健康管理士ニュース

3
2019年3月号
隔月発行
No.137

JAPA
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
　•能力開発講座in沖縄……3
　•能力開発講座in福岡……3
　•健康学習セミナーin名古屋……4
　•健康学習セミナー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
●不思議な色の世界……8
●チャレンジ★ザ★クロスワード……8
●そこがツボ!……8
●オススメ書……8

〈写真:タンポポの花〉

協会からのお知らせ

2019年 今後も各地でセミナー・講座を開催致します!

〈今後の開催予定〉

6月／ステップアップ講座in東京
6月／能力開発講座in仙台
6月／健康学習セミナーin札幌
7月／能力開発講座in大阪
9月／ステップアップ講座in長野
9月／能力開発講座in香川
10月／食育セミナーin東京
10月／能力開発講座in札幌
10月／健康学習セミナーin大阪
11月／ステップアップ講座in名古屋
11月／健康学習セミナーin仙台
11月／ステップアップ講座in大阪
12月／健康学習セミナーin福岡

このほかにも、セミナー・講座を企画中!
詳細は決まり次第、健康管理士ニュースにてご案内致します。
※予定は変更することもございます。ご了承ください

「すこはぴちゃん テキスト②編」のLINEスタンプ登場!

“健やかでHAPPYな生活を応援する”協会認定キャラクター「すこはぴちゃん」のLINEスタンプ第2弾は「テキスト②編」です!スタンプの隅々に散りばめられた健康情報の意味をぜひ読み取ってください。健康管理士の皆さまなら必ずお分かりいただけるはずです!テキスト③④編もお楽しみに♪

〈スタンプ取得方法〉
方法① QRコードで読み取る
方法② LINEで「スタンプショップ」を開き
すこはぴちゃん テキスト②編
で検索

阿久津（あくつ） 一枝（かずえ）さん（栃木県）

小さな和風の珈琲店から地域の人々の健康を応援したい!

今回ご紹介するのは、和風で落ち着きのあるギャラリーカフェを運営し、お客様の心とからだを癒す空間づくりや健康イベントの開催などを行っていらっしゃる阿久津一枝さんです。

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下さい。

私が役員として40年勤めている会社の隣に、12年前に副業として「ぎゃらりーあいかふぇAi」という珈琲店を開きました。"もうひとつのお茶の間"をキャッチフレーズにしたこのお店は、輪島塗の蒔絵の美と茶庭の四季、そして1杯のお茶で心身をほぐし、触れあいの場を提供することが特徴です。当店にいらっしゃるお客様のほとんどは60～80歳代の方々なのですが、年毎に足や腰が弱っていく人、持病の苦痛、食事の悩み等々、彼女たちのつらい話をただ聞いているだけでなく少しでもアドバイスできたらと数年前から思うようになりました。

〈お店の入口〉

そんな時、インターネットで「健康管理士」のことを知り、明治大学での説明会に参加。日本成人病予防協会の目標や考え方、厚生労働大臣指定の学習であること、勉強の進め方などを共感・理解し、仕事をしながらでもできることがわかったので一念発起でチャレンジしました。しかし実際には、ギャラリーカフェの仕事と家庭の仕事の間で勉強時間をどうつくり出すか、夫は現役で働いており、時々孫も泊まりに来る、趣味の絵も描きたい、その様な生活の中で正直くじけそうにもなりました。それでも、健康管理士のテキストがわかりやすく、知識を得ることが少しずつ楽しくなっていったことや、添削問題集ではいつも励ましのひと言をいただいたお陰で最後まで頑張ることができました。目標としていた70歳の誕生日18日前に合格通知が届いたときはとても嬉しかったです。

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?

