

健康管理士ニュース

5

2019年5月号

隔月発行
No.138



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

(写真: いちごの実)

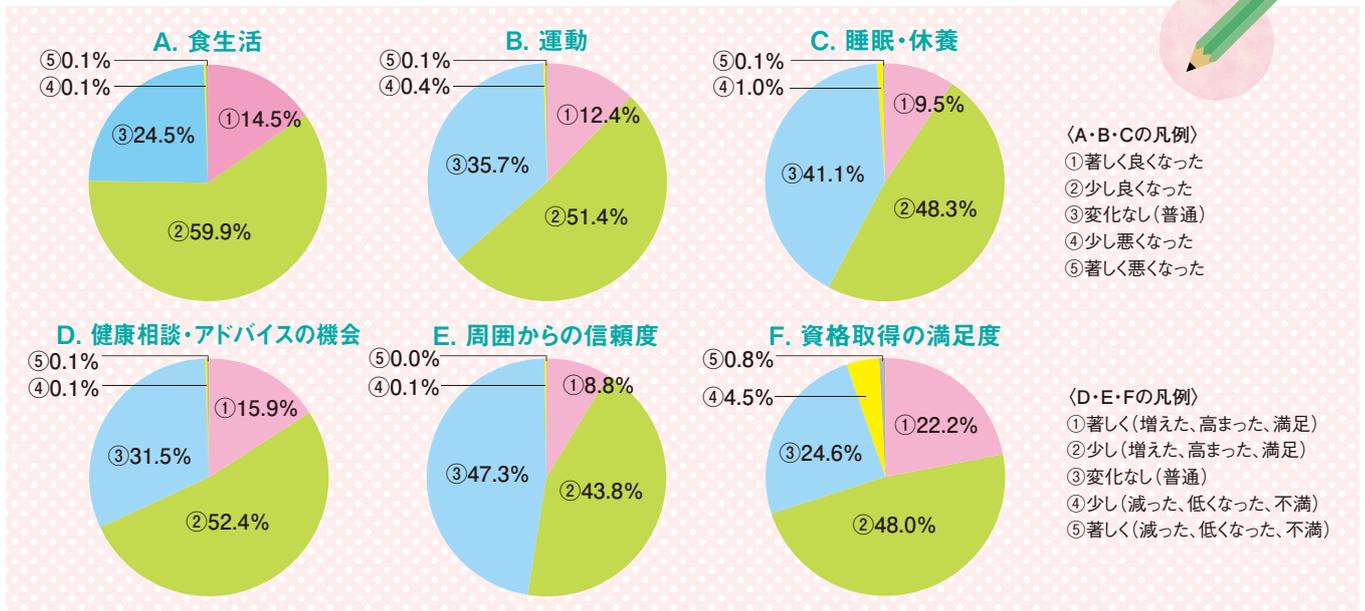
CONTENTS

- 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仙台……3
 - ステップアップ講座in東京……3
 - 健康学習セミナーin札幌……4
 - 健康学習セミナーin名古屋……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

協会からのお知らせ

速報! 健康管理士資格取得後の行動変容・評価

「ほすび167号」において、皆さまにご協力をいただきましたアンケート結果の一部を速報としてご報告いたします。健康管理士の資格取得および知識の習得により、食生活、運動、睡眠・休養いずれの生活習慣においても大きな行動変容が起きたことがわかります。また、健康相談やアドバイスの機会が増え、周囲からの信頼度も高まり、大変多くの方に資格を取得したことにご満足をいただいています。皆さま、この度はご協力ありがとうございました。





「笑う」から健康になる! 「笑う」から幸せになる! ～笑いと姿勢リセットからつながる健康の輪～



今回ご紹介するのは、60歳で「笑いヨガスタジオ」を起業され、「笑い」と「適正な姿勢」の体験を通じて、こころとからだをリセットする指導を行っていらっしゃる松下いづみさんです。

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。

3人の子育てをしながら、共働きで一級建築士として企業に勤めていたのですが、更年期を迎えた頃、夫の単身赴任と仕事の責任等の影響で精神疾患に罹ってしまい、仕事を続けられなくなりました。その後、家族の支えもあって少しずつ回復していったのですが、ジムでの運動を始めてから、ストレッチとの出会いにより、姿勢がリセットされ、疲労が溜まりにくく動きやすいからだの使い方を習得することができるようになりました。そして、ほとんど運動経験のなかった59歳の私が、何とフルマラソンを走れるようにまでなったのです。

