

健康管理士ニュース

11

2019年11月号

隔月発行
No.141



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
 - ステップアップ講座in京都……3
 - 能力開発講座in広島……3
 - 健康学習セミナーin仙台……4
 - 再スタート講習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

〈写真:紅葉〉

協会からのお知らせ

健康管理士が国際学会で発表されます!!

参加無料

「健康管理士の健康意識や実際の生活習慣と生きがいとの関連性」

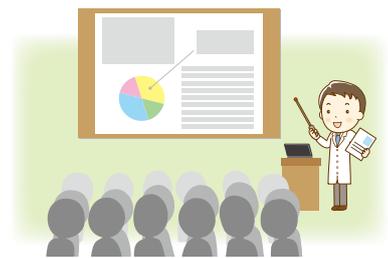
学会発表報告会を開催!

2018年12月の「ほすび167号」において皆様にご協力いただきました、「健康管理士の健康意識や行動変容」についてのアンケート結果が集計されました。「健康管理」の知識を体系的に学習することが「意識」を向上させ、様々な分野で「行動変容」が起こることが実証され、この度、11月にカナダで開催されるプライマリ・ケア（予防医療や健康管理）の分野において、世界で最も大きな権威のある学会「North American Primary Care Research Group」学会にて、発表されることになりました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

学会発表は、研究責任者でいらっしゃる埼玉医科大学総合診療内科・准教授の廣岡伸隆先生が行います。そして、右記日程にて「学会発表報告会」を開催いたします。「健康管理士」のエビデンスデータや学会の様子等をお知らせいたしますので、資格者の皆様ぜひご参加ください（お申込必要。応募者多数の場合は抽選）。



埼玉医科大学総合診療内科 准教授
廣岡 伸隆 先生



2019年11月23日(土) 10:00~11:30

会場: EBiS303 5階カンファレンススペース
(東京都渋谷区恵比寿1-20-8)

対象: 健康管理士

定員: 150名(応募者多数の場合は抽選)

締切: 11月8日(金)

受講料: 無料 ※単位やポイントはつきません

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。

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

※ご参加いただける方には、受講票（ハガキ）でご案内をお送り致します。



『色』からわかる“こころの健康” 「自分らしくイキイキ輝く生き方」を応援したい!



今回ご紹介するのは、色彩心理カウンセラーとして、色のチカラや色の知識を活かして、多くの方のこころやからだの健康をサポートし、キャリア支援やコミュニケーション教育を行っていらっしゃる竹村英子さんです。

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。

私が健康管理士の資格のことを知ったのは、朝日新聞に掲載された資格説明会の広告でした。仕事では色彩心理投影法という手法でストレスチェックを行い、その結果からストレス解消法や生活習慣の改善についてアドバイスを行います。



〈色彩心理カウンセラーとしてのひとコマ〉

姿勢やウォーキング、アロマ、食と栄養など健康関連の知識は勉強してきたのですが、専門的な資格は取得していませんでした。世の中には、いろいろな認定資格が出ており、心と体の健康を伝えるのに、価値のある資格はないかと探していました。そんなとき、新聞広告で目にした「健康管理士」「健康管理能力検定1級」という名称に興味を持ち、すぐに説明会に参加しました。説明会では健康ミニ講座があり、体内のコレステロールの様子を宅配便トラックに例えて講義されたことに感銘を受けました。私も、難しい体の中の仕組みをこんなに簡単に分かり易く伝えることができるようになりたいと思いました。これは仕事に使えると直感しました。合格できるか不安はありましたが、受験条件の添削課題にそって学習すればいいとアドバイスをいただき、合格対策講座では、合格に向けた重要なポイントを教えていただきましたので、短期集中して合格できました。

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?

健康管理士の資格を取得後は、開催するセミナーの内容や資料に、健康についての情報を盛り込むことが増えています。これまで「色とストレス」という切り口でしたが、「色と健康」という切り口で幅が広がりました。「色と美と健康」をテーマに講演・講義することが多いのですが、特に、ほすびの「カラダ改革!細胞力の育て方」や「知っているようで知らない五感のしくみ」シリーズは、専門的なことが図解で分かり易く

説明されていますので、私自身はかなり専門的に語るできるようになり、仕事にとっても役立っています。テキストやほすびは、資料づくりのデータベースとして活用しています。