お客様のほとんどが、体の変化を感じながら体調管理に悩み、将来への不安を友人たちと話し合ったりしています。以前は話を聞くだけだった私ですが、健康管理士の資格を取得してからは、その悩みをなるべくメモするようにして、次回来店される時などにお客様たちに積極的に健康の話題を提供したり、アドバイスを行うように心掛けています。特に「ほすぴ」やメールマガジンで取り上げられるテーマや内容は大変勉強になり理解もしやすいので、よく活用しています。健康管理士のテキストを参考書代わりに読み返すこともあります。お客様の中には、医師や栄養士、ヨガ・太極拳などに携わっている方もいらっしゃるので、時々相談や情報交換をしながら知識や情報を積み上げています。

また、当店の特徴であるやすらぎを感じる空間の中、友だちや人との触れ会いを通して、心豊かな気持ちを味わっていただきたいという願いをこめて、年2回イベントを開き、落語や音楽（生演奏）などを楽しんでもらっています。そして、メインのプログラムの前や後に、私が主催者としてあいさつを兼ねて健康にちなんだ話をするのですが、その際にもほすぴの話題や健康管理士のテキストを活用するようにしています。

〈イベントでの健康講話〉

手作りのイベントチケットや配布するプログラムにも健康情報を入れていますが、とても好評です。イベントの開催はこれまで20回を超え、当初30名くらいであった参加者が今では70名程にまで増えました。また、日ごろお店の広告や宣伝はあまりしていませんが、お陰様でご来店いただくお客様も多く、居心地の良さを感じていただいているのかなと思っています。

〈手作りのイベントプログラム〉

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。

「今日楽しく過ごしただろうか」と茶庭を眺めて自分に問うことがあります。できる限り人生を充実させるために、人と触れ会い、五感を使い、退屈な日常ではなくワクワクする日々を送りたいと考えています。その一環に、60歳で始めたマスターズの陸上競技があります。運動経験のなかった私が仲間と走り、大会に出場しタイムに挑戦、そのためのウォーキングやジョギング、筋トレなどの練習に汗を流し、楽しむことができる喜びを味わっています。食事も日本食をとるように心掛け、旬の野菜や果物を楽しんで食べるようにしています。こうした日々の生活においても、健康管理士の学習に取り組み始めてから意識が高まってきたと感じています。

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。

ギャラリーカフェを始めて10年余り、この間、地域の人々の高齢化は進み、一人暮らしの老人は年々増えてきました。フレイル、ロコモ、サルコペニア等の症状を聞く機会も増えました。自分も70歳になり、他人事ではありません。お客様そして自分も元気に健康寿命を少しでも長くしたいと思っています。地域の人々とのコミュニケーションを大切にしながら、アイデアとユーモアを生かして健康づくりを応援したい。そのためにも、健康管理士としての意識をより高くして、知識や情報の引き出しを増やしたいと考えています。今は、食事や生き方に関するテーマに関心が高いので、講習会や勉強会にもどんどん参加しようと思っています。

〈馴染みのお客様と〉

取得数 J単位 3 / J-POINT 3

第68回 能力開発講座in沖縄

声を出してストレス解消!
美と健康に繋がるヴォイストレーニング

ヴォイストレーニングの目的は、歌の上達のためだけではありません。全身を使って行うため、インナーマッスルを鍛えたり、代謝アップ、脳の活性や認知症予防、表情筋や口腔機能のアップなど、美と健康に深く関わっています。今回の講座では、童謡や唱歌など様々なジャンルの曲を歌いながら正しい呼吸法や発声法を実際に体験します。思いっきり声を出して、心と体をリフレッシュしましょう!

平成31年3月23日(土)14:00~17:00

会　場:沖縄県青年会館 1階 珊瑚の間(那覇市久米2-15-23)
対　象:健康管理士
定　員:30名(先着順)
受講料:4,320円(税込)
J-point40でも参加可能です
持ち物:受講票、筆記用具

この講座で学べること!

- 正しい呼吸法&発声法
- 美と健康につながる正しい姿勢&脳の活性
- 声を出してストレス解消!

