

健康管理士ニュース

7

2019年7月号

隔月発行
No.139



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大阪.....3
 - 能力開発講座in香川.....3
 - 健康学習セミナーin長野.....4
 - ステップアップ講座in金沢.....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:ヨーヨー釣り〉

協会からのお知らせ

健康学習セミナー動画配信 KENKO-DOGATM スタート

「セミナー等に興味があるけど遠方で参加できない...」「予定が合わなくて参加できない...」そんなことはありませんか?皆様からのご要望にお応えして、全国で開催している健康学習セミナー第一部をご自宅でご覧いただけるようになりました。ご都合に合わせて好きな時間にご視聴いただけます。

健康学習セミナーの講演の様子を録画して配信いたします(講演資料もダウンロード可能)。

健康管理士として様々な健康知識を身につけましょう!

ご視聴いただけるのは健康管理士の方のみです。まずは会員登録が必要です。で、下記URL、またはQRコードよりご登録ください。

<https://kenko-doga.healthcare.or.jp/>



※視聴は有料となります。視聴料(1,000円/1講座)のお支払いが必要です。ポイントによる視聴料の充当はできません。

※ご視聴のお申込みによる単位・ポイントの付与はございません。

※視聴期間は2週間となります。

※配信される動画は開催するすべての健康学習セミナーではありません。配信可能なセミナーのみにとなります。ご了承ください。



〈現在ご視聴いただけるセミナー〉

2019年2月●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/森田英利教授)」

2019年4月●健康学習セミナーin東京

「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～(東京大学/佐々木敏教授)」



糖尿病・生活習慣病の療養指導から予防医療の普及へ心と体が元気になるための支援を広げたい!



今回ご紹介するのは、クリニックに勤務する看護師として、糖尿病や生活習慣病の患者様への療養指導を行いながら、一般の方にも病気の予防や健康への意識向上をサポートする活動を行っていらっしゃる荒木麻里さんです。

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。

私が健康管理士の資格を取得しようと考えたのは、看護師1年目の頃でした。「血圧、これって高い?大丈夫かな?」「血糖値は高いとどうなるの?」「どんな食事がいいのかな」という日常的によくある患者様からの質問に、自信を持って答えられない自分にもどかしさを感じていました。その時の私は、少しでも早く目の前の患者様の疑問に答えられるようになりたい、不安を軽減したいという気持ちから、わかりやすい言葉で説明ができるようになるためにどうすべきかをいつも考えていました。

そんな時に生活習慣病と密に関係する「健康管理」に特化した知識を学べる、健康管理士の資格があることを知りました。「健康管理士」という称号に対して、「身近な人の健康を守りたい。健康管理のための専門知識をつけたい」という想いから看護師を目指した私にとって、理想の看護師像とイメージが重なったことや、学習プログラムが「厚生労働大臣指定講座」であることも資格取得の決め手となりました。健康管理士の資格取得のための学習、資格取得後の継続的な学習によって、自信を持って患者様と関わることができるようになったと感じています。



〈糖尿病患者様への生活指導〉

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?

現在、糖尿病専門クリニックに勤務しております。糖尿病の他に、高血圧や脂質異常症などいわゆる生活習慣病と言われる疾患の患者様と毎日お話をさせて頂いております。

健康管理士の教材は、疾患のメカニズム、メンタル・ストレス、栄養・食事、運動など幅広く学習ができる内容となっていますが、これらの内容はライフスタイルと密接に関係する糖尿病患者様とお話する上で欠かせない知識です。

最近は、インターネットや本などから沢山の情報が誰でも簡単に受け取ることができます。良い面もありますが、中には誤解を招く内容や患者様の不安に繋がる内容も多々あります。誤った情報から守るためにも、医療者として患者様に正しい知識をお伝えしなければなりません。医療者の立場からお話すると、どうしても難しい表現になってしまうことがあります。

専門的な知識を提供するだけにならないよう心がけている中で、健康管理士の教材や「はすび」はわかりやすい表現や言葉で解説されているので、患者様の立場に立って改めて学ぶことができる教材があるということも、健康管理士を取得して良かった点です。