ストレッチの次に出会ったのが「笑い」でした。練習不足で参加した増田明美杯ハーフマラソンの時、沿道で応援してくださる市民の皆さんの温かい声援や笑顔に促され、苦しい顔ではいけないと口角を上げ笑顔で走ることに一生懸命になる自分がありました。結果、楽しく完走することができ、「笑顔」「笑い」の持つ凄いパワーを実感したのです。



(マラソン完走後、増田明美さんとの記念の一枚)

そして私は、健康寿命を延ばすお手伝いがしたい!と思い、「笑いヨガ」と「パーソナルストレッチ」を学び、起業することを決心しました。その時、健康管理や予防医学の正しい知識を習得することが必要不可欠であることに気づき、「健康管理士」の資格取得にチャレンジしました。健康管理士の6冊に及ぶテキストから通信教育で学び資格試験に挑戦できる仕組みは、不動産関連の国家資格はいくつか持っているものの、シニアの異業種からの挑戦にはとても学びやすい内容でした。少し時間はかかりましたが、通信講座の間にスクーリングの養成講座に参加することでやる気のリセットもでき、試験のための勉強だけではなく知識を増やす気力を継続することもできました。試験は何回かのチャレンジで

の合格でしたが、その都度合格対策講座で学べたことが、より知識をしっかりとものにでき、今では良かったと思っています。

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?

笑いヨガは、世界100か国以上で行われている健康エクササイズです。呼吸運動になるのはもちろん、自律神経やホルモンの調整、高血圧予防やうつ病改善などにも効果的なのですが、表情筋のトレーニングにもなるので、何より皆さん明るく元気になります!私はさらに、様々な姿勢でのストレッチをしながら、笑いヨガを組み合わせるオリジナルの「笑とれっち」(商標登録申請中)レッスンを取り入れていて、多くの方に喜ばれています。昨年、NHKの「あさイチ」で「笑いのチカラ」が特集された際には、取材協力をさせていただく機会にも恵まれました。



(NHK「あさイチ」でのVTR出演)

レッスンをスタートする前には、必ずカルテでその方の体の状態を確認しますが、厚生労働大臣指定講座のテキストで学んだ「健康管理士」としての知識すべてが、その方の体の状態を理解しアドバイスをする上で大変役立っています。また、広報のために色々な自治体にお邪魔し、大学の先生や運動指導士、栄養士の方々と一緒にさせていただきますが、自己紹介の際、笑いヨガティーチャーやストレッチトレーナーとともに「健康管理士」であることをアピールすると仕事の内容がストレートに伝わる気がしています。

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。

日頃から、ハハハハハで体が緩む笑いの呼吸法とともに姿勢のリセットを意識し、こころとからだを整えています。お陰様で疲

れも溜まりにくく毎日元気です。年に数回はフルマラソンも楽しんでます。この調子で、稼げる(笑)100歳現役を目指しています。

また、日々からだのしくみや解剖学などを勉強し、新たなプログラムの開発を考えています。その際には「ほすび」や「健康管理士のテキスト」が心強い味方になっています。具体的な指導に活かせる話題が見つかったり、自分のレッスン内容の健康効果を実証できたりするので、自信や原動力につながり助かっています。



(「笑とれっち」レッスンの様子)

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。

日本が超高齢社会にどんどん進んでいく現状は避けて通れません。財政面からも、医療費・介護費の削減は国家レベルでの重要課題です。

何らかのからだやこころの不具合が気にかかるくらいの時、例えば、歩いた後ひざや腰に違和感が出る、夜眠りにつくとき時間がかかる、なんだかやる気がなく集中力がでない、肩こり首こりがつづく等々、そこで放置せず、生活を見直すことにより10年先の自分が違ってきます。健康管理士として、このようなお悩みを持つ方々を一人でも多く元気にしたい。そして、笑いヨガや姿勢リセットが、とても楽しく健康になれることをたくさんの方に知っていただきたいと思っています。「笑いは健康の源」です。これからも企業や自治体、学校などにどんどんアプローチして、笑いと健康の輪を広げていきたいです。



(会員の皆さまと最高の笑顔で)