〈「色と健康」セミナーの様子〉

健康管理士の資格は、取得することが最終目的ではなく、取得してからの学びの機会にとっても価値があると思っています。健康管理士ニュースで紹介される能力開発講座は、その道のプロから学ぶ価値の高い内容で、宇治茶道場ではグラム5,000円もする高級玉露を淹れて味わったり、美と健康に役立つ万能食「はちみつ」の活用法では、利き酒ならぬ利きはちみつなど、座学だけでなく食する楽しい学びも多く、話題づくりや講義のネタになります。各種健康セミナーも最新情報を学べます。全国の健康管理士の方々と交流もできますので、少し遠方でもできる限り参加するようにしています。

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。

いつまでも健康で自分らしく輝いて生きることを目標にしています。百歳現役と公言していますので、心身ともに健康で生きることを意識しています。夢と美意識をあきらめたら老化が加速すると聞きましたので、夢は、有機野菜づくりの自給自足生活をしながら、自分の好きなことをして収入を得ることをイメージしています。

そして、美意識は可愛いお洒落な感覚を忘れないことです。身だしなみだけでなく、食事の盛り付けや相手に喜んでいただける心配りです。健康な心と体をつくる生活習慣に大切なことは、ストレスを溜めないことです。何ごとも自分の感覚を信じて、楽しんでできることがポイントです。

健康に暮らすために、食は大切だと思います。私は色が切り口ですので、毎

日なるべく赤黄緑茶紫白黒の7色の食材を食べることを意識しています。野菜や果物などの栄養素に色がついています。食卓に7色がそろっていればバランスがとれるといわれています。食材を買うときも色で選んだり、献立も色で材料を決めたり、楽しくて簡単、シンプルisベストが長続きます。ストレスと色も密接な関係があります。私のストレス解消法も色です。色とりどりのお花を見たり、好きな色や香りの入浴剤でゆっくりお風呂に入ってリフレッシュします。そして、五感をはたらかせて、よく歩きます。季節の移り変わりや新しいお店の発見など、気づきと感動が元気の源になっています。



〈「食材選びも「色」を重要視します〉

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。

健康経営や健康情報伝達活動が活発になってきています。医療の専門分野だけでなく地域活性や各種団体も健康サービスに多様なニーズと付加価値を見出そうとしています。健康管理士で学んだ知識は、社会全体の健康度の向上や幸福(健幸)に活かせると思っています。色と心の専門家の健康管理士として、色彩心理を活用したメンタルヘルスで活動する場を協創することを考えています。

今、大阪市が認定する健康分野において、新たな需要の創出が期待できるサービスの事業化に向けてのプロジェクトに参加しています。異業種多業種の人々が集まり健康産業を創り上げる場において、健康管理士として役立つ活動をしたと思っています。



〈大阪市協創プロジェクトの皆さまと〉

取得数  2
 2

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。

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」「ゴルフ」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!



★京都の台所から紅葉、歴史を楽しむウォーキングコース(約4.0km)

スタート	
御射山公園	準備体操をしてスタート!
↓	
錦市場	京都ならではの「食」もたくさん!京の台所
↓	
錦天満宮	智恵・学問・商才・招福・厄除け・災難除けの神様
↓	
花見小路	由緒あるお茶屋さんや料理屋さんが立ち並ぶ
↓	
石塀小路	町屋が並び、京都らしい風情が楽しめる
↓	
高台寺	美しい竹林でお馴染み。紅葉も楽しめる
ゴール	



2019年11月23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
(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:3,300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・172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

- 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!

第74回 能力開発講座in広島

伝達力を高めるための笑顔&声トレーニング



「自然な笑顔がなかなかできない…」
「もっと上手に会話ができるようになりたい!」
このようなお悩みをお持ちの方はいませんか?良好な人間関係を築くためには、笑顔や好感の持てる話し方が欠かせません。笑顔でニコッと話しかければ、相手も心を開くことができ、良好な人間関係が

築けます。今回の講座では、プライベートではもちろん、仕事の場でも活かせる好感の持てる話し方や表情について、実践を交えてスキルを学びます。「最近あまり声を出さなくなった…」
「笑うことが少なくなった…」方も必見!素敵な笑顔と声で伝達力を高めましょう。



こもだ ゆうこ
薦田裕子先生プロフィール

株式会社Beau-Smile代表取締役 代表トレーナー
広島の短大を卒業後、広島ゼロックス株式会社に入社し、営業職として4年半。その後、プロ司会者としてウェディング、イベント、式典等の司会を20年で2000本経験。特にウェディング司会者としては、常に「選ばれる司会者」として、顧客満足度NO.1をキープし続けた。2011年7月に、株式会社Beau-Smile(ビュースマイル)を設立し2016年より一般の方向けのパワースマイル、ボイス、スピーキングトレーニング・健康をテーマにした「10歳若返る笑顔&ボイストレーニング」をスタート。現在、300名もの方々に指導。指導をした個人も企業も、徐々に素晴らしい成果を上げている。

2019年12月14日(土) 13:30~16:30

会場:RCC文化センター 601会議室(広島市中区橋本町5-11)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,400円(税込)

 J-point40でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具、鏡、写真撮影機能付き携帯電話(なければカメラでもOK)

この講座で学べること!