健康管理士で得た知識や資格取得後の学習は、患者様から頂いた質問に対して具体的に例え話を出したり、ライフスタイルの改善案をお伝えする時の手助けになっています。



〈健康イベントでの血圧測定〉

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。

糖尿病患者様とお話させて頂く中で、「糖尿病になったら食べたらダメなものは何ですか?」「何を食べたらよいですか?」という質問をよく頂きます。その際に「糖尿病だからといって食べてはいけない物はありません。栄養バランスと量を考えることが重要です」というお話をさせて頂きます。このように、食事に関するご相談を受けることが多いため、患者様へ情報提供させて頂いている内容を自身の生活でも心がけるようにしています。

例えば、糖質の摂取量を今までよりも少し控えるといった考え方を取り入れたり、お米を雑穀米にする、野菜を積極的に摂るなど、食物繊維やビタミンの豊富な食品を選択すること、また間食する際には低GI食品を選択する、他にも時間栄養学の観点から食事のタイミングを意識する(寝る

直前には食事をしない)など、血糖値の急上昇を防ぐ食事方法について、特に意識して取り組んでいます。

そして、日頃から自分がこうした実践をすることにより、頭ではわかっている中々理想通りにはできないという患者様の気持ちを理解することにもつながっていると思います。

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。

現在は、医療機関で患者様を対象にお話させて頂くことがメインですが、今後は、健康な方や一般の多くの方に向けて、食事や運動、睡眠、ストレスなど、健康管理士の資格を活かして予防医療に関する情報をお伝えする機会を増やしていきたいと考えております。



〈運動療法イベントで会員様と〉

また「荒木まりオンラインサロン ひだまり peer room」では、健康情報の発信をしております。会員様が中心となって、知識の情報提供やイベントの開催など皆様でコミュニティを盛り上げていただく仕組みとなっております。病気を予防したい方、家族の健康を守りたい方、心身ともに健康を目指すためにライフスタイル改善に取り組みたい方、ご自身が健康情報を発信していきたいとお考えの方に是非ご参加いただければ嬉しく思います。

このような活動は、健康管理士の役割としてとても意義があるでしょうし、自分が健康管理士であることを強く意識できる機会でもありますので、ぜひ大切に広げていきたいと思っています。



〈地域で開催した健康フェアでのひとコマ〉

第71回 能力開発講座in大阪

コミュニケーションを円滑にする“ナラティブ・セラピー”

“コミュニケーションは難しい!”そう感じている人も多いのではないのでしょうか。実は、そんなことはありません。難しく感じてしまう原因は、「相手の考えをこちらが勝手に読んでしまう」ことにあります。つまりは思い込みがコミュニケーションを複雑にしてしまうのです。

今回の講座では、企業の研修や相談

室をはじめ、臨床でも取り入れられている「ナラティブ・アプローチ」という相手の物語を聴く手法を実践的に学びます。実際に質問を4つの領域に分類し、「質問」の質を高めるトレーニングを中心にを行います。より良い人間関係を築きたい人必見!ナラティブ・コミュニケーションの技法を身に付けましょう。

なかがわ あきら
中川 晶先生
プロフィール



1985年奈良県立医科大学医学部卒業。近畿大学医学部東洋医学研究所などを経て1995年心療内科なかがわ中之島クリニック開設。臨床を続ける傍ら、大阪産業大学人間環境学部教授、奈良学園大学保健医療学部教授を経て現在は京都看護大学教授。精神科専門医、臨床心理士。2007年ロンドン大学キングスカレッジ留学にてナラティブ・アプローチの研究。5年半に渡りサンケイ新聞にてコラム(中川晶の生き方セラピー)連載。一般向け著書として「こころの癒し方」講談社、「嫌われるのが怖い!」がなくなる本!大和書房など多数。日本保健医療行動科学会会長、日本ナラティブ・インストラクター協会代表、ナラティブ・コミュニケーション研究所所長、日本心理臨床学会会員。日本精神神経学会会員など。

2019年7月27日(土) 13:30~16:30

会場: マイドームおおさか8階 第6会議室(大阪市中央区本町橋2-5)

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!

- ナラティブセラピーとは
- コミュニケーションを円滑にするためのポイント
- より良い人間関係を形成するためのナラティブ・コミュニケーション技法

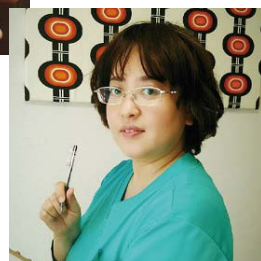
第72回 能力開発講座in香川

血行を良くして不調を改善! 押さえておきたいお灸の「コツ」と「ツボ」!