第70回 能力開発講座in仙台

薬膳教室～梅雨の養生～



“薬膳”とは、何千年もの歴史をもつ中国の医学(中医学)をもとにした健康や美を保つための食事法のことをいい、体質を診断し、その体質や季節に合った食材を使った食事を薬膳料理といいます。一見難しそうに感じますが、実は私たちが毎日の食事に取り入れる身近な食材で体調や体質にあった薬膳料理を作ること

ができます。今回の講座では、梅雨特有の悩みである冷えやむくみなどの改善について中医学の観点から食事やツボなどの養生法を通して学びます。梅雨の季節は、体も気分も重くなるため、湿気による余分な水を体内に溜め込まないようにすることが大切です。舌診、梅雨時期の養生法を学び楽しく梅雨を乗り切りましょう。



おおつぼ りつこ
大坪律子先生プロフィール

宮城県仙台市在住。平成27年「整体&料理教室すまいるりっつ」を開業。毎月、薬膳料理教室、だしと豆腐料理教室を開催。その他、仙台市ガスサロン料理教室、藤崎カルチャー、NHKカルチャー等。国際中医師、国際薬膳師、だしソムリエ協会認定講師、豆腐マイスター協会認定料理講師、野菜ソムリエプロ、健康管理士、食育豆腐インストラクター、おから再活プロデューサー、フードアナリスト、宮城県食育推進会議委員、整体師等。身体の内と外から健康に、そして自分と周りの方が笑顔になれるよう活動している。

2019年6月1日(土) 13:00~16:00

会場: PARM-CITY 131 貸会議室 Room4G(仙台市青葉区一番町3丁目1-16)

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-point 40+

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、

手鏡(スマホの写真機能でも可)

この講座で学べること!

- 薬膳の基礎知識
- 舌診、梅雨時期の養生法
- 薬膳茶・薬膳スイーツ等の試食

ステップアップ講座in東京

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。

2019年、ほすびのテーマは「**スポーツの力**」。今回の講座では、「**マラソン**」「**ピラティス**」などについて学びます。ウォーキングでリフレッシュ! 資格者同士の交流を深めましょう!



A 2019年6月8日(土) 10:00~14:30

B 2019年6月13日(木) 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: 会議するなら(新橋貸会議室 田中田村町ビル5F 会議室5A)
(港区新橋2-12-15)

定員: 各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(168号・169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



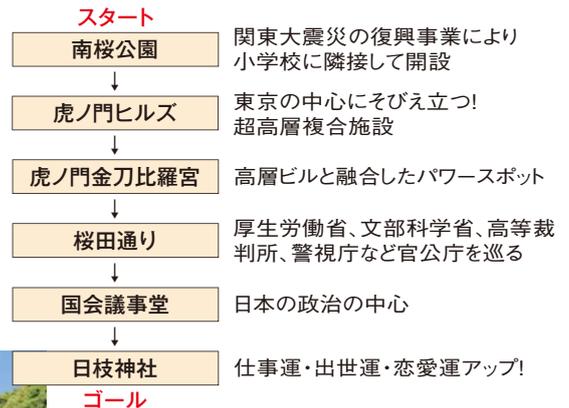
おすすめポイント

★日本の政治・行政の中心

～霞が関周辺を巡るウォーキングツアー～

南桜公園→虎ノ門ヒルズ→虎ノ門金刀比羅宮→桜田通り→国会前庭→国会議事堂→日枝神社(約4.0km)

[ウォーキングコース](約4.0km)



- ほすび「スポーツの力」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/>

第60回 健康学習セミナーin札幌

第1部
講演

「知っていますか?ウイルスが病気を起こすメカニズム ～ウイルスから体を守る予防法～」

講師:北海道大学名誉教授/認定特定非営利活動法人 バイオメディカルサイエンス研究会 北海道拠点長/有川二郎 先生 ありかわ じろう

第一部は、北海道大学名誉教授であり、認定特定非営利活動法人バイオメディカルサイエンス研究会北海道拠点長の有川二郎先生をお招きし、「知っていますか?ウイルスが病気を起こすメカニズム～ウイルスから体を守る予防法～」と題してご講演いただきます。私たちの周りには、たくさんの種類のウイルスが存在しています。ウイルスの感染が原因となる病気は数多くあり、代表的なものとしては、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどが挙げられますが、昨今では海外渡航によ

