洗い用)、
持ち帰りの塩糍を入れる手提げ袋

この講座で学べること!

- 塩糍の基本
- 塩糍の健康効果や体作りに必要な理由について
- 自宅で出来る塩糍の取り入れ方

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。

2018年、ほすびのテーマは「知っているようで知らない五感のしくみ」。今回の講座では、「視覚」「味覚」などについて学びます!



平成30年12月1日(土) 10:00~14:30

午前の部: (10:00~12:00) ほすび勉強会
(12:00~13:00) 休憩

午後の部: (13:00~14:30) ウォーキングツアー ※雨天中止

会場: ハートンホテル京都 1階・宇治伏見
(京都市中京区東洞院通御池上ル船屋町405)

定員: 50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

J-point 30pでも受講可能です

持ち物: ほすび(162号・163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



おすすめポイント

★京都随一のパワースポット「下鴨神社」 ～紅葉をめぐり、情緒あふれる古都のウォーキングツアー～

竹間公園→京都御所→鴨川→下鴨神社(約4.0km)

【ウォーキングコース】(約4.0km)

スタート

竹間公園

準備体操! 広くて明るい公園

↓

京都御所

古都の中心!
室町時代から続く歴代天皇の住まい

↓

鴨川

京都市民の憩いの場!
～千年の都・京文化を育んだ京都を代表する川～

↓

下鴨神社

ゴール

「古都京都の文化財」京都随一の
パワースポット!

- ほすび「知っているようで知らない五感のしくみ」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!

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/>

「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…

第19回 再スタート講習in東京

ここが
オススメ!!

〈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生活で活かせる応用知識を協会専任講師がわかりやすく解説します!また、最終コマでは、学習した知識を活かしてケーススタディ(症状や病気の事例に対する指導法の学習)を行います。

(※単位取得には、全4コマ中3コマ以上の出席が必要となります)

1 目 目	①	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】 ・健康寿命、喫煙、飲酒、細胞、血液、リンパ、免疫、健診 など ・がん(メカニズム、肺、大腸、胃、乳、前立腺 など)
	②	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、肺疾患、認知症 など
2 目 目	③	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、薬 など
	④	栄養と生活環境【テキスト4・5】+【ケーススタディ】 ・栄養素、エネルギー代謝、消化吸収、生活習慣病を予防する食生活 など ・気象と健康、地球温暖化 など + 症状や病気事例に対する指導法

●忘れてしまった健康の基本
をもう一度!

話題の情報も盛り込みながら、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!



〈過去の講習の様子〉



平成30年12月8日(土)、9日(日)10:00~17:00

会 場:ビジョンセンター田町 4階・401

(東京都港区芝5-31-19 ラウンドクロス田町)

対 象:健康管理士

定 員:50名(先着順)

受講料:21,600円+テキスト代:4,320円(※) 合計25,920円(税込)

21,600円(税込)+J-point40(※)でも参加可能です

(※)テキスト代は、通常8,640円(税込)またはJ-point80のところ、再スタート講習申込特典として半額になります。

持ち物:受講票、筆記用具、第15版テキスト(※お持ちの方はテキスト代は不要です)



〈最新版テキスト〉

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。

※ご参加いただける方には後日詳細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 ✂

申 込 書		ご希望の番号(複数選択可)	
セ ミ ナ ー 名	①健康学習セミナーin福岡	J-Point 10ポイント	現金
	②能力開発講座in仙台	J-Point 40ポイント	現金
	③ステップアップ講座in京都	J-Point 30ポイント	現金
	④再スタート講習in東京	現金(21,600円)+J-Point 40ポイント	現金(25,920円)
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者(①健康学習セミナーのみ)			
電話番号(平日日中の連絡先)			

世界で8億2千万人が栄養不足か飢え 異常気象が影響…(18/9/12 国連食糧農業機関)

国連食糧農業機関(FAO)などは、2017年に世界で8億2000万人(人口比10.9%)が栄養不足に陥っているか、飢えているとの推計を発表した。世界の人口の9人に1人に上る。15年から増加を続けており、近年の異常気象が影響していると分析している。地域別では、アジアで5億1500万人(同11.4%)、アフリカで2億5600万人(同20.4%)だった。FAOなどは、低中所得の国で異常気象による大雨や洪水、干ばつなどが増えたことで、麦やコメ、トウモロコシなどの生産に深刻な影響を与え、食料不足につながっていると指摘した。飢えの解消には、気候変動への対策が必要だと訴えた。