宮城美幸(みやぎ みさち)先生プロフィール

沖縄県立芸術大学大学院オペラ科修了。沖縄県を中心に数々の舞台で主役やヒロイン、ソリストなどを務める傍ら、子どもたちのための歌唱ワークショップや大人のためのコーラスなど、『いきいきボイストレーニング』と称して、よりいきいきと活動できるよう、呼吸法、発声法、歌を通しての交流にも積極的に取り組んでいる。現在、沖縄県かりゆし長寿大学同窓生コーラス虹の会、指揮。コールシクラメン、指揮。沖縄県立芸術大学非常勤講師。

取得数 J単位 3 / J-POINT 3

第69回 能力開発講座in福岡

ココロとカラダを温めよう
~タイの伝統療法"ハーブボール"の秘密~

ハーブボールは、ハーブを布で包んで蒸し、温めたものを体に押し当て使用するタイ発祥の伝統療法です。血行促進、発汗作用のほか、体のコリや冷えの緩和、ダイエットをはじめ、ハーブの香りによるリラックス効果も期待できます。今回の講座では、ハーブの種類や特徴を学ぶほか、オリジナルのハーブボールを作成し、ハーブボールを使用したマッサージ法を学びます。オリジナルハーブボールを使用して美しく健康な毎日を手に入れましょう!

〈ハーブボールイメージ〉

平成31年4月20日(土)14:00~17:00

会　場:リファレンス駅東ビル 2階会議室T(福岡市博多区博多駅東1-16-14)
対　象:健康管理士
定　員:30名(先着順)
受講料:4,320円+材料費:540円
合計4,860円(税込)
J-point40+材料費:540円(税込)でも参加可能です
持ち物:受講票、筆記用具

この講座で学べること!

- オリジナルハーブボールの作成
- ハーブの種類や特徴
- ココロとカラダを温めて美しく健康に!

坂井(さかい)かよみ先生プロフィール

30代からの女性ホルモンバランスハーブケア産後ユーファイ/自律神経/更年期障害ケア専門家

福岡にてプレ更年期、高齢出産スタートの方を中心に、ユーファイ(タイ式産後ハーブケア)、薬草ハーブケアを伝えている。産婦人科クリニックにて、アロマセラピストとして、産後1500人以上の施術を行う。2014年よりハーブケアサロンYIM開業。2019年2月よりハーブボール温活ケアスクール、骨盤軸整体サロン開始するなど幅広く活躍中。

お申込方法 お電話、ホームページまたは6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/

健康管理士及び関係者の皆さまへ

健康学習セミナー開催中止のご報告とお詫び

日頃より、当協会の活動に対しましてご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
皆さまへ、以下の通りご報告とお詫びを申し上げます。

平成31年4月20日（土）に名古屋会場で開催を予定しておりました

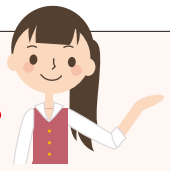
第58回健康学習セミナー
「ウイルスの仕組みを徹底解剖!その驚くべき謎に迫る
～ウイルスと病気の因果関係とは～」　でございますが、

当協会の都合及び不手際により、開催を中止させていただくこととなりました。

セミナーへのご参加のお申し込みをご検討頂いておりました皆さまへは、急なご連絡となり、誠に申し訳ございません。
大変なご迷惑をお掛けしましたことを、重ねて深くお詫び申し上げますと共に、何卒ご理解とご容赦を賜りますようお願い申し上げます。

尚、名古屋会場での健康学習セミナーは、別の日程にてご案内させていただく予定です。
詳細が決まりましたら、当協会ホームページおよび健康管理士ニュースでお知らせいたします。
大変恐縮ではございますが、何卒ご理解を賜りますよう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



お申込方法

第59回 健康学習セミナーin東京

①お申込み　お電話、ホームページまたは6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、3月下旬より受講票を発送いたします。

★キャンセルの場合はご連絡ください。

取得数 J単位 1 J-POINT 1

第59回 健康学習セミナーin東京

第1部 講演 「栄養疫学から学ぶ食べ物と健康の関係 ～あふれる栄養健康情報を整理する～」

講師：東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 教授／佐々木（ささき） 敏（さとし） 先生

第一部は、日本の栄養学の第一人者であり東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻教授の佐々木敏先生をお招きし、「栄養疫学から学ぶ食べ物と健康の関係～あふれる栄養健康情報を整理する～」と題してご講演いただきます。「○○を食べると病気の予防になる」「○○を食べると長生きする」などこれらの情報はどこまで信用してよいのでしょうか？人が食べている栄養素の種類や量、食べ方とその人の健康状態を測り、その関連を調べることによって、食べ物が健康に与える影響を探るのが「栄養疫学」です。今回のセミナーでは、栄養疫学の観点から、科学的根拠に基づいて世の中にあふれる栄養健康情報を整理し、食生活を通じて病気を防ぐためのポイントについてお話いただきます。

