

健康管理士ニュース

7

2020年7月号

隔月発行
No.145



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

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高松……3
 - 能力開発講座in長野……4
 - 能力開発講座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
- 季節の食養生……8
- 健康管理士の活動を投稿しよう!……8
- そこがツボ!……8
- オススメ書……8

〈写真: 金魚と水草〉

期間限定

協会からのお知らせ

健康動画.comのセミナー視聴で単位・ポイントを付与いたします!

新型コロナウイルスの影響により、これまでの健康管理士ニュースで告知しました「セミナー・講座」を中止せざるを得ない状況が続き、皆様にはご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございません。

「健康の学習をする機会を増やしてほしい」「単位やポイントを積み上げたい」「上級指導員や統括指導員を目指したい」という皆様からの声をいただく中、「健康動画.com」サイトにラインナップしている「健康学習セミナー」のご購入&視聴により、所定の単位・ポイントを付与するサービスを開始いたしました。



当面、**期間限定(2020年12月25日まで)**のサービスとはなりますが、この機会にぜひ「健康動画.com」サイトにご登録の上、ご視聴ください!

※視聴は有料(1,100円/1講座)となります。現在、お持ちのJポイントによる視聴料への充当はできません。
※クレジットカードでのお支払い、または銀行振込による動画視聴専用ポイントのご購入が必要となります。
※視聴期間は10日間/1講座となります。
※セミナー動画のご購入・ご視聴により、所定のJ単位・Jポイントを付与いたします。



～視聴にあたってのご注意事項～

※視聴は有料(1,100円/1講座)となります。現在、お持ちのJポイントによる視聴料への充当はできません。
※クレジットカードでのお支払い、または銀行振込による動画視聴専用ポイントのご購入が必要となります。
※視聴期間は10日間/1講座となります。
※セミナー動画のご購入・ご視聴により、所定のJ単位・Jポイントを付与いたします。

〈視聴できる「健康学習セミナー」のテーマ〉

- あなたは大丈夫? 意外と知らない**隠れ肥満**
- 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～
- 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?～
- 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～
- 今から学ぶ! 知っておきたい**認知症**
- 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～
- 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～
- 健康管理士・**国際学会発表報告会**【※視聴無料。但し、単位・ポイントの付与なし】



今年発行の「はすぴ」～食の知識～もラインナップ!

- 174号/食を楽しむ体のしくみ
- 175号/時代とともに移り変わる食
- 176号/おいしさの科学



まずは、サイトへの会員登録が必要です。右記URLまたはQRコードよりご登録ください。 <https://kenko-doga.healthcare.or.jp/>



アナウンサーとは、情報を的確に伝える職人! “健康”を正しく伝え“健幸”を広げたい!

今回ご紹介するのは、フリーアナウンサー、コメンテーターとしてテレビ・ラジオに出演する他、話し方や健康、美容をテーマに講演活動などを行っている柴田ひろ子さんです。



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。

私は幼い頃から、引っ込み思案であがり症に悩んでいた、「自分が最も苦手なことを職業にしたら一生飽きずに続けられる」と、憧れのアナウンサーになることを小学生で決意しました。どうにかアナウンサーになれたものの試練の連続です。日本テレビ系の報道情報番組を担当していた時は、大震災や事故、地下鉄サリン事件、和歌山カレー事件、ダイアナ元妃、サッカーW杯などの取材で、1年の半が海外、残る半が地方からの生中継という経験もしました。特に海外では、現地時間の未明に日本の生放送が始まり、放送後すぐに取材の依頼がくるので睡眠時間はごく僅かです。学生時代に大病を患ったこともあり、健康には関心が高く、また仕事に穴をあけてはならないという使命感から自分を管理する毎日でした。



〈局の楽屋前で〉撮影: オフィスKR

時代とともに、メディアで健康を扱う番組が増え、携わる機会も増えてきた中、Web広告で「健康管理士」の存在を知りました。「健康の情報を正しく伝えたい」という意識が高まっていたこと、健康管理士は「健康の基礎」から幅広く学べること、「厚生労働大臣の指定講座である」ことから、これだ!と思ってチャレンジしました。

