

健康管理士ニュース

1

2020年1月号

隔月発行
No.142



日本成人病予防協会
URL: <https://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:水仙の花〉

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岡山.....3
 - 能力開発講座in埼玉.....3
 - 健康学習セミナーin名古屋.....4
 - 健康学習セミナーin大阪.....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
- 季節の食養生.....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

謹賀新年

本年もよろしくお願い申し上げます。日本成人病予防協会 職員一同

協会からのお知らせ

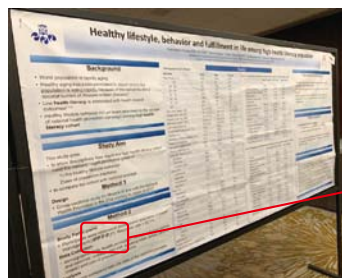
健康管理士・国際学会発表 盛況のうちに終了しました!

2019年11月19日、カナダのトロントで開催された国際学会North American Primary Care Research Group Annual Meetingにて埼玉医科大学病院の廣岡伸隆先生が『健康管理士』の行動変容結果を発表されました。



「ブライアメリカ国際学会」の大会板

健康管理士の知識が行動変容を起こすエビデンスであり、これからさらに詳細のリサーチを実施



「健康管理士の健康意識や行動変容」発表要旨

し、資格の地位向上のために様々なエビデンスを集めて皆様にフィードバックしていく予定です。健康管理士の皆様、更なる資格の地位向上のために、今後ともご協力よろしくお願い申し上げます。

「学会発表報告会」を無料配信いたします!

11月23日に開催しました「学会発表報告会」の様子を動画配信いたします。今回、特別に無料で視聴いただけますが、会員登録が必要となります。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/>



Participants were nationwide professionals [健康管理士], Respondents [健康管理士], health perception, diet, etc.

“健康管理士”は日本語表記で強調



新『健康管理士“統括指導員”』制度スタート!! ▶▶100単位取得で新たなステージへ◀◀

2014年にスタートした「健康管理士上級指導員」(50単位取得で付与)制度も7年目を迎え、これまでに1,000人以上の方が上級資格を取得されました。そして、上級指導員の方をはじめ、多くの皆さまから健康管理士としての更なるステップアップを支える上位資格創設のご要望をいただくようになりました。

そこで、2020年の節目より新たな制度がスタートします。“100単位”を取得された方には『健康管理士統括指導員』の称号を付与し、その証として「ゴールド資格証」と「認定証」を進呈いたします。

健康管理士としての自信と誇りをより高めるためにも、「はすぴ」や各種セミナー・講座での学習を積み上げて、上位資格の取得を目指してください!

100単位取得で「統括指導員」





最高の旅を 元気なガイドと笑顔でおもてなし 「思い出づくり」と「健康づくり」を応援したい!

今回ご紹介するのは、バスガイドのお仕事を通して、お客様に旅行を楽しんでいただくとともに健康管理にちなんだ話題や情報を提供し、健康で元気な毎日を応援する活動をしていらっしゃる広瀬ナミ子さんです。



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。

私は、長年にわたってバスガイドの仕事をしているのですが、今から数年前に大病を患い、病院の担当医に「今やっているお仕事は二度と復帰できないでしょう」という宣告を受けました。自分が病気になるとは想像もしていなかったことなので、ショックを受けたのと同時に「健康」に対する考えの甘さみたいなものを感じていました。

そんなある時、友人から、病は生活習慣や食生活などからくることを教えられ、アドバイスしてもらったことを実行し続けた結果、見事に病を克服することができたのです。担当医も驚きを隠せない様子で、「どんな食事療法をしたのですか?」と尋ねられるほどでした。