佐々木敏先生プロフィール

1981年京都大学工学部資源工学科卒業、1989年大阪大学医学部医学科卒業、1994年同大学院医学系研究科博士課程修了（医学博士）、ルーベン大学大学院医学研究科博士課程修了（医学博士）。国立がん研究センター研究所、国立健康・栄養研究所などを経て2007年より現職。研究テーマは、予防医学、公衆衛生学、人間栄養学、栄養疫学。
『わかりやすいEBNと栄養疫学』（同文書院）、『佐々木敏の栄養データはこう読む！　疫学研究から読み解くぶれない食べ方』（女子栄養大学出版部）など著書多数。

第2部 講演 「楽しく フレイル予防を!」

講師：健康管理士・薬膳インストラクター・メンタルケアカウンセラー／佐藤道子 氏

第二部は、健康管理士東京OP会所属の佐藤道子氏に「楽しく フレイル予防を!」と題してご講演いただきます。フレイルは健康と要介護の間の状態をいいます。加齢により生じる身体の衰えは誰にでも起こることですが、「年だから仕方ない」とあきらめてはいけません。フレイルを楽しく予防・改善するためのポイントについて学びましょう。

〈佐藤道子氏〉

平成31年4月21日（日）14:00～16:30

会　場：連合会館 2階大会議室（千代田区神田駿河台3-2-11）
定　員：250名（先着順）
受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円（税込）
J-point10でも参加可能です
一般…1,500円（税込）

※お申込み方法については、4ページ下欄をご確認ください。

この講座で学べること!

- 栄養疫学から学ぶ食べ物と健康の関係
- 食生活を通じた病気を防ぐための日常生活のポイント
- フレイルを楽しく予防・改善するためのポイント

2018年、各地でセミナー・講座を開催しました。

2018年、健康学習セミナーや能力開発講座を中心に各地でセミナー・講座を開催しました。初めて金沢、青森、沖縄でも開催!1年間で延べ2,300名を超える皆様にご参加いただきました。大学教授等による健康に関する講演会や調理・ストレッチなどの実践型の講習会、ほすぴや健康管理士テキストを使用した座学の勉強会を通して様々な知識を学んでいただきました。健康管理士ニュース1面に記載のとおり2019年も各地で開催してまいります。お近くで開催の際にはぜひご参加ください!

●ステップアップ講座
ほすぴの勉強会&ウォーキング（皇居）

●能力開発講座
座学&実践型講習会

●再スタート講習
健康管理士テキストを使った勉強会

健康ミニ情報

生活習慣病予防対策 ジムで運動 医療費控除
（18/12/6 厚生労働省）

厚生労働省は糖尿病や高血圧といった生活習慣病の予防対策を大幅に見直す。医師の指導に沿って運動をしたら医療費として費用を控除できるジムを増やす他、特定健診（メタボ健診）の実施率の引き上げなどの予防事業に力を入れる自治体に今より補助が増えるようにする。高齢者人口がピークを迎える2040年に向けて健康に過ごせる寿命を延ばし、社会保障制度の支え手になる高齢者を増やす方針だ。

鉄剤注射に対する今後の対策
（18/12/20 日本陸上競技連盟）

高校駅伝の一部強豪校で貧血治療用の鉄剤が不適切に使われていた問題に対して、日本陸上競技連盟は、高校に加え中学、大学、社会人の競技団体に鉄剤使用の実態調査を行った。その結果、未だに鉄剤注射に頼っている指導者、または選手がいるということが事実として明らかになった。鉄剤注射は、持久力を高める効果があるとされているが、体内に過剰な鉄分が蓄積され、肝機能障害などを引き起こすとされている。日本陸上競技連盟は今後の対策として、全国の高校駅伝参加校への血液検査結果および申告書提出の義務化を検討する他、鉄剤注射原則禁止の制度化、指導者への啓蒙・教育活動の推進などをしっかりと協議していくと報告した。

