

健康管理士ニュース

9

2019年9月号

隔月発行
No.140



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: コキアの紅葉)

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
 - 日本の食育セミナー……3
 - 健康学習セミナーin福岡……4
 - 能力開発講座in札幌……5
 - ステップアップ講座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

「日本健康教育学会 学術大会」レポート

去る6月29日・30日、「第28回日本健康教育学会学術大会」が東京大学にて開催され、最新の研究結果の発表と議論が熱く繰り広げられました。印象に残ったテーマと要旨を報告いたします。

※詳しい情報は「日本健康教育学会」のホームページをご覧ください。



●口腔機能と生活習慣病のリスク

歯の数が少ないほど、心疾患や動脈硬化、認知症などの生活習慣病のリスクが上がり、寿命も短くなることが分かった。義歯を付けることでリスク回避が期待できる。

●健康日本21(第二次)中間評価

栄養・食生活では、食塩摂取量の減少がみられた。企業の減塩への取り組みが大きく影響している。肥満者は40～50代男性で最も多く30%を超えている。

●高齢者の健康

運動をグループに所属し行う人ほど認知機能が衰えないことが分かってきた。認知機能を保つためには運動とコミュニケーションが重要である。ダンスや太極拳などの有効性が高い。

一人ひとりが健康の知識と意識を持ち、急速な高齢化に向けて社会全体で取り組むことが大切だと実感しました。

農林水産省主催「第14回食育推進全国大会in山梨」に参加しました。

当協会では、食育活動も積極的に行っています。今回の食育推進全国大会では、クイズやパズルを通して、食や健康について学べるブース出展のほか、食育活動の中心となっている「バナナうんちで元気な子!～生活リズムを整えよう～」のミニ講座も行いました。今後も様々なイベントに積極的に参加して、子どもから大人まで、幅広い年齢の方に、食や健康の大切さについての知識を広めていく予定です。





こころも体も「生涯現役・生涯青春」! 健康管理の「学び」と「発見」をいつまでも!



今回ご紹介するのは、75歳を目前にしてから健康管理士の受講を開始され、試験には一発で合格し、資格取得後も健康管理士会の活動や様々な講座・セミナーに積極的に参加して「学び」を続け、講師としても活躍している河野隆さんです。

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、50歳を迎えたときにサラリーマン生活に終止符を打ち、合気道の世界に足を踏み入れました。合気道は心身の在り方・使い方を学ぶ武道ですので、当然、健康の維持増進につながります。しかしながら、仲間の中には不本意ながらもがんを始め生活習慣病にかかる方もいらっしゃいました。そのような有様を見るにつけ、病気にかからない方法はないものかと模索していた時、「予防」こそが大事だと気付きました。そして、たまたま地下鉄の車内広告で病気の予防の知識が学べる「健康管理士」という道があることを知り、学ぶなら元気なうちに、勇を鼓して受講することにしました。75歳を目前にした挑戦でした。

講座を始めてはみたものの、健康管理士の6冊のテキストは内容が濃く、ボリュームも多いため、当初は苦労しました。しかし、一方では医学や健康に関する総合的かつ体系的な知識の修得はとても新鮮であり、学習を進めていくにつれ体のしくみの理解も深まり、「学ぶ楽しさ」が高まってきました。そして何より、添削問題や質問に対する先生方とても丁寧な対応や励ましの言葉に支えられました。赤字の「Very Good!」をいただけることがとても嬉しかったです。合格対策講座での解りやすさの得た講義も含め、協会スタッフの皆様の細やかなサポートのお陰で一発で合格できました。誠に感謝の至りです。



(合気道教室の皆さまと)

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?