インフル接種、13歳以上は原則1回 ワクチン安定確保のため…(18/9/14 厚生労働省)

厚生労働省は、今季のインフルエンザワクチンの接種回数について、13歳以上は原則1回とするよう、都道府県を通じて、医療機関に通知した。昨季はインフルエンザが流行し、一時、ワクチンが不足した地域があった。今季は、例年より多い約2650万本(1本で大人2回分)のワクチンが準備される見通しだが、全国で安定的な供給を確保するため、適切な接種回数の徹底を求める。同省によると、接種が2回必要と考えられるのは13歳未満の小児で、13歳以上は1回でも、ワクチンの効果が期待できる。ただ、ワクチンメーカーは従来、13歳以上に対しても接種回数を「1~2回」としてきたため、健康な大人でも2回接種を受ける人がいる。

サンマ1匹半を3か月分「不安やわらげる効果」…(18/9/18 国立がん研究センター)

サンマやサバといった青魚に多い油成分「オメガ3系脂肪酸」に、一部の精神疾患や心筋梗塞などの患者の不安を和らげる効果があるとする研究成果を、国立がん研究センターのチームが発表した。サンマ1.5匹に含まれる量(2グラム)を毎日3か月程度取れば効果が認められるという。オメガ3系脂肪酸には、血中の中性脂肪を低下させるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などがあり、常温でも固まりにくいという特徴がある。

「メタボ」減るところか微増、目標達成できず…(18/9/22 厚生労働省)

厚生労働省は、2013~22年度の国民の健康づくり計画「健康日本21」の中間評価を公表した。メタボリックシンドロームの該当者と予備軍は15年度時点で約1412万人となり、同年度に約1050万人まで減らす目標を達成できなかった。このため厚労省は目標の達成時期を22年度まで先送りする。健康日本21は、適正体重や運動習慣、食生活などについて22年度までの10年間の数値目標を定めた計画。中間評価では、全53項目のうち健康上の問題がなく日常生活を送れる「健康寿命」など6割の項目で改善がみられた。一方で、メタボ該当者と予備軍については08年度(約1400万人)よりも25%減らす目標に届かなかった。

好評につき今年も継続します!

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30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

今回のオススメ書 「NHKスペシャル 人体 神秘の巨大ネットワーク 第4集 万秒撃退!“腸”が免疫の鍵だった 第5集 “脳”すごいぞ!ひらめきと記憶の正体」

前号に引き続き、人体シリーズ第3巻。今回のテーマは「腸」と「脳」。一筋縄ではいかない不思議で難解な世界を探求してみませんか。

著者: NHKスペシャル「人体」取材班
発行所: 東京書籍株式会社
発行年月: 2018年6月20日
販売価格: 2,700円+税



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11日(日)、12日(月)
仙台	12月2日(日)
さいたま	12月9日(日)
東京	11月4日(日)、6日(火)、15日(木)、28日(水)
千葉	12月15日(土)
横浜	12月15日(土)
名古屋	12月7日(金)、8日(土)
大阪	11月9日(金)、10日(土)、12月2日(日)
岡山	11月3日(土)
広島	11月4日(日)
今治	11月17日(土)
松山	11月18日(日)、19日(月)
福岡	12月9日(日)

●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/)



各地の健康管理士会便り

愛知県健康管理士会

去る8月11日(土)は刈谷の産業振興センターで講師養成研修会を、8月26日(日)の月例会は栄のナディアパークでほすび164号の学習会と7月に実施されたサマーセミナーの講師4名の結果報告、9月8日(土)は堀田のブラザーミュージアムで講師養成研修会を実施しました。来る11月10日(土)はブラザーミュージアムで講師養成研修会、11月25日(日)の月例会は栄のナディアパークでほすび166号の学習会と、全員発表会をする予定です。その後17時から近くのアウルで懇親会をする予定です。

入会のお問い合わせは、戸松理事長まで。
●TEL:090-1623-1957
E-mail:seika102@re.commufa.jp
(愛知県健康管理士会 理事 神谷 進)