お灸は、今から二千年以上前に古代中国の北部地方で発祥したとされており、日本には6世紀頃に仏教の伝来とともに伝わった中国の民間療法です。一般的に、ヨモギの葉の裏にある白い綿毛を精製した艾(モグサ)を皮膚の上に置いて燃やし、その温熱刺激によって体調を整えます。お灸には、体を温めることで血行がよくなり免疫力が向上したり、様々なツボを刺激することで腰痛や目の

疲れ、むくみなどの体の不調の改善、リラックス効果など様々な体に嬉しい特徴があります。

今回の講座では、意外と知られていないお灸についての基本的な知識や効果、東洋医学との関係、本ではわかりにくいツボの位置など実践を交えて学びます。古来から親しまれてきたお灸。「コツ」と「ツボ」を押さえて健康の維持・増進に役立てましょう。



はま あらた先生プロフィール

2011年四国医療専門学校鍼灸学科卒業、同年はり師、きゅう師国家資格取得、鍼灸院に助手として3年間修業のち2014年11月〔女性と子どもの鍼灸院〕はり灸院福みみ堂開業。15年間の企業勤務を経験中、肩こり、腰痛、ひどい肌荒れに悩まされる。友人の紹介で受けた鍼灸施術と先生のお話に感銘を受け、鍼灸師の道へ。日々を頑張りが過ぎて、つい自分の身体のケアを後回しにしてしまう女性や子どもさんを東洋医学で応援している。

2019年8月3日(土) 13:30~16:30

会場: オフィスサポートセンター レンタル会議室 05~08Room

(香川県高松市サンポート2番1号 高松シンボルタワー17階)

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: 古いバスタオル、古新聞、水性ペン、ピンセット(先のまつすぐなもの)

※服装(Tシャツ、短パン)・・・手先~肘上、足先~膝上が十分に出るもの

この講座で学べること!

- お灸の基礎知識
- ツボの見つけ方&セルフケア法
- お灸の効果をその場で体験!

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/>

第62回 健康学習セミナーin長野

第1部
講演

「知っておきたい脳心血管病の基礎知識 ～健康でキレイな血管のために～」

講師：信州大学医学部保健学科教授／伊澤 淳 先生

第一部は、信州大学医学部保健学科教授の伊澤淳先生をお招きし、「知っておきたい脳心血管病の基礎知識～健康でキレイな血管のために～」と題してご講演いただきます。

脳心血管病とは、心疾患や脳血管疾患といった血管や血液の病気を指します。心疾患や脳血管疾患は、悪性新生物や肺炎とともに日本人の死因の上位を占めており、健康な生活を送るためには、血管を健康に保つことが欠かせません。

肥満や脂質異常、高血糖、高血圧の要因が重なると、血液の流れが悪くなり血管ももろく硬くなっていきます。また、血管や血液の状態は、季節や気候の変化によっても影響を受けます。夏場では、気温や湿度の上昇に伴って汗を多くかくため、脱水によって血管内の水分が失われ、血栓ができやすくなり、血管がつまるこ

とで脳梗塞や心筋梗塞を誘発するようになります。一方、寒い時期の場合には、冷たい空気によって血管が収縮しやすくなり、また屋内外の温度差によって、血管へ負担がかかりやすく血圧が急激に上下しやすくなります。その結果、心臓や血管に一時的に大きな負担がかかり、心筋梗塞などを誘発するようになります。このような、生活上の変化や様々な要因に適切に対応できるよう正しい知識を身につけることが大切です。

今回のセミナーでは、脳心血管病の基本的な知識や生活習慣病との関係、日常生活での予防法や注意点などについて最新情報も交えながらお話いただきます。健康でキレイな血管を維持し、健康寿命を延ばすためのポイントを学びましょう。



伊澤 淳先生プロフィール

2001年信州大学大学院医学研究科修士課程修了医学博士。信州大学医学部附属病院医員、米国ハーバード大学医学部ボストン小児病院移植研究センターリサーチフェロー、信州大学大学院臓器発生制御医学講座循環器病態学分野助教、信州大学医学部附属病院循環器内科講師、同統括医長などを経て2016年より現職。専門は、心不全、高血圧、動脈硬化、生活習慣病、移植免疫