自分独りで学びを続けるには不安もありましたので、資格取得後すぐに先輩諸氏の集まりである愛知県健康管理士会に入会しました。月例会では毎回「ほすび」を題材に勉強会が開かれていて、テーマに沿ってグループで体験発表などを行います。適度な緊張感が良い心持ちです。また、

戸外学習イベントも時にあり、先般は納豆工場見学と納豆づくりに参加し、大好きな納豆をより深く知ることができました。講師養成講座も実施されており、プレゼンテーションの勉強と発表体験などで新たな視野も広がりました。そして、今年の初めには、私がセミナーの講師を担当。まずは自分の得意な合気道を通じた健康姿勢や誰もが持ち得ている潜在能力をテーマにお話させていただきました。



(健康管理士会でのセミナーの様子)

協会主催の「健康学習セミナー」や「ステップアップ講座」などにも欠かさず出席して知識拡大に努めています。ダイエットやたんぱく質(アミノ酸)の奥深い話、糖尿病予防のポイント、視覚や味覚など五感の神秘さ、認知症についてなど、毎回新たな発見があり楽しく勉強させていただいています。

また、健康管理士のテキストやほすび、健康管理士会で習得した幅広い健康知識を使い、現在では、永年交流を続けている経営コンサルタントのお客様(事業経営者)を対象に、月に1~2度、健康セミナーの講師を務めさせていただき幸運に恵まれています。予防医学の知識の啓発と合気道の動きを用いた体操を組み合わせで行っているのですが、お蔭様で参加者からは好評をいただいております。今後とも喜んでいただけるように学びの必要性を益々感じています。



(健康セミナーでのひとコマ)

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。

私は、健康な体で日々活動するために、

次の三本柱をモットーにしています。1つめは「心身の健康は姿勢から」。合気道で学んだ姿勢は、立ち振る舞いすべての動作を意味します。安定して、強く、柔らかく、楽で長続きする自然体を保つことが日々の活動の源泉であり、気力充実の礎となります。2つめは「身体の健康はオーガニックから」。私たちが口に入れたり肌に触れたりする製品が健康を左右するとしたら、自らの選択によって健康かどうかが分かれるわけです。健康管理士の学習においても改めて意識しましたが、化学的な有害なものできるだけ避けオーガニック製品を優先しています。



(愛用しているオーガニック製品のお店で)

3つめは「精神の健康は“青春”から」。私の精神的支柱はサムエル・ウルマンの詩「青春」にあります。この詩には、例えば「臆病な20歳がいる、既にして老人。勇気ある60歳がいる、青春の真っただ中」、「年を重ねただけで人は老いない。夢を失ったとき、はじめて老いる」、「未知の人生に挑戦する喜び」等々、珠玉のメッセージが込められており、毎朝これを音唱することにより、やる気・元気を喚起しています。

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。

私のモットーである前述した三本柱を共感・共鳴してくださる方々に提唱し実践していきたいと考えています。そのためにも、健康管理士としての「学び」と「発見」が欠かせません。ほすびの勉強はもちろん、健康管理士会では多くの仲間との交流をさらに深めていきたいですし、協会主催のセミナーや講座にもこれからも積極的に参加し、前向きな向上意欲のある方の刺激を受けたいと思います。

そして、永年培った合気道の精神と動きを支えとし、健康管理士としての予防医学の知識の啓発を大きな命題として、「生涯現役・生涯青春」を貫き楽しみたいと思っています。

第14回 日本の食育セミナー

参加無料

主催：日本成人病予防協会／共催：東京都／後援：厚生労働省、文部科学省、農林水産省（予定）

第1部
講演

「身体“すっきり”便活食」

講師：順天堂大学大学院医学研究科病院管理学 教授／小林 弘幸 先生

来る令和元年10月20日(日)、国立オリンピック記念青少年総合センターに於いて、『身体“すっきり”便活食』をテーマに「第14回日本の食育セミナー」を開催致します。

第一部は、メディア・テレビでもお馴染みの順天堂大学大学院医学研究科病院管理学 教授の小林弘幸先生をお迎えし、「身体“すっきり”便活食」と題してご講演いただきます。便秘などの腸のトラブルに関する悩みを持つ人はとても多いのではないのでしょうか？近年、大腸がん