るウイルス感染も問題となっています。今回のセミナーでは、ウイルスに関する基本のお話のほか、ウイルスが病気を起こすメカニズムをはじめ、ウイルスや感染症から体を守る予防法などについて最新情報を交えてお話いただきます。一年を通して、何かと話題になるウイルス。正しい知識を身に付けて、ウイルスに負けない体を手に入れましょう。



有川二郎先生
プロフィール



1977年3月北海道大学獣医学部卒業。東北大学研究生(医学部細菌学教室)、北海道大学獣医学部獣医公衆衛生学講座助手、北海道大学免疫科学研究所附属免疫動物実験施設助教授、北海道大学医学部附属動物実験施設教授、北海道大学大学院医学研究院微生物学免疫学講座病原微生物学教室教授を経て、2017年より北海道大学名誉教授。認定特定非営利活動法人バイオメディカルサイエンス研究会北海道拠点長も務める。

第2部
講演

「『食べ物と心とからだの繋がり』 自分を大切にしていますか?」

講師:夏井坂内科クリニック 管理栄養士・心理カウンセラー/大池正恵氏 おおいけ まさえ

第二部は、夏井坂内科クリニックで管理栄養士、心理カウンセラーとしてご活躍の大池正恵氏に「『食べ物と心とからだの繋がり』自分を大切にしていますか?」と題してご講演いただきます。健康を考えてご自分を大切にされて生活していますか?何気なく食事をしたり間食して

いる人が多いと思いますが、ご自分の気持ちや体の声を聴いて食べると何かが変わってきます。今回のセミナーでは、健康の情報に振り回されることなく本当に必要なものを食べて健康になるためのポイントについてお話いただきます。



(大池正恵氏)

2019年6月8日(土) 14:00~16:30

会場:かでの2・7 820研修室

(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル)

定員:100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)

この講座で学べること!

- ウイルスの仕組みと病気との関係
- ワクチンの働きや感染症から体を守る予防法
- 食べ物と心とからだの繋がり

お申込方法



第60回 健康学習セミナーin札幌

第61回 健康学習セミナーin名古屋

共通

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、5月中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。

第61回 健康学習セミナーin名古屋

第1部
講演

「今から学ぶ!知っておきたい認知症」

講師:名古屋大学大学院医学系研究科 看護学専攻 准教授/^{ふちたえつこ} 湊田英津子 先生

第一部は、名古屋大学大学院医学系研究科看護学専攻准教授の湊田英津子先生をお招きし、「今から学ぶ!知っておきたい認知症」と題してご講演いただきます。



2025年には認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5

人に1人を占めることが予測されています。認知症は、誰もがなりうる可能性がある疾患であり、予防と早期発見、適切なケアによって住み慣れた地域でその人らしく生活を継続できることが求められています。

今回のセミナーでは、認知症の種類と出現する症状の特徴、認知機能障害、行動・心理症状といった認知症の基礎知識と、日常生活で実践できる予防やケアの方法について最新の情報を交えてお話いただきます。

第二部は、愛知県健康管理士会会員・看護師・健康管理士/^{さの みどり} 佐野 緑 氏



湊田英津子先生プロフィール

北里大学看護学部卒業後、看護師、保健師として勤務した後、浜松医科大学大学院医学系研究科修士課程、山梨大学大学院医学系研究科博士課程を修了。
現在は、大学の教員として老年看護の教育・研究に従事。認知症高齢者のケア、多職種連携、看護教育を大切に教育・研究をしている。

第2部
講演

「保健室発!教職員&学生への健康指導」

講師:愛知県健康管理士会会員・看護師・健康管理士/^{さの みどり} 佐野 緑 氏

第二部は、愛知県健康管理士会所属・看護師の佐野緑氏に「保健室発!教職員&学生への健康指導」と題してご講演いただきます。大学の保健室で管理している教職員・学生の健診データの傾向や特徴、また病気の改善・予防に対する指導内容、行動変容や意識の変化など

をご紹介します。具体的な事例をヒントに、日頃の予防対策や指導法について学びましょう。



(佐野緑氏)

2019年6月16日(日) 14:00~16:30

会場:IMY会議室 3階大会議室(名古屋市東区葵3-7-14)

定員:200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)

この講座で学べること!