第2部
講演

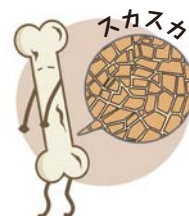
「骨粗しょう症とフレイルを予防するために」

講師：長野県健康管理士会会員・健康管理士／桑原 登久子 氏

第二部は、長野県健康管理士会会員の桑原登久子氏に「骨粗しょう症とフレイルを予防するために」と題してご講演いただきます。

高齢になるにつれて、今では女性のみならず男性にも広がっている骨粗しょう症

や心身の活力が低下したフレイルから、要介護状態のリスクが高まります。これら2つを予防するための対策について、身近なご家族の状況から学んだことや食生活のポイントを中心にお話いただきます。



（桑原登久子氏）

2019年8月31日(土) 14:00～16:30

会場：JA長野県ビル 12階A会議室
(長野市北石堂町1177番地3)

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!

- 脳心血管病の基本的な知識と生活習慣病の関係
- 日常生活での脳心血管病の予防法&注意点
- 骨粗しょう症とフレイルの予防対策

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、8月上旬より受講票を発送いたします。

ステップアップ講座in金沢

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**」「**水泳**」「**フラ**」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!



おすすめポイント

- 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!



兼六園

★歴史とアートの街“金沢”を巡るウォーキングコース

【ウォーキングコース】(約4.0km)

スタート

此花町緑地

駅チカの広々とした緑地。
此花町小学校跡地

↓

玉川公園

2015年リニューアル!バードウォッチングも
楽しめる市民憩いの場

↓

武家屋敷通り

武家屋敷の面影残る、
土塀の続く街並み

↓

金沢21世紀美術館

年間250万人が訪れる
人気の現代アート美術館

↓

兼六園

世界文化遺産!
四季折々の美しさを楽しめる庭園

↓

金沢城公園

加賀百万石前田家の居城。
「石垣の博物館」とも言われる

ゴール

2019年9月1日(日) 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: TKP金沢新幹線口会議室
(金沢市堀川新町2-1 井門金沢ビル)

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(168号・170号・171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 ✂

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大阪	交換・支払方法 (○で囲む)	J-point 40ポイント	現金
	②能力開発講座in香川		J-point 40ポイント	現金
	③健康学習セミナーin長野		J-point 10ポイント	現金
	④ステップアップ講座in金沢		J-point 30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)				

がん診断10年後の生存率は、56.3% (国立がんセンター 2019/04/09)

全国20のがん専門病院で、2002年から2005年に、がんと診断されたおよそ7万人への調査で、10年後の生存率は56.3%で、部位別で最も高かったのは、前立腺がんで95.7%、次に甲状腺がんの84.3%、乳がんが83.9%だった。一方、最も低かったのは、すい臓がんの5.4%で、次に肝臓がんの14.6%だった。国立がん研究センターは、今回の調査のデータ以降に新しい抗がん剤などが開発され、さらに改善が期待できるとしている。

高血圧治療「130-80」目標 (日本高血圧学会 2019/04/19)

日本高血圧学会は、高血圧の治療で血圧を下げる際の目標について、上130、下80未満とする新しい治療指針を発表した。高血圧は脳卒中や心筋梗塞などにつながる最大の要因で、目標を現行指針より10引き下げて治療を強化する。40～64歳の約5万人を追跡調査した国内の研究では正常血圧より上が20または下が10上がると、脳や心臓の病気を起こす確率が3倍になることが示された。指針は約5年ごとに改定されている。新指針では高血圧と診断する基準は上140以上または下90以上で変更しないが、治療目標は75歳未満の場合、上130下80未満とした。既に心筋梗塞や糖尿病などがある場合も同様だ。

夜更かし 虫歯リスク (北海道医療大学・北海道大学 2019/04/19)

夕食や就寝の時間が遅いと、子どもが虫歯になるリスクが高まるとの調査結果を、北海道医療大や北海道大大学院

の研究チームがまとめ、18日までに台湾の専門誌に発表した。経験的に悪いとされてきた夜更かしの影響が、科学的に証明されたという。

2012年8月～13年2月、北大病院で歯科外来を受診した16歳以下の230人を調査。就寝や食事、歯磨きの時間などを、8日間記録してもらった。1～16歳の140人から有効な回答があった。その結果、乳歯のみが生えている2～7歳の子どもは、就寝や夕食の時間が遅かったり、夕食の時刻にばらつきがあったりすると、虫歯の数が多いと判明した。