が急速に増加しており、2016年の全国がん登録の統計では、がんの部位別罹患率のトップとなっています。今回のセミ

ナーのテーマは、「腸の健康」。最新の医学情報も交えながら食生活を中心とした生活習慣病予防のためのポイントなどについて正しい知識を学びませんか。

第二部は、「健康を守るスポーツの力」と題し、糖尿病専門医と元オリンピック選手をパネリストにお迎えしてパネルディスカッションを行います。2020年東京オリンピック開催の前に、若年者にも多く国民病と称される糖尿病を予防・改善するためのスポーツ・運動、そして食事について考えましょう。

当協会の食育活動展示や、文部科学省後援健康管理能力検定、健康管理士一般指導員のご案内ブースもあります。参加無料ですので、ご友人、知人の方などもお誘い合わせの上、是非ご参加ください(申込必要)。

健康番組でも
お馴染み!



こばやし ひろゆき
小林 弘幸先生
プロフィール

順天堂大学大学院医学研究科病院管理学 教授

順天堂大学医学部卒業後、ロンドン大学付属英国国立病院外科研修、アイルランド国立小児病院外科研修、順天堂大学医学部小児外科学助教授などを経て、2006年より順天堂大学医学部総合診療科学講座/大学院医学研究科病院管理学 教授。2019年よりスポーツ庁参与も務める。テレビ等メディアにも多数出演し、幅広く活躍中。また、今話題の「医者が考案した「長生きみそ汁」(アスコム)などベストセラー多数。

第2部 パネルディスカッション

「健康を守るスポーツの力」

パネリスト：■公益社団法人朝日生命成人病研究所 治験部長 医学博士／大西由希子 先生

■健康管理士一般指導員 株式会社エポーリュ 代表取締役 陸上長距離オリンピック代表(3回)／弘山晴美 氏

ファシリテーター：日本成人病予防協会 渉外部課長／新保宏喜



〈大西由希子先生〉



〈弘山晴美氏〉



〈過去の食育セミナーの様子〉

2019年10月20日(日)
13:00~16:00(受付開始12:30)

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール

参加費：無料

定員：700名(希望者多数の場合は抽選)

締切：2019年10月4日(金)

この講座で学べること!

- 健康の鍵を握る“腸”の重要なはたらき
- 快便のための食をはじめとした生活習慣のポイント
- スポーツと食から糖尿病予防について考える

お申込方法

お電話、ホームページまたは6ページの申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。

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

第63回 健康学習セミナーin福岡

第1部
講演

「眠りを科学する!~意外と知らない “睡眠負債”の怖さ知っていますか?~」

講師:九州大学芸術工学研究院助教/元村 祐貴 先生



元村祐貴先生プロフィール

2013年九州大学統合新領域学府ユーザー感性学専攻博士後期課程修了。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理研究部研究員、日本学術振興会特別研究員(PD)を経て2017年より現職。専門はヒトの睡眠、情動、共感、脳機能等。

睡眠負債とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態をいいます。睡眠不足の状態が続くと、集中力・注意力の低下などの日常生活でのパフォーマンス能力の低下だけでなく、肥満・糖尿病や認知症のリスクが高まるなど、心身に様々な影響を与えます。今回のセミナーでは、睡眠についての基本的な知識や

睡眠不足が体に与える影響、生活習慣病との関係、日常生活での睡眠負債を防ぐポイントなどについて最新の情報を交えてお話いただきます。世界でも睡眠時間の短い国といわれている日本…。生活に欠かすことの出来ない睡眠について、正しい知識を身に付けて快眠を手に入leshよう。

第2部
講演

「運動に必要な栄養素と上手なサプリメントの利用法」

講師:福岡県健康管理士会会員・健康管理士・栄養士/本郷 直美 氏



(本郷直美氏)

健康のために運動やトレーニングをしているのに、膝痛や腰痛をはじめ体調の不具合で悩んでいる方はいらっしゃいませんか? 運動をするからこそ、栄養のバランスに気をつけなければいけません。簡

単な成分表を使った栄養チェックをはじめ、中食(お弁当やお惣菜などを買って食べる)をする時のポイント、サプリメントの上手な利用法などについてお話いただきます。

2019年10月5日(土) 14:00~16:30

会場:リファレンス駅東ビル 5FV-1
(福岡市博多区博多駅東1丁目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-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!