- 伝達力を高めるためのポイント!人の心を動かす話し方
- 好感度UP!好感の持てる声と笑顔の磨き方
- 表情と声で若返る!

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64回 健康学習セミナーin仙台

第1部
講演

「糖尿病の本当の怖さ知っていますか ～血糖スパイクと動脈硬化～」

講師：東北大学大学院医学系研究科糖尿病代謝内科学分野講師／澤田正二郎 先生

第一部は、東北大学大学院医学系研究科糖尿病代謝内科学分野講師の澤田正二郎先生をお招きし、「糖尿病の本当の怖さ知っていますか～血糖スパイクと動脈硬化～」と題してご講演いただきます。

食後に血糖値が大きく上昇し、そして下がっていく様子を「血糖スパイク」といいます。普段の血糖値は正常であっても、食後に血糖値が急上昇し、そして多量に分泌されるインスリンの働きにより急降下するという現象で、空腹時の血糖値を検査する通常健康診断では見つけることが難しいものです。血糖スパイクは血管をストレスにより傷害します。食事のたびに生じる可能性があり、食生活の内容によって影響の度合いが変わります。毎日こ

のような血管への傷害が続けば、だんだんと血管が痛んでいき、心臓病や脳梗塞などの命につながる病気を発症しやすくなったり、さまざまな合併症を引き起こすリスクを高めます。このような血糖スパイクは糖尿病の前段階から出現し、糖尿病になるとさらに大きな問題となります。

今回のセミナーでは、糖尿病や血糖スパイクの基本事項をはじめ、これらを防ぐ食事療法、運動療法、薬物療法などについて最近の情報を交えてお話いただきます。国民病と称されるほど近年増加している糖尿病について、ぜひこの機会に詳しく学んでみましょう。



澤田正二郎先生プロフィール

東北大学病院糖尿病代謝科講師。日本糖尿病学会専門医、指導医。日本動脈硬化学会専門医、指導医。日本循環器学会専門医。

第2部
講演

「声は健康のバロメーター～張りのある声で過ごすために～」

講師：宮城県健康管理士会会長、ビクター歌謡音楽研究会 認定講師／高橋一雄 氏

第二部は、宮城県健康管理士会会長の高橋一雄氏に「声は健康のバロメーター～張りのある声で過ごすために～」と題してご講演いただきます。

体調が悪いと体力も失われ、声も低く弱々しくなります。又、年齢を重ねるうちに声帯に隙間ができて声がかすれたり、

弱々しくなったりします。このように声で体調の変化がわかる事から「声は健康のバロメーター」といわれます。張りがあって、聞き取りやすく、響きのある声を保つことは、若々しさを保つことにつながります。

日常のちょっとした習慣で声のエイジングケアを!



(高橋一雄氏)

2019年12月7日(土) 14:00～16:30

会場：仙都会館 8階会議室

(仙台市青葉区中央2-2-10)

定員：100名(先着順)

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,100円(税込)

J-point10でも参加可能です

一般…1,650円(税込)

この講座で学べること!

- 糖尿病のメカニズムやリスク
- 血糖スパイクを改善・予防するためのポイント
- 張りのある声で過ごすためのポイント

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お支払い

クレジットカード、コンビニ決済のご利用が可能です。
→詳しくは、ホームページの内容をご確認ください。
また、下記いずれかの口座へのお振込みも可能です。

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お支払い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。

「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21回 再スタート講習 in名古屋

〈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 日 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 日 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

ここが
オススメ!!

●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!