朝食抜き　妊婦影響調査へ
（19/01/10 金沢大学）

若い女性のダイエットや朝食を抜く生活が、妊娠や女性特有の病気に及ぼす影響を調べるため、金沢大学の研究チームは、2019年度から実態解明に向けた研究に乗り出す。将来的には、こうした影響を抑える食生活改善プログラムの提言につなげたい考えだ。研究チームはすでに、10代後半の女性がダイエット後、数年にわたって月経時の痛みがひどくなったり、朝食を抜くと月経時にお腹が痛むことがあるとした研究論文を発表している。食生活の乱れが排卵や月経などのリズムを狂わせ、不妊症や子宮内膜症、早産、妊娠高血圧症候群などにつながる可能性があると指摘している。ダイエットや朝食を抜くことが、1日のリズムを作る体内時計を介して影響を与えると推測され、特に思春期から20代前半の女性は、生殖機能が成長・成熟する時期のため、食事の影響は大きいとみている。

新規がん患者99万人
（19/01/16 厚生労働省）

2016年に新たにがんと診断された患者数が、延べ99万5132人となり、男性が約56万人、女性が約43万人であったと厚生労働省が発表した。男性の部位別1位は胃、2位は前立腺、3位大腸、女性の1位は乳房、2位大腸、3位胃となり、全体では大腸が1位で、胃、肺と続いている。今回は2016年施行のがん登録推進法に基づき、がん患者を診察したすべての病院と都道府県指定の診療所に報告を義務付けた「全国がん登録」に基づく初のデータとなる。今回のデータは、どの地域でいつ罹患（りかん）したかを把握し、地域ごとの状況を分析することができ、罹患状況では、胃がんが東北地域や日本海側を中心として全国平均を上回るなど地域ごとに特徴がみられた。

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！

30th JAPA Anniversary

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。受講申込者のご紹介者様に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　健康管理士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　2019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

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能力開発講座in沖縄	交換・支払方法（○で囲む）	JPOINT 40ポイント ・ 現金
	②能力開発講座in福岡		JPOINT 40ポイント ・ 現金
	③健康学習セミナーin東京		JPOINT 10ポイント ・ 現金
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者（③健康学習セミナーのみ） ※同行者の方は現金でのお支払いのみ			
電話番号（平日日中の連絡先）			

各地の健康管理士会便り

山口県健康管理士会

去る1月17日に新年親睦会を開催し、美味しい料理を堪能しながら、今年の勉強会の計画を立てました。次回は、3月22日（金）13時～15時、小郡ふれあいセンター調理室にて、「健康の第一歩は毎日の食事から」をテーマに「簡単で安全な健康食」実演試食会を開催します（別途材料費必要）。

当会は、健康管理士の皆様が持っているすば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致しております。

●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

滋賀県健康管理士会第8回定例会を1月15日に開催いたしました。今回は新しく県外の健康管理士の方も勉強会の様子を見学に参加されたり、新しく活動を考えていらっしゃる方の参加など、少しずつ健康管理士の輪が広がっているように感じています。少ないながらも、一歩ずつ前進していける会を目指しています。まだまだ会員数が増えてはいませんが、問い合わせ、激励の電話もいくつか頂戴しています。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）

愛知県健康管理士会

去る11月は、栄のナディアパークで、ほすぴ166号の勉強会と全員の自己紹介&近況報告の月例会と懇親会のほか、講師養成研修会を堀田のブラザーコミニュケーションスペースで実施。12月もナディアパークで、6名の会員による「皆で体験!動かそう頭と体」のテーマで発表会の月例会ほか、講師養成研修会をブラザーで実施。1月の月例会は「第30回公開健康セミナー」の講演と会員の講演をナディアパークで開催したほか、ブラザーで講師養成研修会を実施。

来る4月20日（土）の午前10時半から名古屋市役所近くのウイルあいちで「第10回通常総会」と、予防協会との共催で「健康学習セミナーin名古屋（午後2時～）」を開催しますので、皆さんの多数のご参加をお待ちしています。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）