小児がん初の実態調査 (厚生労働省 2019/05/08)

厚生労働省は、がんと診断された際に18歳以下だった患者(治療中の人だけでなく、すでに復学した人や亡くなった人も含める)約4千人を対象に、がんの種類や治療方法のほか、治療の実態や家族に及ぼした影響について調査を始める。患者本人への病名の伝え方や、費用負担が原因で治療法を変更したか、学業を続ける上で周囲の配慮があったかどうか、家族の働き方の変化などを調べる。国が小児がんの治療実態を調べるのは初めて。2019年度中にも結果をまとめ、がん政策に反映させる。学齢期に治療が長期に及ぶことで勉強や人間関係の構築が遅れて復学に支障をきたすケースがあり、治療と学業の両立などが課題になっている。抗がん剤や放射線治療で脳の認知機能低下や不妊などの合併症が出て、進学や就労、結婚などに影響することもある。結果は国のがん対策の指針「第3期がん対策推進基本計画」の評価などに活用し、治療と学業を両立しやすくする方法などの立案につなげたい考えだ。

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 JNCA 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します。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

人気の『すこはび』が 購入可能グッズに!

イラスト満載でわかりやすい!と大人気の「健康管理士アドバイスBOOKすこはび」が皆さまからの熱いご要望をいただきまして、ポイント交換だけでなく、購入可能グッズとして仲間入りしました。7月より新シリーズも2冊登場予定です!健康のアドバイスをぜひご活用ください!

NEW!!

◆「骨粗しょう症」

◆「睡眠」

ポイント: 5P

現金: 500円



～健やかでハッピーな生活を～

健康管理士ポイント制度 で検索!



各地の健康管理士会便り

関東圏健康管理士連合会

「せっかく取った資格をどのように活用すればよいのか」をテーマに、実際に資格を活かしている方の話を聞いたり質問ができるセミナーです。ぜひご参加下さい。

活かそう貴方の「健康管理士」資格!

令和元年8月24日(土)13:30~16:40

北とびあ7F第2研修室(王子駅北口徒歩5分)

参加費:500 円、定員:100名(先着順)

★講演「バランス食は健康のふりかけ
～たまごとバランス食～」

講師/佐藤玲子 管理栄養士・健康管理士

★発表「私は資格を活かしこんな活動をしています」

各方面で活躍している健康管理士3名が実績作りのノウハウを具体的に語ります

※終了後、別会場にて懇親会を開催します。
(時間17:30~19:30 会費:3000円)

●申込:氏名・郵便番号・住所・電話
(FAX)番号・メールアドレス・資格番号
を下記宛てにご連絡下さい。

●TEL:090-6046-3243 FAX:03-3908-5063

E-mail:syul612@jcom.zaq.ne.jp

(関東圏健康管理士連合会 世話人代表 佐藤 裕一郎)

北海道健康管理士会

5月12日、「健康体操」をテーマに小山様(会員)に講演して頂きました。「操体法」で体のゆがみを確認し、簡単ストレッチ、筋トレを行いました。7月14日(日)は「AED普通救命講習会」を予定しております。詳細は会のブログ等々にて確認をお願い致します。皆さんの参加をお待ちしております。
E-mail:Hokkaido.health@gmail.com
ブログ:http://blog.canpan.info/h-kenkou/
(北海道健康管理士会 会長 宮澤 晋)

青森県健康管理士会

3月10日、会員の石川知王子さんが講師を担当し「菌質改善で健康寿命を延ば

そう」講座を開催、会員17名、一般7名の参加がありました。前半は菌の誕生と歴史に始まり、体内菌のフローラや口腔フローラを整えるオーラルケアの方法などを解説。後半は内臓活性運動なども取り入れ、心も体も幸せホルモン満載の講座となりました。また、5月12日は「自己免疫疾患って何?」をテーマに会員の竹内和美さんが解説しました。新年度も行事満載ですので、入会希望の皆さん、是非ご連絡ください。

●TEL:017-781-9559

(青森県健康管理士会 会長 神 一男)