2019年12月14日(土)、15日(日) 10:00~17:00

会場:名古屋会議室 錦店 6階 第3・4会議室
(名古屋市中区錦1-4-16KDX名古屋日銀前ビル)

対象:健康管理士

定員:50名(先着順)

受講料:22,000円+テキスト代:4,400円(※)

合計26,400円(税込)

22,000円(税込)+ J-point40(※)

でも参加可能です

(※)テキスト代は、通常8,800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。



〈最新版テキスト〉



〈過去の講習の様子〉

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)

お申込方法

お電話、ホームページまたは6頁の申込書を郵送またはFAX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/

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。まずは会員登録が必要です。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(1,100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8月
健康学習セミナー in 長野

「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～(信州大学 伊澤 淳教授)」



乳 幼児の咳「ゼーゼー」要注意、RSウイルス患者急増
(国立感染症研究所 2019/09/10)

乳幼児がかかると肺炎などを引き起こす恐れがあるRSウイルス感染症の患者が増えている。国立感染症研究所(感染研)では、8月26日~9月1日に全国約3,000の小児科から今年最多の7,673人の患者が報告され、前週の報告に比べて一気に3,385人増加したと発表した。RSウイルス感染症は、患者のせきやくしゃみの飛沫を吸い込んだり、ウイルスの付いた物を触ったりしてうつる。2歳になるまでに、ほぼ100%が感染するとされる。感染してから4~6日後に発熱など風邪に似た症状が出る。肺炎のほか、気管支炎になる場合もあり、予防するワクチンや治療薬はなく、点滴などをして回復を待つ。以前は冬に患者が多かったが、2011年以降は夏から患者報告が増え始める傾向がみられている。流行の要因は不明だが、今後拡大する恐れがあるため、呼吸の時にゼーゼーしたり、息が苦しそうに見えたりしたら、早めにかかりつけ医などを受診するように呼び掛けている。

人口65歳以上が最多28.4%(総務省2019/09/15)、100歳以上7万人突破(厚生労働省2019/09/13)

総務省が敬老の日にあわせてまとめた9月15日時点の人口推計によると、65歳以上の高齢者人口は前年比32万人増の3588万人だった。過去最多を更新し、総人口の28.4%を占めた。後期高齢者医療制度の対象となる75歳以上は、53万人増え1,848万人となった。総人口の14.7%とおよそ7人

に1人上り、超高齢化社会を支える制度づくりが急務である。また、厚生労働省では、100歳以上となる高齢者数を発表し、9月15日時点で、昨年より1,453人増えて7万1,238人となり、49年連続で過去最多を更新し、7万人を突破した。今年について男女別にみると、女性が6万2,775人(前年比1,321人増)と88%を占め、男性は8,463人(同132人増)だった。医療技術の進歩と健康志向の高まりで、100歳以上の高齢者が年々増えている。

乳 がん検査 痛み無くなり高精度
(神戸大学など研究チーム 2019/09/13)

神戸大などの研究チームは、痛みも被曝もなく、ごく小さながんでも見つけられるという、乳がん検査機器「マイクロ波マンモグラフィー」を開発したと発表した。医療機器の承認を目指しており、来年度中に数百人規模の臨床試験を始め、2021年秋以降の製品化をめざす。国の統計によると、年に約1万4千人が乳がんで亡くなる。X線を使うマンモグラフィー検査は放射線被曝に加え、乳房を強く挟んで検査するため痛みを感じる人が多い。超音波エコーは痛みや被曝はないが、検査をする人によって診断に差が出やすかった。マイクロ波マンモグラフィーは、携帯電話の1千分の1程度の微弱な電波(マイクロ波)を使い、体の表面をなぞって検査する。マイクロ波はがんの形を高精度な3次元画像で示す。X線やエコーなどで診断された乳がん患者約300人で試したところ、全員マイクロ波でもがんを見分けられている。

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。

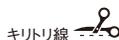
(※一部、本キャンペーンの対象とならない方がいらっしゃいます)

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学会発表報告会	無 料	
	②ステップアップ講座in京都	交換・支払方法 (○で囲む)	30ポイント ・ 現金
	③能力開発講座in広島		40ポイント ・ 現金
	④健康学習セミナーin仙台		10ポイント ・ 現金
	⑤再スタート講習in名古屋		現金(22,000円) + 40ポイント ・ 現金(26,400円)
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者(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

北海道健康管理士会

9月8日(日)「ボウリング大会・懇親会」を開催しました。会員の皆さんの日頃の運動不足解消と、懇親会では楽しく飲みまた食べ、ストレス解消も出来、最高の一日を過ごすことが出来ました。今後も、毎月セミナーやイベントなどを開催していきます。詳細は会のブログ等々にてご確認ください。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)