〈国宝・松本城でのガイド〉

教えてくれた友人は、健康管理士の資格を取得しており、知識の豊富さもさることながら、いつも若々しく健康的な姿に「私もぜひこの資格を取りたい!」と思いました。そして、資料を取り寄せていただき、早速チャレンジしました。最初は「自分が健康になるためのヒントを少しでも得られたら…」くらいしか頭になかったのですが、手元に届いた6冊のテキストを読んでみると、「健康ってこんなことまで関係しているんだ」と感じることも多々あり、学習を進めていくうちに、健康に対する奥深さや幅広い分野の知識を得ることの意義などが一つ一つ紐解かれ、楽しくなってきました。少し難しいと感じる理論や用語は何かに例えてみたり、身体を動かして感じ取ってみたりしながら、少しずつ知識を積み重ねていきました。試験を突破することには、正直、不安もありましたが、合格対策講座に参加してみると丁寧な詳しい解説があり、健康のことや身体のことを学ぶ楽しさをより強く思うようになりました。こうしたカリキュラムがしっかり用意されているので、健康管理士は誰もがチャレンジできる学習であり資格であると実感しています。「健康とは、生きていく上で最

も身近なものであり、自分の身体を知ってこそ、その大切さがわかる」、私は健康管理士の資格取得を通じてそう思いました。

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?

バスガイドに求められるものは、旅先の名所・旧跡などについてのわかりやすいご案内はもちろん、最近のニュースや雑学など多方面にわたる話題を、それぞれの団体様の年齢層や目的などに合わせてご提供することです。そして、実際にツアーにご参加いただくお客様は中高年世代の方が多いことから、「若さや美しさ」、「病気や健康」に関係する言葉が道中自然と飛び交います。

そこで、私は、健康管理士の学習で知得た知識を活かして、車内では意識して「健康クイズ」を出したり、旅先でのご案内にも「健康」にちなんだ話をするようにしています。

例えば、お客様から不平の声が聞かれそうな階段の多い場所、歩く道のりが長いコースなどでは、「この先の見学地には、『昔から訪れた方の骨密度が上がる』という云われがあるのです。ただし、元気よく楽しく歩いて辿り着いた方でないと、中々その恩恵に預かることはできません(笑)」と、運動の大切さをお話したり、歴史的な重みのある神社やお寺においては、日本の和食が世界遺産に登録されたことと結び付けて、「私たちが年を重ね歩んできた歴史は、毎日のバランスの良い食事を積み重ねてきた結果があってこそですね」と食の話題を関連付けたりしています。

こうした話題を考える上では、特に「ほすび」からヒントをもらっています。テーマごとに歴史や云われ、体のしくみに関することがコンパクトにまとまっているので、私にとって欠かせないガイドブックになっています。お陰様で、健康管理士の資格取得後は、健康ネタの「ウケ」も良く、私が常に心掛けて「笑える車内」の頻度が増えている実感があります。



〈ほすびを使って健康ガイド〉

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。

まず、日頃から歩くようにしています。外出先ではエレベーターやエスカレーターはほとんど使わず、階段を利用します。職場の同僚からも「広瀬さんはホント階段しか使わないよね」と少し呆れられるほどです(笑)。食生活においても、調味料などを始め食材は自然のものを選ぶように心掛けています。料理は手作りを基本とし、和食を中心とした食事をしています。このような意識は、健康管理士の学習を始めてから特に高まりました。

また、私は着物が大好きでして、休みの日はよく着物を身にまとい出掛けています。着物は素材や色合い、デザインを楽しむことができるほかに、気分が「シャキッ!」とするのが心地良く、自然と元気になります。



〈着物仲間と楽しいひと時〉

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。

健康に暮らしていくためには、身体活動はもとより、知的活動、そして社会的活動を継続することが大切だと考えています。健康管理士として、これからも「ほすび」を読んだり健康セミナーに積極的に参加するなどして、情報を更新・上乘せしていこうと思います。

また、バスガイドのお仕事にさらに磨きをかけて、お客様にもっとご満足いただけるように、そして、プライベートでも大切な仲間との触れあいを楽しく継続できるように、自分自身の健康管理と笑顔を大切に、毎日を元気よく過ごしていきたいと思っています。