- 睡眠負債と生活習慣病との関係
- 日常生活における睡眠を改善するためのポイント
- 運動に必要な栄養素&サプリメント摂取のポイント

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、9月上旬より受講票を発送いたします。

健康学習セミナー動画配信 KENKO-DOGA.COM スタート

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。ご視聴いただけるのは健康管理士の方のみです。会員登録が必要ですので、まずは、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10日間となります。
※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なります。ご了承ください。



配信スタート new!!

2019年6月
健康学習セミナーin名古屋
「今から学ぶ!知っておきたい認知症(名古屋大学 瀧田英津子准教授)」



取得数
J 3
J 3

第73回 能力開発講座in札幌

発酵食品ってすごい!

~知っておきたい発酵食品が体にいい理由~

昨今、ブームが続いている発酵食品! 皆様は、発酵のしくみについてご存知ですか。発酵とは人間にとって有効な微生物が働き、物質を分解させることを指します。「腐敗」と似ていますが、肉や魚などがアンモニア臭を出して食べられなくなるのが腐敗、ヨーグルトなどのように形状が変化しても食べられるのが発酵だと考えるとわかりやすいでしょう。今回は、発酵食品がなぜ体によいのか、そのメカニ

ズムを知り、効果的な取り入れ方を学びます。発酵に関する知識を深め、ご自身の興味をさらに広げてみませんか?



甘酒×野菜・果物ドリンク



米麹と酒粕

ひじかた ゆき
土方夕暉先生
プロフィール

発酵食品研究所
hacco主宰
発酵プロフェッショナル、野菜ソムリエ、プロ冷凍生活アドバイザー、フードコーディネーター、製菓衛生師パティシエ(国家資格)。



「甘酒」で蕁麻疹が出ない体質に改善された経験から、発酵は「身体によい」ということを体感し、「発酵菌のはたらきを相手のニーズに合わせて翻訳して伝える」発酵翻訳家として活動を開始。野菜ソムリエ協会主催の講座、札幌市生涯学習センターや各区民センターなど公共機関での講座を開催。また、小中学校で教員をしていた長年の経験とスキルを活かし、講師業をしている方の技能向上を目的としたデモ講座や子ども向けのスイーツ講座なども行い、活動の幅を広げている。

2019年10月5日(土) 13:00~16:00

会場:カンティーナ(KANTINE KITCHEN & THE OFFICE)
(北海道札幌市北区北33条西2丁目1-15)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,320円(税込)+材料費540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!

- 発酵の基本
- 発酵食品の健康パワー
- オリジナル発酵食品の試食

ステップアップ講座in名古屋

取得数
J 2
J 2

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!



★名古屋の中心!都会と自然を一度に楽しむ
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



名古屋城

フラリエの横の公園 準備体操をしてスタート!

名古屋テレビ塔 日本で最初に完成した集約電波塔

久屋大通公園 名古屋を代表する都心のオアシス

愛知県庁 愛知県の行政の中心。
2014年には国の重要文化財に指定

名古屋城 街のシンボル“金のしゃちほこ”

ゴール

2019年11月9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:第1アメ横ビル(名古屋市中区大須3丁目30-86)

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

- 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!

おすすめポイント

お申込方法

お電話、ホームページまたは6ページの申込書を郵送・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/

認知症大綱「通いの場」効果期待
(政府 2019/06/18)

政府は6月18日に決定した「認知症施策推進大綱」で「共生」とともに「予防」を目標に掲げ、発症や進行を遅らせる予防法の確立に国を挙げて取り組む姿勢を示した。認知症の予防をめぐるには、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会的孤立の解消、役割の保持などで発症を遅らせる可能性がこれまでの各国の研究成果で示唆されている。大綱では、住民による体操教室など、介護予防につながる「通いの場」への65歳以上の参加率を、2017年度の4.9%から8%程度に高めるとした。通いの場で、医師や栄養士らに健康相談できる体制整備も促し、公民館や大学での教育講座なども活用するほか、予防法の確立に向けたデータ収集も進める。