- 認知症の基礎知識
- 日常生活で実践できる予防やケアの方法
- 健康指導の実際から予防対策や指導法を学ぶ

※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。

セミナー・講座を開催しました。

〈2/2健康学習セミナーin岡山〉

腸内細菌に操られるヒトの健康と疾病~知られざる腸内フローラの秘密~

岡山大学の森田英利教授をお招きして、健康の鍵を握る“腸内細菌”をテーマにセミナーを開催しました。岡山県を中心に、関西、関東にお住まいの方なども含め、定員の100名を超える多くの方にお集まりいただきました。



〈2/16、17能力開発講座in東京〉

脂肪を成敗!ストレス発散!!刀エクササイズ

オリジナル刀を作成して、エクササイズを実践!普段使わない筋肉もたくさん刺激しました。なかなかハードな内容でしたが、ストレス発散にもなりました。



〈2/16、17再スタート講習in大阪〉

健康管理士最新テキストを使用した勉強会

総学習時間は12時間!2日間に渡り、健康管理の基本から最近の話題まで座学だけでなくケーススタディも交えて幅広く学習していただきました。



〈2/24能力開発講座in名古屋〉

美しく健康的なカラダを手に入れる!ストレッチ&リンパマッサージ

リンパについての基本的なお話から、日常生活でも取り入れられるストレッチやリンパマッサージの実践法を学びました。



風疹から赤ちゃんを守る 今春からワクチン無料
(厚生労働省 2019/02/06)

今年の風疹の感染者は、最近の10年では2番目に多い数となっている。感染が広がるのは免疫が十分でない人たちが一定量いるためだ。ワクチンを接種したり、自然に感染したりすると抗体ができて次はかかりにくくなるが、抗体保有者が現在39～56歳の男性で80%を下回っている。風疹の流行を防ぐためには、社会全体の抗体保有者率を85%以上に上げることが重要だ。対策が急がれるのは赤ちゃんを守るためである。今年、埼玉県で生まれた男児が先天性風疹症候群であると報告された。政府は2022年3月までの約3年間、まずは39～46歳の男性を対象とし、抗体検査とワクチン接種の費用を原則無料とすると発表した。

厚生省案、虚弱予防で「高齢者もたんぱく質を」
(厚生労働省 2019/02/22)

厚生労働省は、65歳以上の高齢者が1日に摂取するたんぱく質の目標量を引き上げる食事摂取基準に関する報告書案を示した。たんぱく質が不足すると、高齢者は筋肉が衰えるなど「フレイル」(虚弱)という状態に陥りやすく、運動・認知機能が低下する。このため高齢者が必要なたんぱく質を摂取するよう目標量の下限を引き上げる考えだ。フレイルを予防するためのたんぱく質の目標量は1日に必要な総エネルギー量に対する割合で上限と下限を示している。今回は50歳以上について「50～69歳」「70歳以上」の2区分から、「50～64歳」「65～74歳」「75歳以上」と3区分に増やした。そのう

えで65歳以上の下限を2ポイント上げ「15%」にし、50～64歳も「14%」と1ポイント引き上げ、中高年のたんぱく質の摂取不足を防ぐ。

母乳に「アレルギー予防効果なし」
(厚生労働省 2019/03/09)

厚生労働省は、医療関係者が母子を支援する際の手引となる「授乳・離乳の支援ガイド」の改定案をまとめた。母乳の良さが強調され、母乳が出にくい母親が負担を感じるケースがあるため、必要に応じて育児用ミルクも利用するよう支援するのが狙いだ。改定案では、母乳にはアレルギーの「予防効果はない」としたほか、肥満の発症を減らす利点があるものの、育児用ミルクを併用した場合と比べて差が生じる科学的根拠はなく、「誤解を与えないように配慮する」ことを求めている。

働く高齢者増 期待…予防医療 財政支援強化
(政府 2019/03/20)

政府は病気・介護の予防強化で健康寿命を延ばし、「元氣な働く高齢者」の増加を図り、医療・介護費の抑制と、保険料や税金の担い手の確保の実現を同時に狙う。企業の継続雇用年齢の70歳への引き上げと合わせ、全世代型社会保障改革の柱とする。政府は財政支援の強化により、地方の成功例を全国に広げていく方針だ。関係省庁は20年度予算の編成に向け、安定財源の確保策とともに、どれだけの公費を財政支援に投入するかを調整する。

好評につき今年も続きます! 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。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