試験に向けての学習においては、養成講座や合格対策講座での先生の解説がわかりやすくてとてもためになりました。講義前や休憩時間に気さくに話しかけてくださる先生もいらして、疑問点が理解できてスッキリしたりヤル気が高まったり、かけがえない友人が出来たり、とても感謝しています。受験会場では数回目の挑戦という方もいらして緊張感が高まる一方。しかもスピード感が必要な問題数と格闘し、終わったときはぐったり。合格通知が届いた時は嬉しくて思わず涙が出ました。

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?

アナウンサーとは、様々な事柄について顕微鏡で調べるが如く情報を整理し、たくさん引き出しを持ち、正しく丁寧に伝える職人だと思っています。本番では、その引き出しの一つでも開けることができれば成功です。

5年ほど前から、テレビ東京系の午前の生活情報番組に出演する機会をいただいています。主にテレビショッピングのコーナーで、健康や美容関連商品などを紹介する際に「健康管理士」としてコメントする役割も多く、資格取得後はスポンサーからご指名をいただく機会も増えました。扱う商品は多岐にわたりますが、健康管理士のテキストやほすびで知識を積み重ねたことで、栄養や食事、運動に関すること、様々な病気や痛みの予防法、生活リズム等々、蓄積した引き出しから自信をもって的確に話せるようになりました。また、以前よりも気の利いたアドバイスもできるようになりました。何より「健康管理士」になったことで圧倒的な信頼感を得ていることを実感しています。



〈ヘルス&ビューティのコメンテーターとして〉撮影: オフィスKR

他にもラジオ各局で、インフルエンザや花粉症、熱中症など、季節に応じたテーマで、出演を依頼される機会が増えています。「今のコメントはわかりやすくていいね!」と褒めて頂くと「健康管理士」になった甲斐があるというものです。テキストの内容はもちろん、ほすびから新しい話題を掘って活用させていただくことも多いので、毎回到着をととても楽しみにしています。

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。

アナウンサーやコメンテーター、講師として人前に立つ機会が多いため、見た目も

内面も健康的な自分でありたいと常に意識しています。日頃は、仕事やお付き合い以外では19時以降は食事をとらず、お腹をグーグー鳴らしながら眠りにつくことが好きになりました。睡眠時間の確保も大切にしています。また、時間をつくっては、DVDを見ながら筋トレをしています。ストレス解消になり、至福の時間です。朝は早く起きて、太陽の光を浴びセロトニンを湧き上がらせながらストレッチ。そして、すぐにバナナうんちとご対面・笑。仕事でいつ食事を取れるのかが分からないので、朝食は常備菜を活用し、たっぷりとしっかり取ります。朝食後はまたご対面タイム・笑。こうした習慣づくりは「健康管理士」である自分の約束事としています。



〈毎朝しっかり! 老人食ならぬ朗人食〉

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。

子どもの頃に抱いた「飽きない・慣れない・新鮮な気持ちでいられる毎日」を今も噛みしめ、楽しく過ごせていることに感謝しています。アナウンサーや講師としての信頼をより高めるためにも、健康管理士としての学習を今後も積み重ねていきます。そして、一日の生活リズムを通して、苦がなく無理なく、楽しく健康を整えていけるための正しい情報提供や指導をしていきたいです。食事、運動、対処法、自然の法則など、その人にとって当たり前の“健幸”を、アナウンサーとしての職人技を生かして広めていくことが目標です。まだまだこれからです。



〈警察官を対象に「言動と心のセミナー」の様子〉

第81回 能力開発講座in高松

小豆島発!意外と知らない オリーブオイルの魅力を学ぼう!