〈お客様と記念撮影・バスの前で〉

第75回 能力開発講座in岡山

柔らかくなる! 魔法のストレッチ講座



ストレッチを「痛みを我慢しながらやるもの」と思っていないですか。もちろん、そのようなストレッチもありますが、実は痛くないストレッチの方法もあるんです。ストレッチには、筋肉を緩め、体をほぐすことで、血行をよくする効果があり、また、身体をリラックスさせたり疲れをとったり、体調を整え

るなど様々な目的で行われます。今回の講座では、痛みがなく体がすぐに柔らかくなるストレッチについて、実践を交えて学びます。「ストレッチは痛くて苦手!」「なかなか体が柔らかくならない!」という人も必見!痛くない、魔法のストレッチのコツを学び、健康で美しい体を手に入れましょう。

2020年2月1日(土) 13:30~16:30

会場:スタジオバース 問屋町ダンススタジオ 3階
(岡山県岡山市北区問屋町23-101)

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、
動きやすい服装

この講座で学べること!

- 体が柔らかくなる仕組み
- 前屈や股関節の可動域改善
- 腰痛・肩こりに効くストレッチ



おおむら よしこ
大村佳子先生プロフィール

学生時代は、チアダンスで全国大会5回優勝。ストレッチ・ヨガ・ピラティスなど多数の資格を保有し、スキルシェアサイト「ストアカ」にて5年連続優秀講座賞受賞。
中でも、「柔軟性の改善のためのストレッチ」を得意とし、5,000人以上の柔軟性を改善!!
下は、3歳の子供、上は、100歳以上のおばあちゃんまで、様々なライフステージに合わせて指導を行っている。

第76回 能力開発講座in埼玉

五感を研ぎ澄まして 食の安全を科学する!



会場のコプデリ
商品検査センター

食と私たちの体は切っても切れない関係にあります。健康な体を守るためには、食の安全に関する知識や病気予防に活かせる調理法などを身につけることが大切です。今回の講座では、食中毒や食品添加物、残留農薬に関する学習や、

味覚学習、臭覚検査、日本人の食事にとって課題である減塩に関する調理法などの体験実習を行います。食は健康の基本です。食についての知識を深めたい!健康に繋がる食生活を贈りたい方!必見!実習を交えながら楽しく学びましょう!

A 2020年2月16日(日) 10:00~13:00

B 2020年2月18日(火) 10:00~13:00

会場:コプデリ商品検査センター
(さいたま市北区吉野町2-1417)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,400円+材料費550円

合計4,950円(税込)

J-point40+550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!

- 食品の安全と安心を守るための知識
- 味覚学習、臭覚検査、減塩調理体験
- 日本の食文化を科学する!
みその働きについて



むかさ あすか
武笠明日香先生プロフィール

コプデリ生活協同組合連合会 品質管理部商品検査センター 食品化学課
コプデリ商品検査センター食品化学課にて、残留農薬検査・食品添加物検査などを中心に食の安全に関わる検査を担当。臭気判定士の資格を強みに、組織内では定期的に各地の事業所を巡回し、職員に向けた嗅覚トレーニングを実施している。特に現在は、臭気クレームを減らすためには早期の発見が重要として、流通上の川上にある物流施設での嗅覚トレーニングに力を入れている。嗅覚のトレーニングは脳に記憶させることが重要と、実践的な訓練を行っている。

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:https://www.japa.org/

第65回 健康学習セミナーin名古屋

第1部
講演

「あなたは大丈夫？ 意外と知らない隠れ肥満」

講師：名古屋市立大学大学院医学研究科消化器・代謝内科学分野准教授／^{たなか ともひろ}田中 智洋 先生

第一部は、名古屋市立大学大学院医学研究科消化器・代謝内科学分野准教授の田中智洋先生をお招きし、「あなたは大丈夫？意外と知らない隠れ肥満」と題してご講演いただきます。

「見た目が痩せているから肥満の心配はない!」と安心して人はいませんか。実は、一見痩せていても十分肥満の可能性があるので。見た目は普通でも、筋肉量の減少により脂肪の量が相対的に多くなる状態のことを「隠れ肥満」いいます。過体重ではありませんが、体内構成の中で脂肪組織量が過剰蓄積してい