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仙台	J 40ポイント	現金
	ステップアップ講座in東京 ②A 6月8日(土)	J 30ポイント	現金
	②B 6月13日(木)	J 30ポイント	現金
	③健康学習セミナーin札幌	J 10ポイント	現金
	④健康学習セミナーin名古屋	J 10ポイント	現金
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者(③、④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3月22日に「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した。無農薬野菜をふんだんに使い、スムージーやアボカドと野菜の生春巻きなど4種類の簡単料理を作り、試食しました。食材のうま味が舌に伝わり、とても美味しかったです。次回は、5月16日(木)13時～小郡ふれあいセンター音楽室にて、姿勢と健康について勉強します。

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

会員の方が地元での活動を通して、健康管理士の輪が広がるように、そのため勉強会を開催しています。いろいろな経歴を持った方が集まり、それぞれの技能を活用し、活動の場を広げていける会を目指しています。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

2月は全10回の講師養成講座が終了し、

月例会ではほぼ167号の学習会と会員発表「病院の窓口から」を行い活発な意見交換をしました。3月の月例会は講師養成講座の修了証書授与とほぼ168号の学習会及び会員発表「地域活動」をしました。来たる5月26日はナディアパークで、ほぼ169号の学習会と全員の自己紹介&近況報告の月例会と、終了後に懇親会を予定していますので、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)

北東京健康管理士会

第3日曜日、日暮里にて定例会を開催。健康管理に関する情報交換・知識の向上に努め、会員自身の健康維持・増進と地域における健康増進の啓蒙活動を行っています。毎年北区滝野川会館にて行われるイベント「おちゃのご祭」にも今年6月参加します。フレイル予防で健康長寿をテーマに、健康相談・セミナーなど行います。定例会・イベントにご興味のある方、ご連絡をお待ちしております。

●TEL:070-1403-7758
(北東京健康管理士会 会長 永久保 陽子)

◆「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

●美と健康を持続する年に!

年始めは恒例の料理教室。手慣れた調子で味噌作りをし、終了後は楽しい新年会。3月は様々なジャンルの健康体操を指導員を中心に、新年度計画も検討しました。

TEL:090-4459-6946
(磯部 芳江 埼玉県・健康管理士サンサン会)

●やる気がみなぎってます!

私も50歳からマラソンを始めて、今年で8回目のホノルルマラソンに挑戦いたします。気力は体力ですね。この年59歳になっても、やる気がみなぎってます。マラソンのおかげです。

(川崎 守 岡山県岡山市)

●自分の視点も変わりました

高校看護科で実習非常勤をしています。生徒の自習指導や生徒から患者様への生活指導についての相談に対しても、その個別性や方向性についてなどの指導

がとても行いやすくなり、自分も視点が変わってきたと思います。

(三重野 陽子 大分県大分市)

●40年ぶりの同窓会

40年ぶりの同窓会に参加。還暦を迎えた私達60歳ですが、70歳、80歳、90歳以上の方もいて、ただ、ただそのお元気な様子にびっくり!75歳をさかいに個人差が激しいと感じますが、元気に次の70歳のときに、また参加できるようにしたいものです。

(渡部 美恵子 福島県白河市)

●楽しく参加型食育講座を開催

食育講座を昨年に引き続き開催します。「早寝早起き朝ごはん」をメインに、今回は「歯」の意味の学びや「スーパーフードフルーツポンチ」も用意して、きちんと「噛んで食べること」「フルーツの名前当て」など、楽しく参加型講座をいたします。

(加藤 文子 東京都大田区)

●エコロッキングスクールの認定講師です

健康自然料理教室エコロッキングスク

ールで認定講師をしております。「健康管理士」という立場で、よくわかりやすく、幅広い栄養学、健康に関する知識を授業に生かしたいと心より思っております。一感謝—
(中村 淳子 千葉県松戸市)

●1970年の万博 同級生5人との思い出

万博と言えば、1970年の万博、とても懐かしいですね。高校の同級生と5人で、それはそれは楽しんできました。会場内での写真に思い出がいっぱい詰まっています。50年という月日が流れ、再び大阪での開催。2020年のオリンピックも世界情勢変化の時代に無事終了することを祈ります。

(福島 ちづみ 長野県飯田市)

●大阪府健康管理士会が15周年

大阪府健康管理士会が今年15周年を迎えます。近隣の健康管理士の方に是非参加してほしいです。大阪府健康管理士会は楽しいですよ。

(遠藤 征良 京都府京都市)