埼玉県健康管理士会

5月4日、大型連休の最中、第20回総会を開催いたしました。ご来賓を含め約50名の参加です。予防協会の安村専務理事からご来賓挨拶を頂戴致しました。その後、川口市長代理人がメッセージを代読、埼玉県知事の祝電、総会閉幕後の懇親会へと繋がりました。今年度は当会の20周年でもあり、今まで以上に「第4回健康寿命を活かそう」を充実させたいと目標を皆で立てております。10月13日川口駅前のリリアが会場です。皆様もチャンスがございましたら是非足をお運びください。

●TEL:080-3696-8280

(埼玉県健康管理士会 会長代行 上原 道康)

愛知県健康管理士会

4月20日、第10回通常総会を開催。30年度の報告と31年度の事業計画及び予算と役員改選の承認を頂き、その後、予防協会の前山雄次氏に「健康診断結果の見方」の講演をして頂きました。5月11日は第一回講師養成研修会を実施。5月26日は、ほすび169号の学習会と全員発表会で自己紹介&近況報告。終了後に懇親会を開催しました。7月14日(日)は、南山大学及び南山高校で第31回愛知サマーセミナーに愛知県健康管理士会会員の4名が講演をする予定です。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)

滋賀県健康管理士会

健康管理士の基礎となる勉強会を継続しています。さまざまな情報であふれている現代社会において、非常に取捨選択が難しい時代になっています。情報を鵜呑みにすると思わぬ結果が待っていないとも限りません。健康管理士として、地域の方々にお話できる知識を積み重ねる、そんな勉強会を続け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、信頼される会と一緒に作りませんか。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)

広島県健康管理士会

5月16日、広島市の楠那公民館において「あくびで健康に～鼻呼吸と姿勢から～」をテーマに、会長・野村伸治氏による出前講座を開催。『あべ体操』『あくび体操』の実技と楽しい話題を交えて解説しました。4月より会員が講師として公民館等で行う出前講座を開始しましたが、すでに4件の依頼が来ています。一緒に勉強、活動を希望される方は会長までご連絡ください。

●TEL:082-823-3860(会長:野村)

E-mail:riraku-s@nifty.com

(広島県健康管理士会 副会長 面手 一義)

山口県健康管理士会

5月16日に姿勢と健康について勉強しました。ほすび169号も参考にして、姿勢を保つ為の筋肉を紹介し、常に正しい姿勢を保つ意識をする事を、改めて認識しました。次回は、7月18日(木)13時~小郡ふれあいセンターにて、健康体操の実演会と、ほすび最新号の勉強をし、意見交換をします。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)

◆「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

●70歳の母を見習わなくちゃ

70歳の母が、10年前からピラティスをやっています。今回のピラティスの勉強で、なぜ良いのか分かりました。姿勢も良く、歩く歩幅も広く早く、疲れ知らずの母です。

私も見習わなくちゃ。
(北村 尚美 愛知県豊橋市)

●シルバーリハビリ体操

健康都市推進事業にシルバーリハビリ体操(理学療法士会)の認定をいただき10名で会を立ち上げ、それぞれの経験、

情報交換、実技、脳トレも含めて、いくつになっても元気!で過ごせますように頑張っています。勉強してきた健康管理士の本を参考に再度学んでいます。
(林 千尋 岐阜県恵那市)



不思議な色の世界……「藍色」

今回の藍色は、青が「青空」だとすれば藍色はその先の「宇宙」の色、青が「海」だとすれば、藍色は「深海」の色。
藍色を好む方は、静かで優しく穏やかな印象で、自分について深く考えたり、自分の存在の意味を追求することが好きな一面がありませんか。
周りからは一見、受け身で内向的とみられることもありますが、信頼でき、誠実で頼りになる存在と認識されている方も多いと思います。

◆「藍色」のイメージ

青よりも深い藍色は、意識を鎮め、エネルギーを内面に向かわせます。日常の意識と離れて、感性を研ぎ澄まし、新しい概念や考えをみつめたいときに役に立ちます。突然、インスピレーションや問題の解決策が思い浮かぶかもしれません。さらに、過去の失敗を未来への成功へと変化させたいときは、努力によって気づきをもたらし、難題が足掛かりとなって飛躍していくイメージを意識することができます。

また、体にとっても、老廃物を外に出し、新しい体を作りだすことを助けてくれますので、血圧・脈拍・呼吸を落ち着かせたいとき、痛みを和らげたいとき、自然治癒力を引き出し体力を回復させたいときなどに取り入れてみてはいかがでしょうか。