る状態であるため、この状態を放置すると、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、痛風など様々な病気を引き起こすことにつながります。

今回のセミナーでは、肥満や隠れ肥満についての基本的な解説をはじめ、隠れ肥満と病気の関係、無理なく痩せるための方法など、日常生活のポイントについて最新の情報を交えながらお話いただきます。万病のもとともいわれる肥満…。痩せたいけれどもなかなか痩せられない人も必見!ぜひこの機会に詳しく学んでみましょう。



田中智洋先生プロフィール

京都大学医学部卒業。京都大学大学院医学研究科臨床病態医学・内分泌代謝内科大学院博士課程、医学博士。京都大学医学研究科 腫瘍生物学講座 助教、京都大学医学研究科 メディカルイノベーションセンター 特定准教授、などを経て2017年より現職。名古屋市立大学病院 内分泌・糖尿病内科部長、名古屋市立大学病院肥満症治療センター(CORT)副センター長、慶應義塾大学臨床研究審査委員会技術専門員など務める。

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医、日本内分泌学会専門医・指導医・評議員、日本糖尿病学会専門医・研修指導医・学術評議員、日本肥満学会専門医・指導医・評議員。2019年度には日本肥満学会学術奨励賞も受賞。



(小林知佐登氏)

第2部 「色のパワーで、毎日を元気に!」

講師：愛知県健康管理士会会員 健康管理士／^{こばやし ちさと}小林 知佐登 氏

第二部は、愛知県健康管理士会会員の小林知佐登氏に「色のパワーで、毎日を元気に!」と題してご講演いただきます。色は身近に溢れていますが、皆さんは自分に似合う色を知っていますか?これを知るためには、自分と向き合うことが必要で

す。そして、自分を知ること、体調や心のバランスを良好に保つことができ、似合う色を見つけることができるようになります。パーソナルカラーを知り、自分を最も輝かせる自分の色を見つけて、毎日を元気に過ごしましょう!

2020年2月15日(土) 14:00~16:30

会場：ウィルあいち 3階大会議室
(名古屋市東区上笠杉町1番地)

定員：250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!

- 隠れ肥満と病気との関係
- 無理なく痩せるための方法
- 元気になるパーソナルカラーの見つけ方

※お申込み方法については、5ページ下欄をご確認ください。

健康学習セミナー動画配信 KENKO-DOGATM 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となります。ご了承ください。



配信スタート new!!

2019年10月／健康学習セミナーin福岡

「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?~(九州大学 元村祐貴 助教)」

無料でご視聴
いただけます

2019年11月／健康管理士・国際学会発表報告会
「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(埼玉医科大学総合診療内科 廣岡伸隆 准教授)」



第66回 健康学習セミナーin大阪

第1部
講演

「お腹の中の妙なる調和 ～腸内細菌と免疫の関係～」

大阪大学医学系研究科免疫制御学教室准教授、
大阪大学免疫学フロンティア研究センター准教授(兼任)／^{うめもと えいじ}梅本 英司 先生

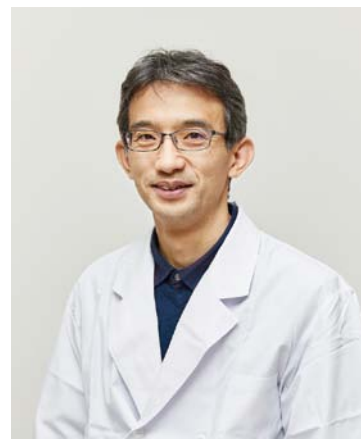
第一部は、大阪大学医学系研究科免疫制御学教室准教授/大阪大学免疫学フロンティア研究センター准教授(兼任)の梅本英司先生をお招きし、「お腹の中の妙なる調和～腸内細菌と免疫の関係～」と題してご講演いただきます。