山口県健康管理士会

9月20日、「身体の糖化の怖さ(AGE)」について勉強会を開催し、意見交換をしました。あらためて糖化の怖さを確認し、食事の内容に気をつけたいと思い、大変有

意義な時間を過ごしました。次回の勉強会は、11月15日(木)13時より山口市の小郡ふれあいセンター(生活相談室)にて、「健康寿命を延ばす為に大切な事」をテーマに意見交換し、「ほすび」最新号の学習をします。当会は、健康管理士の皆様が持っている素晴らしい知識を共有し、ご家族や地域社会の健康管理に役立てたいと思っています。お気軽にご質問、ご参加心より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)

滋賀県健康管理士会

9月11日に「ロコモティブシンドローム対策」についての勉強会を行いました。回を重ねるごとに、会員の皆さんの交流も深まり、少しずつですが、意見発表も活発になってきました。また、地域への活動にも意識が増してきつつあり、まだまだ少ない人数ですが、みなさんが意欲をもって取り組んで進んでいける会にしていきたいと思っています。

会員同士の交流を図り、地域住民の方の健康維持に寄与し、信頼される会を一

緒につくりませんか。滋賀県の健康管理士の皆さん、ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-4645-3403
E-mail:patch_sail_0825@yahoo.co.jp
(滋賀県健康管理士会 会長 森 範巳)



山梨県健康管理士会設立準備委員会

山梨にお住いの健康管理士の皆さん、山梨県でも健康管理士の発足を目的に準備委員会として活動を始めています。正式な会発足のために再度、仲間を募集しています。ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-2550-0009
(山梨県健康管理士会設立準備委員会 小野 和夫)

◆「健康管理士会」については健康管理士ホームページよりご覧いただけます。

健康管理士会 で検索!

健康管理士 からの声

●勉強会メンバー大募集中です!

都内の企業と契約して、産業医や看護師・管理栄養士と一緒に従業員への「チーム医療」に取り組んでいます。生活習慣病や心疾患、6大栄養素などみんなで集まって専門分野について楽しく知識習得していきませんか?「プロの健康管理士」を目指す方大歓迎です!!詳しくはお問い合わせください!

●TEL:080-3424-3453
E-mail:oikawa@healthcon.co.jp
(及川 寿彦 東京都江東区)

●健康管理士としてサポートしています!

自営のボディケアサロンでお客様へ健康や食事について、看護師の経験に加え、健康管理士としてサポートしています。安心してケアを受けられると評判です。
(上垣外 典子 三重県鈴鹿市)

●勉強会でほすびを活用しました!

会社での勉強会で、ほすび152号～腸と腸内細菌の驚愕パワー～を参考にして、

説明会をしました。皆に分かり易いと喜ばれ、私も自信に繋がりました!
(佐々木 昌子 福島県福島市)

●健康管理士の仲間入り!

6月の試験に合格して健康管理士の仲間入りをさせていただきました。これからも、勉強をし続けて少しでも周りの人々のお役に立てるように頑張ります!
(棚瀬 美保 東京都千代田区)

●活動報告会に参加しました!

8月26日(日)の「関東圏健康管理士活動報告会」は、早くも14回を数え、参加者も100名に達する大盛況でした!基調講演は、健康マジシャンとアシスタントの90歳のレディ言葉も食も全部口から!健康管理は口!楽しくためになるお話でした!
(藤澤 留美子 東京都北区)

●ほすびが役立っています!

去年、講座をさせていただいた時の方々が月一で、「キレイをめざす会」を立ち上げて下さり、ほすびで勉強した内容がと

ても役立っています。会員の皆様(女性限定)と永く活動していけたらいいなと、ますますアンテナを巡らせながら努力していきたいと思っています。
(渡辺 真樹子 千葉県八街市)

●講座をしました!

食育サポーターの活動として、「家庭における食育の重要性」をテーマに里親の会の方々に講座をさせていただきました。健康管理士として、食だけに留まらず身体健康を保つためには、環境、メンタルなど広く学んでいることがとても役立ち喜ばれました。
(西田 充子 青森県青森市)

●毎回ほすびを心待ちにしています!

地域の介護予防の体操教室でサポート活動をしています。皆さんとのコミュニケーションや体操後に健康管理について話しています。これからも、いろいろ学んだことを分かり易く楽しくお話できるように学んでいきたいと思っています。
(小口 せつ子 埼玉県さいたま市)

教えて!