不思議な色の世界……「黄緑」

今回の黄緑色は、緑と同じく自然を表す色ですが、
緑色より明るいので「希望」を感じさせ、何かを始める時のイキイキとした印象を与える色です。

◆「黄緑」のイメージ

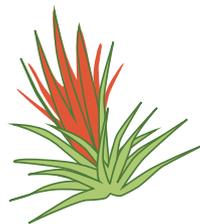
新芽や若葉のイメージを持つ黄緑色は、新しさや若々しさを連想させます。子供が成長していくように未熟さがあながらも、可能性を秘め、前向きに進んで行く力が感じられます。さらに、子供の様に自由で柔軟な発想を生み出したいときも黄緑色の活用は最適です。また、初夏の爽やかな気持ちにさせてくれますので、気分をリフレッシュしたいときや、リラックスしたいときに効果的です。

周囲の人には平和や安全を感じさせ、安心感を与えますので、平等性を大切に、円満な人間関係を築きたいときに役立ちます。薬局や青果店など、安心や新鮮さ、清潔なイメージを大切にする店舗のロゴマークに多く使われる傾向があるのも黄緑色のイメージを利用したものです。



◆取り入れたいアイテム

黄緑色を生活の中に取り入れるとすれば、育てる楽しさもある植物などはいかがでしょうか。エアプランツであれば、空気中の水分を取り込んで成長しますので、育てる手間がかかりません。忙しい方にもおすすめです。生花でなくとも造花で取り入れるのもいいですね。木目のインテリアとは相性もよく、目にも優しく、リラックスした空間が演出できます。



思い切って壁紙を貼ってみたい、植物のマスキングテープやはがせるシールなどで、壁をデザインしてみるのもよいかもしれません。



クレマチスの花ことば

甘い束縛・創造性・旅人の喜び

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. 精米したお米。
5. 手で何度も触ったためについた汚れ。
6. 店先で客の応対や商品の見張りをすること。またその人。
8. 絵を模写したものや、文章の控えとして複製したもの。
9. ワンより少し小さく、鋭い爪と曲がったくちばしを持った鳥。
10. 政党政治で政権を担当していない政党。
12. 物事のしくみや組み立ての大きさ。
13. 英語で「はい、その通り」という意味の言葉。肯定。

〈たてのカギ〉

2. 光などが折れ曲がること。
3. 建物などの場所を変えること。
4. 人力の代わりに機械を使うこと。
6. 体を動かすこと。【○○○○がとれない】。
7. 馬が引く、人や荷物を運ぶための車。
9. 水田に稲の苗を植えること。
11. わからないことを尋ねること。

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

〈ヒント〉
予想外の勝利



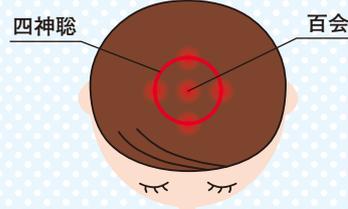
答えを「ほすび」169号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月24日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「サクセス 頭皮洗浄ブラシ」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ばんぱく」でした。抽選の結果、富山県富山市・東美知子さま、大阪府大阪市・前田尚宏さま、北海道札幌市・鈴木茂明さまが当選されました。おめでとうございます。

そこがツボ!



5月病には「四神聡」のツボ

部位：両耳孔の延長上と重なる頭頂部の前後左右3センチほど外側です。四神聡(しんそう)の「四」は4つのツボ、「神」は精神、「聡」は聡明を表しています。血流が改善されて頭がすっきりし、精神状態を安定させますので、抑うつ状態や不眠症に効果があります。



こんな時に!

記憶力をアップさせたいとき
リラックスをしたいとき 寝る前

今回のオススメ書 「志ん生の食卓」

古今亭志ん生という生粋の江戸っ子が好んだ懐かしい味や風情を感じ取り、食べることの大切さを考えさせてくれるきっかけにしてみましょう。

著者：美濃部美津子
発行所：新潮社
発行年月：2018年12月22日
販売価格：590円＋税



次号予告

- 能力開発講座in大阪
 - 健康学習セミナーin長野 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

子供の頃、端午の節句には、母に菖蒲の葉を頭に巻き付けられ、お風呂に入っていたことを思い出します。季節の行事を楽しみ味わいたいですね。(編集部)