私たちの体は数十兆個の細胞でできていますが、腸内にはその十倍近くの細菌がいてと言われ、日々摂取する食べ物からさまざまな代謝物をつくり出しています。

また、腸は“第二の脳”とも呼ばれるほど重要な臓器であり、体内で最も免疫細胞が多く、腸内環境の乱れが、便の不調や大腸がんをはじめとした腸管関連疾患

だけでなく、全身の様々な疾患の発症へも繋がると考えられています。また、腸内細菌が小腸にいる免疫細胞「マクロファージ」を活性化し、病原体を排除する仕組みも解明されており、腸内環境を良い状態に保つことは健康を維持するうえで大切な要素です。

今回のセミナーでは、腸内細菌や免疫についての基本事項をはじめ、腸内環境を整えるための生活習慣のポイントや最新の情報を交えてお話いただきます。健康のために欠かせない腸内環境の大切さを理解して、健康できれいな心と体を手に入れましょう!



梅本英司先生プロフィール

所属：大阪大学医学系研究科免疫制御学教室准教授／大阪大学免疫学フロンティア研究センター准教授(兼任)

京都大学理学部卒業後、大阪大学大学院医学系研究科にて博士号を取得。同助教を経て、2012年より現職。主に腸管免疫や腸内細菌の研究を行っている。

第2部
講演

「睡眠時無呼吸症候群の医療における医科歯科連携」

講師：大阪歯科大学医療保健学部口腔保健学科教授、健康管理士一般指導員／^{もとね まさはる}元根 正晴 氏

第二部は、大阪歯科大学医療保健学部口腔保健学科元根正晴教授に「睡眠時無呼吸症候群の医療における医科歯科連携」と題してご講演いただきます。

睡眠時無呼吸症候群とは、10秒以上の気流停止が1時間当たり5回以上あることをいいます。放置すると高血圧、不整脈、心不全、うつ病、不眠症などの全身

疾患を合併しやすい疾患のため早期発見・早期治療が必要であり、全身疾患を合併しやすい疾患のため、多数の診療科が関わっての多職種連携が求められています。今回は、医科歯科の観点から最新治療法や日常生活のポイントについて、睡眠時無呼吸症候群の基本的事項なども交えてお話いただきます。



〈元根正晴氏〉

2020年3月29日(土) 14:00～16:30

会場：大阪私学会館 4F講堂
(大阪市都島区綱島町6-20)

定員：250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!

- 腸内細菌や免疫についての基本
- 腸内環境を整えるための生活習慣のポイントや最新の情報
- 歯科医師から学ぶ睡眠時無呼吸症候群

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、名古屋は1月中旬、大阪は2月下旬より受講票を発送いたします。

アルツハイマー病早期診断、血液一滴でOK (名古屋市立大学 2019/11)

認知症の7割を占めるとされるアルツハイマー病の早期診断を、一滴の血液で可能にする手法を開発したと、名古屋市立大の道川誠教授(神経生化学)らの研究チームが発表した。すでに製品開発を進めている。アルツハイマー病では、患者の脳に異常なたんぱく質「アミロイドβ(ベータ)」が蓄積することが知られていて、ワクチン療法などの治療法が開発されているが、発症後は効果が限定されるため、早期診断の重要性が指摘されている。診断には脳脊髄液を採取する検査などがあるが、患者の負担が大きかったり、検査できる施設が限られたりするなどの問題がある。発表によると、チームは健常者とアルツハイマー病患者などの計72人について、血清などに含まれる物質を比較。患者の髄液や血清では「フロチリン」というたんぱく質の濃度が大幅に低下していることを確認した。アルツハイマー病発症の前段階である軽度認知症でも、フロチリン濃度の低下がみられたという。道川教授は「簡便で安全、安価な診断マーカーとして従来の検査の代替になる可能性がある」としている。

高額な医療機器、日本は「群を抜いて多い」 (経済協力開発機構 2019/11)

経済協力開発機構(OECD)が公表した2019年版の医療に関する報告書によると、日本の病床数や高額な医療機器の数がOECD加盟国の中で最多だった。高齢化や年々増加する医療費を見据え、日本の医療制度は効率を高める必要があると指摘している。報告書によると、日本の病床数