人口減、最大の43万人
(総務省 2019/07/10)

総務省が発表した住民基本台帳に基づく2019年1月1日時点の人口動態調査によると、日本人の人口は1億2477万6364人と前年から43万3239人減った。減少は10年連続で、減少幅は1968年の調査開始以来、最大だった。外国人は16万9543人増え、過去最多の266万7199人となった。日本人の15～64歳の生産年齢人口は7423万887人と61万3028人減った。全体に占める割合は過去最低の59.5%に下がり、高齢化に拍車がかかっている。死亡数から出生数を引いた自然減は過去最大の44万2564人となった。

老衰が死因の3位に
(厚生労働省 2019/07/12)

老衰はほかに死亡の原因がない、いわゆる「自然死」ととらえられる。7月に発表された人口動態統計では、国内で2018年に亡くなった人のうち、この「老衰」による死者数が約11万人となり、脳梗塞などの「脳血管疾患」を抜いて死因の3位となった。これは、90歳以上の超高齢者が多くなっていることが主な要因と考えられる。総務省の統計によると、90歳以上の人は昨年10月現在で約218万人。10年間で90万人ほど増えた。年代別にみると、老衰による死亡は高齢になるにつれて割合が高まり、95歳以上では死因の1位だ。100歳を超えて元気に過ごした人が、老衰によって亡くなる例は数多い。本人や家族が納得できる穏やかな最期を迎えられるよう、医療や介護の環境をさらに整えていく必要もあるだろう。

手足口病の流行拡大、36都府県で警報基準超え
(国立感染症研究所 2019/07/16)

主に子どもの手足や口の中に発疹ができる手足口病の流行が拡大している。患者数は7月7日までの1週間で1医療機関あたり9.79人。過去10年で最も流行した2011年のピーク(10.97人)に迫る勢いとなっている。国立感染症研究所が発表したものによると、全国約3,000の小児科から報告があった患者数は3万1065人に達した。1医療機関あたりの患者数をみると、36都府県で流行の警報を出す基準の5人を超えている。医療機関などでは、手についたウイルスから感染するので、せっけんでこまめに手洗いするなど予防を徹底するようにと呼びかけている。

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。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食育セミナーin東京	交換・支払方法 (○で囲む)	無料
	②健康学習セミナーin福岡		10ポイント ・ 現金
	③能力開発講座in札幌		40ポイント ・ 現金
	④ステップアップ講座in名古屋		30ポイント ・ 現金
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者(①と②のセミナーのみ) ※②の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

7月18日の講演会では、ミトコンドリアが活性化する生活習慣をする事が、生活習慣病の予防にもなる事を改めて認識しました。9月26日は13時～小郡ふれあいセンターにて、「自律神経&ホルモン」とほすび最新号の勉強と意見交換をします。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)

広島県健康管理士会

7月18日、広島市瀬野公民館のせせらぎ大学において「口腔ケアで健康寿命を伸ばそう」をテーマに、会員、山崎洋子さんが講演。歯周病から血栓ができて行く動画を上映し、血管の健康と歯周病予防について解説されました。聴講者の皆様には、日々の歯磨きや歯科での口腔チェックの大切さを学んでいただきました。私たちと一緒に勉強、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)

兵庫県健康管理士会

6月23日「健康管理塾」開塾しました!~自分の健康は自分で守る~をテーマに全8回。健康情報が氾濫する中、自分で判断する力をつけて「自分の体は自分で守る」ために学びましょう。講師は当会認定講師が担当。インターネットラジオゆめのたね放送局でも告知をし、一般の方も多数参加頂きました。今後の開催は8月25日、9月22日です。当会では、毎月第4日曜日に定例会を開催しています。見学にお越しになりませんか?