◆取り入れたいアイテム

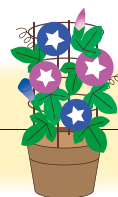
藍色の手ぬぐいや風呂敷を日常に取り入れてみてはいかがでしょうか。季節に合わせて柄を選ぶのも楽しみの一つ。夏には涼やかな藍色がぴったりで、藍染は、染料が虫よけにもなって、夏のアイテムとしては最適です。手ぬぐいを男性が頭に巻いて被っている姿は目を引きまします。風呂敷は、バッグとして使えますので急に荷物が増えたときにも便利です。



また、自信をもって積極的に行動するイメージを持つゴールドと一緒に取り入れると、色の割合を調節することで「静」と「動」のバランスをとることが出来ます。

朝顔の花ことば

儚い恋 固い絆 愛情



頭の体操

『チャレンジ★ザ★クロスワード』

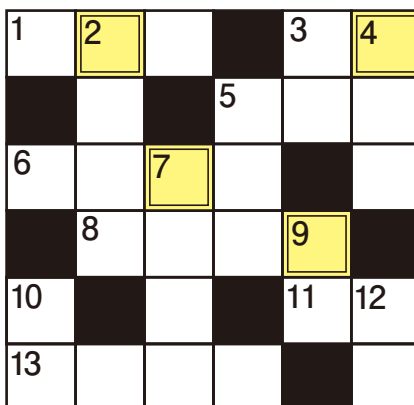
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせる単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

1. 野山の木や木材などに生え、多くは、かさの形をした植物。
2. 海や川などが陸と接する境目、水際。
3. 地中から採掘したままで、まだ精製していない石油。
4. 金魚の品種の一つ。体型は琉金(りゅうきん)型で、大きく広がり反転する尾びれが特徴。
5. 地中海に面し温かい、ヨーロッパ南東部の国。首都はアテネ。
6. 音声を聴く器官。
7. 地中の鉱物などを掘って取ること。

〈たてのカギ〉

2. 野生のウサギの総称。
3. 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色の艶を持つもの。
4. 季節によって、野菜・果物・魚介類などが出回る、最も味のよい時期。
5. 元素を構成する最小単位。アトム。
7. 物事をやりぬこうとする強い精神力。
9. 光がなくて、真っ暗な状態。
10. 動物を飼ったり、捕らえたりするために使う食べ物。
12. 蒸した大豆に、麹と塩を混ぜ、発酵させて作った調味料。



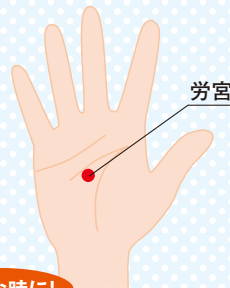
〈ヒント〉
南国の植物



そこがツボ!

暑さを乗り切る「労宮」のツボ

部位：手の中央で、手を握ったときに手の平に中指が当たったところ。労宮は、「癒しのツボ」といわれ、身近な人に指圧してもらおうと心地よさが増大します。手の平には他にも胃腸によいツボも沢山あり、手の平全体を刺激すると消化機能を回復させてくれます。



こんな時に!

疲労回復・食欲不振・吐き気

答えを「ほすび」170号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、7月25日(木)までにお送り下さい。正解者の中から、「エクササイズバンドル」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「きんぼし」でした。抽選の結果、福岡県福岡市・田中太智さま、北海道苫小牧市・西川弘さま、千葉県松戸市・中村淳子さまが当選されました。おめでとうございます。

今回のオススメ書 「筋活ごはん」

筋肉量低下や栄養不足によって悪化するフレイル、サルコペニアの予防には、足腰の筋力を維持することや、バランスの良い食事と良質のたんぱく質を摂ることが大切です。本書で紹介するエアロ運動や、手軽にできる料理のレシピを活用し、健康長寿を目指しましょう。

著者：荒木 厚／府川 則子
発行所：女子栄養大学出版部
発行年月：2018年9月25日
販売価格：1500円＋税



次号
予告

●食育セミナーin東京
●健康学習セミナーin福岡 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

いよいよ夏本番へ。夏休みも早く来ないかと待ち遠しいでしょうか。風鈴や朝顔の緑のカーテンで、少しでも涼しさを感じて乗り越えましょう。
(編集部)