埼玉県健康管理士会

去る平成30年12月第1土曜日定例会後に恒例の忘年会が開催されました。会場は川口西公民館第3会議室です。現在の会員は男女比がほぼ同数となりました。定例会のズバズバ発言する雰囲気とは違って忘年会は雰囲気もホットで笑いに溢れ無事に閉会いたしました。11月は研修旅行が有り、ここでも会員同士のコミュニケーションを深める事が出来ました。

●TEL：080-3696-8280
（埼玉県健康管理士会 会長代行　上原 道康）

北海道健康管理士会

1月13日（日）新年最初の健康セミナーを行いました。安田さん（会員）の進行でテーマは「睡眠と健康」。①睡眠の原因とその結果の仕分け、②原因と結果について参加者全員でディスカッション、③ソーシャルジェットラグについて、④睡眠と生活習慣病、⑤改善方法など、睡眠の大切さを学習しました。その後、新規会員の方々にも参加頂き新年会を開催。笑いの絶えない楽しい有意義なひと時を過ごし、最高の形で新年のスタートを切る事が出来ました。会の活動に興味のある方、入会希望の皆さん、是非下記のアドレスにご連絡ください。皆さんの参加お待ちしております。

E-mail：Hokkaido.health@gmail.com
（北海道健康管理士会 会長　宮澤 晋）

◆「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

自分自身もステップアップ

まだまだ知らない分野の事をほすぴを通じて理解し、それをベースに講座の勉強の中に取り入れることが出来た日々。勉強し、新しい事、知らなかった事など提供でき、喜ばれています。自分自身もステップアップができ、とても参考になります。
（金子 道子　千葉県習志野市）

保育士の勉強に活かしています。

保育士を目指していますので、ほすぴで得た内容を活かし、なぜこの病気になったのか（下痢、気管支炎、風邪等）を具体的に話し、医師との関係も大切に分かりやすく処方をお知らせしています。
（山中 仁美　静岡県磐田市）

小学校の授業で「お腹の健康」

城北小学校で2年生と5年生のペア約200名に5時限目授業として、「お腹の健康教室」を行いました。5年生は昨年初めて受講しましたので、今年は先輩として2年生のお世話をしながら楽しそうに学んでくれました。
（山本 秀夫　静岡県静岡市）

「タンポポ会」設立

福島の原発を契機に介護予防「タンポポ会」を設立。月1度の保健指導に役立っています。
（頼高 サク子　栃木県大田原市）

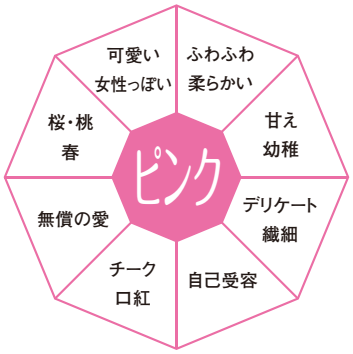
不思議な色の世界……「ピンク」

今回は「ピンク」をご紹介いたします。ピンク色が好きな方の特徴としては、自己主張が強すぎず奥ゆかしさがあり、優しい気持ちや気遣いを大切にする、そして努力家でもあり、奉仕の精神にあふれている方が多いといわれています。ピンク色は、女性に好まれやすく、また、男性でピンク色を好む方は、甘えん坊の一面があるかもしれません。

◆「ピンク」はどんなイメージ?

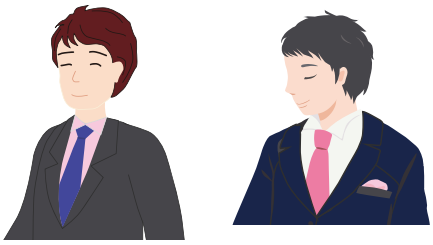
皆さんは、ピンク色といったらどのようなイメージが浮かびますか?まさにピンク色は女性らしさを表し、お母さんの愛情に包まれているイメージを連想させます。歯科衛生士さんや小児科の看護師さん、保育士さんはよくピンク色の白衣やエプロンを身に付けていますね。今では、男性でもピンク色を取り入れている方も多く、優しさや柔らかい印象があります。ピンク色には緊張を和らげ、攻撃的な気持ちを排除する効果があるからです。