オリーブオイルは、その名のとおり、「オリーブ」の果実から作られる植物油です。日本の産地としては、瀬戸内海に浮かぶ小豆島が知られており、香川県は国内生産量第一位で全国シェア約95%を占めています。温暖な気候でオリーブの栽培に適している小豆島は、オリーブの島とも呼ばれ、香川県の県花・県木には「オリーブ」が指定されています。今回の講座では、小豆島でもご活躍されている講

師をお招きし、オリーブオイルの特徴や健康との関係、日常生活での活用法についてお話いただきます。講座の中では、オリーブオイルのテイスティング実習も行います。「体に良いとは聞いたことあるけど、どんな特徴があるのだろうか…」このような方も多いのではないのでしょうか。この機会に、オリーブオイルの魅力について学びましょう!



くろしま けい
黒島慶子先生プロフィール

香川県オリーブオイル官能評価員および日本オリーブオイルソムリエ協会認定「オリーブオイルソムリエ」第1期生。同協会認定シニアテイスター。Webとグラフィックのデザイナー。

小豆島で生まれ育ち、世界的評価を受けるオリーブオイルを作る農家に惚れ込み生産現場に通い続けては、様々な人やコトを結びつけ続けている。



2020年8月1日(土) 13:30~16:30

会場: 高松センタービル 2階201号室(高松市寿町2-4-20)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,950円(税込)(受講料4,400円+材料費550円)

J-point40+材料費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!

- オリーブオイルの特徴や健康との関係
- 日常生活での活用法
- オリーブオイルのテイスティング実習

お申込方法

お電話、ホームページまたは下部の申込書を郵送・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/>

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高松	交換・ 支払方法 (○で囲む)	40ポイント+(教材費550円)・現金(4,950円)
	②能力開発講座in長野		40ポイント+(教材費550円)・現金(4,950円)
	③能力開発講座in金沢		40ポイント+(教材費550円)・現金(4,950円)
資格番号・氏名		H-	氏名
電話番号(平日日中の連絡先)			

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、開催が中止となる場合もございます。予めご了承ください。

第82回 能力開発講座in長野

昔ながらの健康食材! 日本の伝統食「そば」を学ぼう!

そばは、日本人にとって馴染み深い伝統的な食文化の一つです。そばの歴史は古く、日本での栽培は、約9000年前の縄文時代と言われています。このことから昔から馴染みが深い食べ物であったことが分かります。

そばの原料であるそばの実は、非常に栄養価が高く、健康に良い成分を含んだ食材です。今回の講座では、そばの持つ健康効果や素朴な疑問について協会

専任講師が解説します。その後、製麺を始めて50年の歴史を持つ、株式会社渡辺製麺の信州そば蔵にて本場の手打ちそばの体験を行います。日本伝統の食材であるそばについて学んでみませんか?



実習会場:
信州そば蔵 ドライブイン

2020年8月29日(土) 10:30~13:30

会場: 講義／おぎのやドライブイン長野店(長野市篠ノ井西寺尾赤川2328-2)
実習／信州そば蔵 ドライブイン(講義後、徒歩で移動して頂きます。)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,950円(税込)(受講料4,400円+材料費550円)

J-POINT 40+材料費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!

- そばと健康の関係
- そば打ち体験
- そばの試食

お申込方法

お電話、ホームページまたは3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/>



ポイント貯まっていますか? 協会グッズと交換ができます!

ほぼ研修課題提出、各種セミナー・講座参加などで貯まったポイントがそのままになっていませんか? 貯まったポイントで健康管理士グッズとの交換ができます! 人気TOP3は、学術刊行物「ほすびバインダー」、資格証や名刺を入れることで各種セミナー・講座の場で自己PRできる「健康管理士ネックストラップ」、ビジネスシーンで役立つ「名刺」です!