(17年)は1,000人あたり13.1と最多で、加盟国平均の4.7の約3倍だった。病院への入院期間を示す平均在院日数(17年)も16.2日と、加盟国平均の7.7日の2倍以上の長さだ。高額な医療機器のコンピューター断層撮影装置(CT)は100万人あたり112.3台、磁気共鳴画像装置(MRI)は55.2台だった。どちらも加盟国平均の3倍以上と群を抜いて多いことから、病床数を減らし、高価な機器をより効率的に利用する余地があるとしている。日本の医療費は今後も増え続けると見込まれ、加盟国で最も高い80歳以上の高齢者の割合も、17年の8.5%から50年には15.8%に上がるとしている。

在職老齢年金減額基準月51万円に (厚生労働省 2019/11/12)

厚生労働省は、働いて一定の収入のある高齢者の年金を減らす「在職老齢年金制度」を巡り、焦点となっていた賃金と年金を合わせた65歳以上の減額基準額を現行の月額47万円から51万円に引き上げる方針を固めた。減額基準を引き上げることで、高齢者の就労意欲を高める狙いがある。現在、65歳以上の人の賃金と年金の合計月額が47万円を超えた場合、超過分の半額にあたる年金支給が停止される。社会保障の支え手を増やすために高齢者の就労拡大を目指すなか、就労意欲を阻害する可能性があり、政府が見直しの方針を掲げていた。今回提示する案では、現役世代の平均的な賃金(約44万円)と平均的な年金(約7万円)の月額合計を減額基準額に設定した。減額対象者は現在の約41万人から約32万人となる見通しだ。

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!



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

2020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岡山	交換・支払方法 (○で囲む)	40ポイント	現金
	能力開発講座in埼玉 ②A 2月16日(日)		40ポイント+(材料費550円)	現金(4,950円)
	②B 2月18日(火)		40ポイント+(材料費550円)	現金(4,950円)
	③健康学習セミナーin名古屋		10ポイント	現金
	④健康学習セミナーin大阪		10ポイント	現金
資格番号・氏名		H-	氏名	
同行者(③④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

香川県健康管理士会

今年度の総会を3月29日13時からサンメッセ香川で行います。また、同日13:30～は、健康に役立つ靴の製造販売を行っている企業の会長でいらっしゃる十河孝男様をお招きし講演会を行います。管理士会の活動にご興味のある方、会員でない方でもぜひご参加ください。

●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)

広島県健康管理士会

11月13日、「あくびで健康に～鼻呼吸と姿勢から～」をテーマに、会長・野村伸治氏による講演を開催。同テーマでの公演は東区では2回目になります。43名の方が聴講され、『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。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

10月恒例の野外活動を27日に開催。今年はお城体験とお寺体験でした。尼崎城で武士やお姫様になったり、お寺では納棺や木魚叩きに写経を体験し、最後はご住職の奏でる尺八の音色に皆さんうっとりでした。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)

大阪府健康管理士会

10月20日『とよなか市民健康展』に出展。

「フレイル予防で健康長寿」をテーマに、握力・片足立ち・パタカラ・きき眼・フレイル予防等の簡単チェックを会員25名が実施、来場者は200名を超えました。市民の多様なナマの声に接し座学では得られない体験となり、またとない「きづき」の機会となりました。

●TEL:080-8313-3548

E-mail:mail@osaka-ha.com
(大阪府健康管理士会 相談役 内片 武治)

滋賀県健康管理士会

今年の勉強会の締めくくりとして、「健康な時の心がけ」についての意見交換を実施。今が健康だから大丈夫ではなく、将来の健康を守るためにも今現在の生活を振り返る、そんなゆとりを持った生活を心がけたいと思います。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

10月5日、大府市の「生き生き長寿フェア」に出展。11月は9日に講師養成研修会、24日は会員交流会を開催。来る1月11日は刈谷市産業振興センターで講師養成研修会、1月26日は名古屋港湾会館で公開健康セミナーと会員活動報告をする予定です。入会のお問い合わせは、戸松義明理事長まで。

●TEL:090-1623-1957

E-mail:seikal02@re.commufa.jp
(愛知県健康管理士会 理事 神谷 進)