みんなの
goodレシピ

今回のテーマ

「食物繊維たっぷり“れんこん”を使ったレシピ!パートI」

料理の題名:シャキシャキれんこんサラダ(投稿者:茨城県在住・塚本直子様)

掲載させていただいた方には
「お役立ちキッチン用品」をお送りします!

【作り方】

- ①お湯を沸かし、お酢を少々加えてれんこんを茹でる。
- ②玉ねぎは薄切りにし、10分水にさらして水気をよく拭き取る。ロースハムは薄切りにする。
- ③ボウルに材料Aを入れて混ぜて、材料を加えよく混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、小口切りにした薬味葱を散らせば出来上がりです!

材料(2人分)

- れんこん…100g A 白すりごま…大さじ2
- 玉ねぎ…1/4個 A マヨネーズ…大さじ2
- ロースハム…4枚 A 醤油…大さじ1/2
- 薬味葱…2本 A 塩・胡椒…少々

料理のポイント

れんこんのシャキシャキ感が
クセになります!混ぜ合わせ
て簡単にできるレシピです。

▼協会管理栄養士から

れんこんに多く含まれている不溶性食物繊維は、腸内の蠕動(ぜんどう)運動を盛んにして便通を促す作用があるため、便秘の予防に効果があります。これにより腸内の発がん物質も一緒に排泄しやすいので、大腸がんの予防にも期待できます♪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…

「食物繊維たっぷり“れんこん”を使ったレシピ!パートII」

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)、料理のポイントに記載、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、選考の上毎回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」

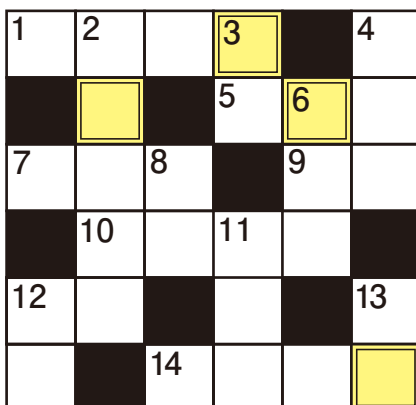
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

1. 果物をしぼった汁。
5. 海水から食塩を結晶させた後に残る苦い溶液。
7. 心の働き。意識のありさま。「○○○学」
9. 鳥や昆虫類が空を飛ぶための器官。
10. 品質・状態などがひどく劣っていること。
12. 鼻の上に一本から二本の角がある、大きな灰褐色の動物。
14. 炒った黒ゴマと塩を混ぜたもの。

〈たてのカギ〉

2. 宗教上の目的から神社仏閣や聖地などを参詣して回ること。
3. まるい体に多数のとげのはえている海の生き物。
4. 売り渡す価格。
6. 優れた画家。画家の敬称。
8. 3.1415926……=円周○○。
11. 首から上の部分。
12. 竹に似た小型の植物。
13. 晴天のこと。「○○空」



〈ヒント〉

ウリ科のつる性一年草



答えを「はすび」166号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月22日(木)までにお送り下さい。正解者の中から、「足ゆびパッド」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「いかだつり」でした。抽選の結果、千葉県市川市・小林正光さま、東京都世田谷区・成田聖子さま、岐阜県恵那市・林千尋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♪

股関節の柔軟性と背骨の調整!
パリガ・アーサナ(かんぬぎのポーズ)

1. 膝立ちになり、両手を腰に添えます。
2. 片手を頭上に上げ、反対の足を真横に伸ばします。
3. 息を吐きながら、伸ばした足の方に上体を倒します。身体の側面を伸ばすように意識しながら、目線は上げた指先へやり、呼吸を3回繰り返します。反対側も同様に行いましょう。

〈効果〉

股関節の柔軟性向上、
背骨の矯正、
体幹強化、
ウエスト引き締め



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岡山

●能力開発講座in名古屋 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

暑い暑いと言っているうちに、あっという間に10月下旬になり、ハロウィンに向けて街は盛り上がっていますね!朝晩はすっかり涼しくなってきましたが、皆様体調などお変わりありませんか?実りの秋を満喫しましょうね♪(編集部)