また、ピンク色は若さを保つ色でもあります。お肌の血色を良く見せるだけでなく、女性ホルモンの分泌が活発になり、内側から若々しくなるアンチエイジング効果が期待されています。女性特有の生理不順などを整えるといったトラブル回避にも役立ちます。



◆ピンク色のおすすめアイテム

女性だけでなく、男性にも身に付けていただきたいピンク色です。グレーやネイビーのスーツにピンクのシャツを、またネクタイやチーフなどで取り入れてみると、柔らかい印象や相手を受け入れる気持ちが伝わります。



カウンセリングルームやリラックスルームにはもちろんですが、職場や自宅にもピンク色の花を飾ると心が安らぎ心地よい空間が作れます。

桜の花ことば

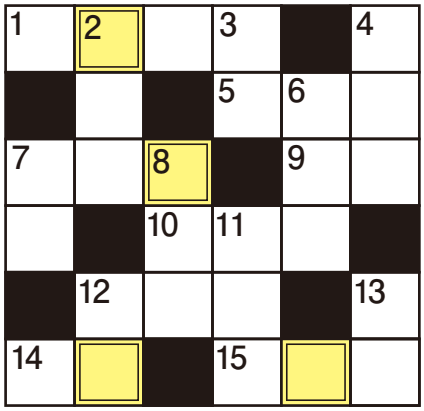
精神美　優美な女性　純潔

頭の体操「チャレンジ☆ザ☆クロスワード」

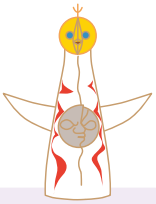
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉
1. 沢山の家族が住めるように部屋を区切った大きな住居用建物。
5. 勉強が終わって学校から帰ること。
7. 白い毛色の馬。
9. 会社、役所などで、主に机の上で書類の作成・整理などを行う仕事。
10. 早春に野原や道路わきにも芽を出すスギナの胞子茎。
12. お菓子、料理などに多く使われる甘味料。シュガー。
14. 地球の表面で、水に覆われていない部分。
15. 貸金・貯金などにつく利子。

〈たてのカギ〉
2. 自動車や自転車などのタイヤに穴があくこと。
3. バラやサボテンなどの茎や葉に生えている小さく尖った部分。
4. 美しい羽と、太く曲がったくちばしを持ち、人の言葉をまねる鳥。
6. 「しし座」のすぐ上にある4〜5等星が4つ並んでいる春の星座。
7. 「春に三日の○○無し」。春は雨が多いという意味。
8. 野球でボールを打つ時に使う木製や金属製の棒。
11. 地球を包んでいる無色・無臭の気体。
12. 木や竹を組んで作った囲い。
13. 春の七草。「ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」あともう一つ。



〈ヒント〉
2025年大阪



答えを「ほすび」168号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月25日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、「フェイスアップローラー」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「もちつき」でした。

そこがツボ!

自律神経を整えるツボ「神門(しんもん)」

部位:手首の関節部分で小指側のくぼんでいるところが神門です。神門は心と繋がっていて、心をコントロールする役割をもつツボといわれています。

「いた気持ちいい」程度の強さで押し刺激すると、緊張をほぐして、イライラした気分を鎮めてくれます。

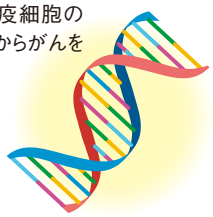
こんな時に!
ストレスが溜まっているとき、
疲れたとき、ほてり、動悸、全身のむくみ

今回のオススメ書

「がん」はなぜできるのか
そのメカニズムからゲノム医療まで

がんがどのようにできているのか、その仕組みや、免疫細胞の攻撃力を回復させてがんを攻撃する治療薬、血液1滴からがんを発見し解析する技術などを紹介しています。

著者:国立がん研究センター研究所編
発行元:講談社
発行年月:2018年6月20日
販売価格:1100円+税



次号予告

●健康学習セミナーin札幌
●ステップアップ講座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

寒い冬からやっと春になっていきます。ポカポカ日和になりますが、夜の寒さに体調を崩さないよう気を付けましょう。(編集部)