健康管理士東京OP会

11月16日、板橋区で開催の板橋健康まつりに「家庭でできるフレイルチェック」と題し参加しました。フレイルとは何か、フレイルにならないためにはどうすればいいかを5つのフレイルチェックを通して実施しました。当会にご興味のある方は是非一度体験にいらしてください。

E-mail:footpremerge@gmail.com

(健康管理士東京OP会 佐藤 夏穂子)

埼玉県健康管理士会

10月10日、川口で「第4回健康寿命を延ばそう!」の講演を開催。台風19号襲来の中でも多数の集客となりました。高橋理事長のご挨拶に続き、市長、市議会議長、県議、予防協会理事のご挨拶を頂き、大野県知事からの祝電も披露。会員の講演も好評を博しました。その後、当会創立20周年記念の懇親会を開催、会員相互の親睦と共に結束をより強くなりました。

●TEL:080-3696-8280

(埼玉県健康管理士会 事務局長 上原 道康)

青森県健康管理士会

10月5日、生涯学習フェアに参加。「ラダーゲッター」「清涼飲料水中の砂糖は何グラム?」「笑いで健康クイズショー」など寸劇を交えての爆笑講座に、延べ100名の受講者からは「またやって!」とお褒めの言葉を頂戴しました。11月は、西田さんが「ストレス」、嶋田さんが「折り紙で認知症予防」をテーマに講師を担当しました。

●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

11月10日、健康セミナー「皮膚変色をカバーするメディカルメイク」と題して会員の山口さんに講演頂きました。皮膚変色や皮膚障害で悩む多くの人に少しでも笑顔で前向きな気持ちになってもらう為のメイク学を学びました。次回セミナーの詳細は会のブログにて確認お願い致します。

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)

山梨県健康管理士会 設立準備委員会

山梨県にて、健康管理士として一緒に活動できる肩を募集しています。お気軽にご連絡ください。

●TEL:090-2550-0009

E-mail:063ono@gmail.com

(山梨県健康管理士会 設立準備委員会 小野 和夫)

◆「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

ゴルフをヒントに柔軟性向上

ゴルフはしたことはないですが、テレビ観戦しています。面白いスポーツです。プロは姿勢がきれいです。「ゴルフで股関節の柔軟性を高めよう!」に、自身でも骨盤のバランスが悪いと自覚していますので、さっそく取り組み柔軟性を高めています。

(木村 久子 東京都国立市)

健康管理士便りが楽しみです

各地の健康管理士便りを見るのが楽しみです。イベント、懇親会、後援会等さまざまにご活躍の様子が伺えます。旅行等で出向いた際、日程が合えば参加するのも良いですね。素敵な交流が生かされるような気がします。

(清水 美砂子 埼玉県さいたま市)

一目おかれる「健康管理士」

職場で経歴書の提出を求められ、資格の項目に「健康管理士一般指導員・健康管理能力検定1級」を提示したところ、一目おかれる結果となりました…。

(松本 桂子 福島県南相馬市)

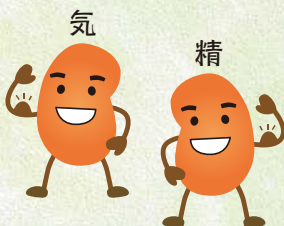
季節の食養生



…1月と2月…

◆食養生のポイント◆

1月、2月は「腎」が弱くなりがちです。腎には、生命力を指す「気」と、生命活動を支えるエネルギー「精」という力があるとされています。腎の衰えは免疫力の低下や気が不足する「気虚」の状態をもたらすため、息切れ、食欲不振、体力低下、疲れやすく風邪をひきやすいといった不調が現れるほか、春先に飛んで来る花粉の影響も受けやすくなります。そこで、冷えによって低下しやすい腎の機能を補う食材を積極的に取ることが大切です。



2020年は、季節ごとの特徴に合わせて、注意すべき臓器とその機能を養うための食のポイントをご紹介します。

お正月から2月の間は、厳しい寒さが続きます。寒さによる冷気は、「寒邪」となって体内に入り、風邪や関節の痛み、手足の冷え、胃腸不調などの症状を引き起こしやすくなります。そのため、冷えから体を守るのと同時に、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境をしっかりと整えていくことが大切です。