青森県健康管理士会

8月25日(日)、会員の大橋孝さんがつがる支部の講座「高血圧」の講師を担当。9月1日(日)は生涯学習フェアの事前勉強会と準備をしました。今後は、10月は生涯学習フェアに参加し、11月10日(日)は会員の西田充子さんが「ストレスとうまく付き合おう」の講師を担当します。講座は13:00~15:00迄ですので皆さんの参加をお待ちしております。

●TEL:017-781-9559
(青森県健康管理士会 会長 神 一男)

宮城県健康管理士会

9月8日(日)、創立10周年を記念して『いきいき健康フェスタ』を開催。「健康でいきいき過ごすための仲間作りの場」とする事を目的に、各団体の発表・紹介、ブース展示などを通して参加者相互の交流をはかることができました。当日は仙台も気温30度を超す真夏のような暑さでしたが、会場は終始なごやかな雰囲気でも多くの来場者で賑わいました。

●TEL:090-1375-5588 FAX:022-229-0591

E-mail:miyagi.kenkoukanrisikail@gmail.com
(宮城県健康管理士会 会長 高橋 一雄)

埼玉県健康管理士会

我が会は、令和元年8月よりNPO法人埼玉県健康管理士会として活動を始めました。それに伴い9月17日に大野新埼玉県知事への表敬訪問させて頂きましたが、ご多忙にて外出中でした。よって知事特別秘書の木保様に当会の経歴などを高橋理事長より紹介させて頂きました。20周年の節目にNPO法人化した事で心新たに会員一丸となり盛り上げて行きたいと思っております。

●TEL:080-3696-8280
(埼玉県健康管理士会 事務局長 上原 道康)

千葉県健康管理士会

東葛支部は発足して10年が経ちます。発足時のメンバーも多数在籍し、アットホームな雰囲気でも活発に活動しています。笑顔のある健康な毎日が過ごせるように、一緒に活動してみませんか?また、市川支部を本年7月に発足しました。一緒に活動して頂ける方の新規入会をお待ちしています。両支部ともに、毎月定例会を開催しています。

●東葛支部(稲原 三和子)
TEL:080-3693-1099
E-mail:<https://bit.ly/32yiCwp>
●市川支部(石野 榮一)
TEL:080-6615-4710
E-mail:<https://bit.ly/2FQKBOC>
(千葉県市川健康管理士会 会長 石野 榮一)

愛知県健康管理士会

8月10日と9月7日は講師養成研修会を、8月25日はほすび170号の学習会と、会員による「保健室からみているもの」のセミナーを開催。来る11月9日(土)はブラザーミュージアムで第5回講師養成研修会、11月24日(日)の月例会は名古屋駅近くのガーデンレストランで昼食を兼ねて会員交流会をする予定です。入会のお問い合わせは、戸松義明理事長まで。

◆「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。

●TEL:090-1623-1957
E-mail:seika102@re.commufa.jp
(愛知県健康管理士会 理事 神谷 進)

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。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、信頼される会を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)

兵庫県健康管理士会

6月からスタートした健康管理塾『自分の身体は自分で守る』全8回シリーズも後半へ。「知っているようで知らない、今更こんなこと聞けない」そんな声を出していただこうと、質問、体験発表の時間を持っています。第5回目11月24日(日)『血液循環の仕組み～脳卒中・心筋梗塞などの予防』は、ご自身が人工透析治療をされている講師のお話です。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://kencho.com>
(兵庫県健康管理士会 副理事長 出口 榮子)

香川県健康管理士会

当会も今年で12年目になります。会員数の増減はありますが、香川県下での講演活動も活発になっています。9月の高松での試験に合格された方が、一人でも多く入会してくださることを楽しみにしております。

●TEL:090-3180-7226
E-mail:cosmos727cosmos@kdt.biglobe.ne.jp
(香川県健康管理士会 会長 渡邊 雅春)

健康管理士からの声

●「フラ」やってみたいです!

フラダンスひとつで記憶や脳波によい影響があったり、体幹も強化できるとはすごいですね。しかも人とつながってコミュニケーションもとれるし、フラの人気の理由が少しわかりました。一度やってみたいです。(岩尾 香織 静岡県浜松市)

●体幹強化を学んだおかげで…

ほすびで体幹の筋肉強化についての勉強をしたおかげで、少し重たいものを持つときに、手と腕だけではなく背骨を中心にして体幹を使うと、楽に持ち上がり、また疲れな理由がよくわかりました。周りの人たちに伝えていきたいと思いました。(鈴木 加代子 群馬県前橋市)

●感銘を受けました

愛知県河野隆氏の「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!」を読ませて頂き、すばらしい生き方をされていることに感銘を受けました。三本柱の心体精の力を、私自身も心にとめて生活していきたいと思っております。(山田 美智子 佐賀県佐賀市)

健康管理士会 で検索!