E-mail:hyogo@healthcare.or.jp

HP:http://kencoh.com

(兵庫県健康管理士会 副理事長 出口 榮子)

滋賀県健康管理士会

今年の勉強会は「運動・筋肉・骨格・体の使い方・姿勢」等についての議題を多く取り上げ、食事・休養だけでなく、自分の体をどのように使えばいいのか等を中心に実施しています。高齢社会における認知症・介護状態を予防するための第一歩として、自分の体のことをよく知ってほしいと思っています。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。

●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

6月22日、三重県桑名市の小杉食品での納豆作り体験と、桑名市内の名所をウォーキング。納豆が健康にいいというお話も聞きしとても勉強になりました。7月15日は南山大学で「愛知サマーセミナー」に参加し、当会会員4名が講演。アンケートも好評でした。来る9月22日はナディアパークで、ほすび171号の学習会と7月のサマーセミナー報告を開催します。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)

健康管理士東京OP会

7月は、前半は代表の嵯峨泰さんが「細胞のたんぱく質合成」をテーマに、動画を交えながら細胞の構造や仕組みを解説。正しい情報を自力で見極められることを目標に



学びました。後半は小嶋真由美さんが「ナンバ式ウォーキング」を解説。江戸時代以前はナンバ式が主流で、筋肉への負担が少ないため疲労しにくく、腰痛、膝痛改善や脳の活性化など沢山の効果が期待できます。実践タイムは楽しい雰囲気にもなりました。

●TEL:090-7225-0639

E-mail:kanahara4@gmail.com

(健康管理士東京OP会 原 かなえ)

青森県健康管理士会

6月2日、県社会教育センターで公開講座「40代から始める!ロコモ予防」と題し、青森市保健師・前田敦子さんに講義して頂きました。後半は、「思いやりの話し方」を会員の棟方早苗さんが解説。7月7日は、社教調理室で「健康食そばの魅力と効能」を会員の大橋孝さんが講義と蕎麦打ちを指導。大変美味かったです!! また、青森中央市民センターより寿大学・大学院・女性大学等の講師依頼があり、12月まで管理士3名が担当します。

●TEL:017-781-9559

(青森県健康管理士会 会長 神 一男)

北海道健康管理士会

7月14日、応急手当普及員の資格を持つ2名の会員による「普通救命講習」を開催。とっさの時に救命処置ができるように、心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)とAEDの使い方、気道異物処理の方法を体験して頂きました。参加者も年々増えており関心の高さが伺えます。9月8日は懇親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。見学も大歓迎です!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)



◆「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

●「健康管理士勉強会」1周年!

江東区で毎月1回「健康管理士勉強会」を開催しています。6月は記念すべき1周年(12回目)で、医師による講演会を行いました。ご興味のある方、ぜひご連絡ください!

●TEL:080-3424-3453

(及川 寿彦 東京都江東区)

●「ほすび」をきっかけに…

「大工の娘だからか、かなづちなんです」と泳げない理由を言っていました。ほすびで取り上げられると不思議と泳げるようになりたいと思うのは何ででしょうか。泳ぐ以外のアクアビクスや水中歩行で、まずは水慣れしていこうかと思います。

(小平 勝子 神奈川県横浜市)

●90歳、元気でおります

ほすびが来るのを楽しみにしております。50代の頃は新橋のホテルのプールで平泳ぎとクロールを練習していました。昨年、膝の手術後、区のプールで歩いておりました。足も軽く歩けるようになり、水中運動のありがたさを実感しました。90歳で元気でおります。

(岩井 江美子 東京都港区)

不思議な色の世界……「オレンジ色」

今回のオレンジ色は、炎や太陽の光を連想させ、赤色を柔らかくした性質を持っています。また、赤色の積極性と黄色の判断力を併せ持っているため、思ったらすぐ行動する前向きさを与えてくれます。オレンジ色を好む方は、周りの人から明るく元気なイメージをもたれやすく、何事にもチャレンジ精神旺盛で、自分に自信があり、社交性が高いですが、その寂しがりやの一面もあります。人との繋がりを大切に、チームワークや仲間意識を強く持つ方が多いです。