◆1月・2月のおすすめ食材◆

【海老】【羊肉】

体を温める作用がある食材のため、寒い時期や冷え症の人に向いています。また、高タンパクでスタミナをつける強壮効果があり、腎の働きをよくして精力を高め、体力・気力が向上します。

【ネギ】【ニラ】

ネギは、辛味のある食材のため、気の巡りや血行促進、消炎や解熱などの作用があり、寒気を伴う風邪などの症状緩和にオススメです。ニラは「陽気」を補い、滋養強壮に良く、冷えのある人の便秘や、高齢者、虚弱体質の人におすすめです。ネギとニラのにおい成分であるアリシンは、殺菌効果や血行促進、疲労回復、食欲増進などの働きがあります。



頭の体操

「チャレンジ★ザ★クロスワード」

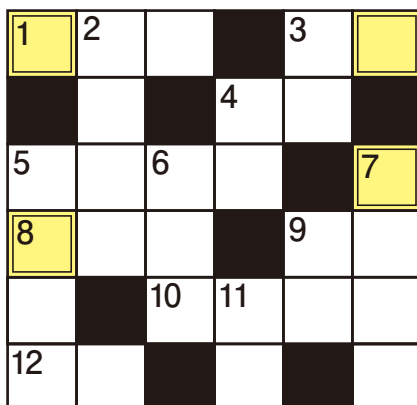
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

1. 足に履物を履いていない状態。
3. 植物が茎の先で咲かせるもの。
4. 泥が深く、藻などが生い茂る水域。
5. 油で揚げた食べ物。
8. 電気機器の回路を外部と接続するための金具。
9. 四季のうち、春の次に来る暑い季節。
10. 割り当てられた務め。
12. 植物の花や葉を支える部分。

〈たてのカギ〉

2. きっぱりと言い切ること。
3. 海や湖の水際に沿った平らな陸地。
4. 糸を縦と横に組みあわせて織ったもの。
5. 英語で攻撃や挑戦のこと。
6. 絵画などを実物通りにまねて写すこと。
7. 物にうつって残る香り。
9. わらや麻などの繊維を細長く寄り合わせ、物をしばるときに使う。
11. まとまり。学級、クラス。



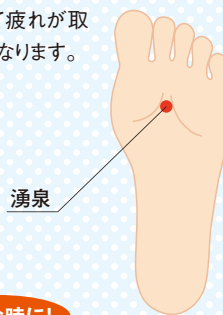
〈ヒント〉
機嫌が良い時などに
すること



そこがツボ!

元気が湧いてくる「湧泉」のツボ

部位：足の裏のシワが「人」型で交わっているところが「湧泉」です。腎経という生命エネルギーの流れ道に属しており、湧泉を刺激することによって生命力がみなぎり、若さと美しさが保たれます。体内の水分調節にも役立ち、体のむくみが取れて疲れが取れやすくなります。



こんな時に!

むくみ・倦怠感・冷え・不眠

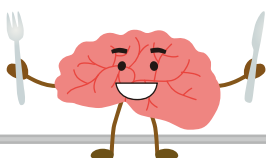
今回のオススメ書

「脳にいい食事大全」

1分でアタマがよくなる食事の全技術

脳のパフォーマンスは大人になってからでも上げることができます。記憶力・認知力・判断力を上昇させて脳力を高め、脳の働きがよくなるための食習慣や食事法など、全米で話題を集め最新の食事術を載せた1冊です。

著者：ミシェル・ショーフロ・クック
発行所：ダイヤモンド社
発行年月：2017年12月22日
販売価格：1500円＋税



次号 予告

- 健康学習セミナーin横浜
 - 健康学習セミナーin札幌 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

2020年も、皆様方にとって有益となる情報をたくさん届けられますように尽力してまいります。寒さ厳しくなります折、くれぐれもお体にはご留意なさってください。（編集部）