不思議な色の世界……「茶色」

今回の茶色は、木や土、大地といった自然を連想させ、赤や橙といった暖色に黒が加わり暗くなった色です。

温もりや居心地の良さといった安心感があり、空間の中に馴染み目立たず調和します。

茶色を好む方は、現状維持を好み安定志向で、コツコツ堅実的な性格が多くみられます。

周りからの信頼もあり、思いやりのある、心が温かい人です。気持ちが落ち着いている分、我慢強い一面もあります。

◆「茶色」のイメージ

緑と同じように自然を感じさせることから、癒しのスペースなどには必ずといっていいほど茶色が利用されています。心を落ち着かせる効果があるため、地道にコツコツ作業を行うときなどに効率を上げたり、衝動的であったり興奮する気持ちなどを制御することもできます。しっかりと地に足をおろして着実に進めるように、経済的観念や社会的規範が意識しやすくなります。また、茶色を普段から身に付けることで性格が落ち着く傾向もあります。緊張をほぐすこともできるので、冬の寒さで心身が緊張しているときなどは茶色のコートがおすすめです。また茶色ばかりであると、気持ちが落ち着き過ぎて自己を犠牲にしてしまう面もありますので、明るい色と一緒に取り入れるのもよいでしょう。



◆取り入れたいアイテム

茶色の家具を取り入れてくつろぎの空間を作りましょう。また木製の食器は、食事に温もりと安心感を与えてくれます。ファッションアイテムに、茶色のストールなどワンポイント取り入れることで、落ち着いた雰囲気づくりと緊張感を和らげることなどもできます。



チョコレートコスモスの花ことば

恋の思い出 移り変わらぬ気持ち

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. 市に住んでいる人。都市の住民。
3. 首、手足、しっぽ以外の体の部分。
5. 通りすぎる。試験などにパスすること。
6. 祝賀や歓迎のために、色紙などを細かく切ってまき散らすもの。
8. 欲しいと思う気持ち。欲しがる心。
10. 人を訪問する際に持っていき菓子など。
13. 相手の言うことを打ち消すときに使う言葉。
14. 地球を取り巻いている空気。

〈たてのカギ〉

2. 太陽が出てくる方に向かって右側の方向。
3. いっしょの家で生活すること。
4. 昆虫のさなぎが成虫になって、羽が生えること。
5. 形が丸くて小さい物。
6. 海の底。
7. 細長い筒の中に小さな矢を入れ、強く息を吹き込んで飛ばすもの。
9. 区切られた範囲の地域。
11. そこにいる人全て。
12. 木をくり抜いて鼻緒を付けた、日本特有の履物。

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

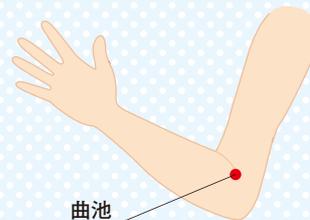
〈ヒント〉
気持ち



そこがツボ!

いつでも簡単「曲池」のツボ

部位：ひじを曲げたときにできるシワの先端にあるくぼみが「曲池」です。腕にひびくようなひどい肩こりや頭痛、ひじ関節の痛みを解消し、疲れ目などの改善にも効果があります。また曲池は「大腸経」という経路に属しているため、消化器系に働きかけて便秘を改善します。



こんな時に!

肩こり・眼精疲労・便秘

今回のオススメ書 「精神科医が教える親のトリセツ」

親子関係が複雑になっている昨今、病気や介護、相続のことを考えても、親とのコミュニケーションは非常に重要です。高齢者の親御さんは頑固・わがまま・融通がきかないと一方的に思い込んでいませんか?親御さんとの話し方、接し方などを精神医学の視点から考える一冊です。

著者:保坂 隆

発行所:中央公論新社

発行年月:2019年8月8日

販売価格:840円+税



次号予告

●健康学習セミナーin大阪

●能力開発講座in岡山 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

木々の紅葉も始まり、朝晩も冷え込んできました。体調管理もしっかり行いながら、読書の秋、実りの秋、スポーツの秋と、さまざまな秋を感じていきたいですね。(編集部)