◆「オレンジ色」のイメージ

私たちは、食べ物の色として日常的に触れているため、オレンジ色に親しみと安心感があります。また、人と結びつきが強い色で、家庭的な暖かいイメージや明るい気持ちを抱きやすく、人との交流をしやすくします。さらに、エネルギーと開放感も与えてくれ、ショックを和らげ傷ついた気持ちを優しく癒す効果があります。

また食欲を増進させるなど、ポジティブな印象が強い色ですが、あまり多く使い過ぎしまうとしつこい、くどいというようにも感じられてしまうので、程良く取り入れるようにしましょう。

オレンジ色は、本気を出したいときにも効果を発揮する色です。スポーツの試合やお仕事などで、プレッシャーから来る緊張を和らげて力を出せる状態にしてくれます。また個性を引き出すことや、笑顔を作りやすく、表情を豊かにすることもできます。



◆取り入れたいアイテム

オレンジ色をキッチンや

オレンジの食器、オレンジのエプロン

食卓に取り入れるのはいかがでしょうか。



オレンジ色は胃腸を刺激し食欲を促す効果があります。キッチンや食卓にオレンジ色を取り入れると、料理を作る時間や食事も美味しく楽しくなるだけでなく、陽気で親しみやすい雰囲気を作ることができます。

また、オレンジ色の温かい色の照明も料理を美味しく見せてくれるのでおすすめです。

キンモクセイの花ことば

初恋 謙虚 高潔



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. ○○川に現れたアザラシの○○ちゃん。
5. つめを磨くこと。また、つめを磨く道具。
8. 液体が常温で気化すること。
9. 赤・黄・青など、物で反射する光に感じられる種類。
10. 台所。調理場。
12. 物のはしとがった所。
14. まぶたの上に横長に生えている毛。
15. 皮膚の表面にある、毛の生える穴。
16. 梅干しや梅酒の原料。

〈たてのカギ〉

2. 超音速の速さの単位。○○○1は、音速と同じ速さ。
3. 光が無く、真っ暗な状態。
4. 激しく議論すること。また、その議論。
6. 物を見るとき目の様子。
7. 会社・工場などが、仕事の一部を外部の業者に発注すること。
8. 何かを始める手がかり。動機。チャンス。
11. 結婚した男女のうち、女の人をいう言葉。
13. 戸。扉。

1	2		3		4
	5	6		7	
8				9	
		10	11		
12	13		14		
15				16	

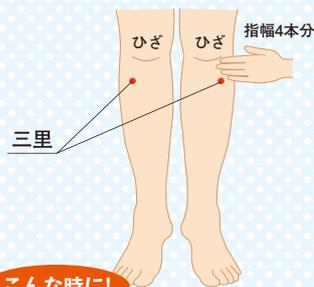
〈ヒント〉
秋の食材



そこがツボ!

疲労回復!足の「三里」のツボ

部位：ひざの下の骨の外側2cm程にあるくぼみが「三里」です。三里を刺激すると、足の疲れが取れて全身が軽くなります。松尾芭蕉はこのツボに灸をして奥の細道を歩いたといわれています。胃腸の調子を整えたり、自律神経のバランスを整える効果もあります。



こんな時に!

夏バテ解消・胃腸不調・倦怠感

答えを「ほすび」171号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、「背中ぐりぐり」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「ヤシノキ」でした。抽選の結果、栃木県小山市・米澤明さま、静岡県沼津市・佐藤和子さま、群馬県前橋市・堀越明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 「健康の経済学」

人生100年時代、安心して医療を受けられる社会を維持していくためには医療費の節約の仕方とその意味を考えることが必要です。一人ひとりが賢く医療を利用して無駄遣いをなくし、自分や国全体の医療費を節約するための考え方や方法を学んでみませんか。

著者：康永 秀生
発行所：中央経済社
発行年月：2018年4月25日
販売価格：1,800円＋税



次号予告

- ステップアップ講座in京都
 - 健康学習セミナーin仙台 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

夏の疲れの出やすい時節となりましたが、夏風邪など召されていませんか。去りゆく夏を惜しみつつ、有意義な日々をお送りください。(編集部)