人気 TOP3



〈ほすびバインダー〉

J-POINT 交換: 12P
現金購入: 1200円(税込)



〈ネックストラップ〉

J-POINT 交換: 12P
現金購入: 1200円(税込)

〈ノーマル〉



〈すこはぴちゃん入り〉



〈名刺〉

J-POINT 交換: 30P
現金購入: 3000円(税込)

※両面印刷も可能です。
追加料金(500円)がかかります。

- ★ J-POINT 数は、ほすび封筒に貼られているシールをご確認下さい。【 T: 単位 P: ポイント 】
- ★ 現金購入も可能です。
- ★ ポイント制度・グッズ購入についての詳細は健康管理士ホームページでご覧いただけます。

健康管理士グッズ申し込み で検索! URL: <https://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>



第83回 能力開発講座in金沢

暑さに負けない体をつくろう!

～薬膳料理で中医学的夏バテ対策～

昨今、ブームが続いている「薬膳料理」について皆さんはご存知ですか。なんとなく健康に良さそうというイメージの方が多くはないでしょうか。薬膳料理とは、中国の伝統医学に基づいて食材や生薬を体質に合わせて組み合わせた料理です。「家庭で作るのは難しそう」「特殊な食材は手に入らない…」など難

しく思われがちな薬膳料理ですが、実は身近にある食材でも組み合わせによって日常生活に取り入れることができます。

今回は、薬膳料理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。薬膳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?



にしはら みほ
西原美帆先生プロフィール

本草薬膳学院卒業後石川県を拠点とし薬膳料理研究家として薬膳カフェCLEN、薬膳教室紫燕、オンラインレシピ配信を行なっている。

2020年8月30日(日) 13:00~16:00

会場: エンブレムステイ金沢(金沢市尾張町1-2-8)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,950円(税込) (4,400円+材料費550円)

J-point40+材料費550円(税込)でも

参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具、エプロン



この講座で学べること!

- 薬膳の基本
- 薬膳料理を使った夏バテ対策について
- オリジナル薬膳料理の試食

お申込方法

お電話、ホームページまたは3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: <https://www.japa.org/>

健康管理士アドバイスブックBOOK「すこはぴ」も人気急上昇中!

当協会オリジナルグッズの中でも人気の健康管理士アドバイスBOOK「すこはぴ」から新しいテーマが2つ登場します! イラストが多く、カラー印刷でとても分かりやすいと好評を頂いております。ぜひ健康アドバイスをされる際にご活用下さい!

〈すこはぴシリーズ〉

①「便秘」 ②「糖尿病」 ③「美肌」 ④「認知症」 ⑤「骨粗しょう症」 ⑥「睡眠」

【新テーマ】事前申込受付中

⑦「感染症」…細菌とウイルスの違いや予防法などが学べます

⑧「疲労」…疲労の原因や解消方法が学べます

※発送は準備が整い次第、随時行わせていただきます。



イラストがいっぱい!

カラーで見やすい!

簡潔にポイントを整理できる!!

★詳しくは健康管理士ホームページをご覧ください。

健康管理士グッズ申し込みで検索!

URL: <https://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>



ポイント交換: 5P/冊 現金購入: 500円(税込)/冊

国内初のES細胞移植…肝疾患の新生児に (2020/05/21 国立成育医療研究センター)

国立成育医療研究センター(東京)は、ES細胞(胚性幹細胞)から作った肝臓の細胞を重い肝臓疾患の新生児に移植する臨床試験を、昨年10月に実施したと発表した。成長後の肝臓移植につながる治療で、今年3月に父親から肝臓の一部を移植して無事退院した。同センターによると、ES細胞から作った細胞を患者に移植したのは国内では初めてで、肝臓疾患では世界初という。センターは今後、摘出した赤ちゃんの肝臓で、移植した肝細胞の効果を検証する。赤ちゃんは、アンモニアを肝臓で十分に分解できない「先天性尿素サイクル異常症」という遺伝性の難病で、呼吸障害やけいれんなどが起きる。根治療法となる肝臓移植は、体重約6kgになるまで成長しないと実施できない。今回の肝細胞移植は、肝臓移植までの「橋渡し治療」として期待されている。

座りすぎは生活習慣病リスク…在宅勤務で注意を (2020/05/19 京都府立医科大)

座っている時間が長いほど脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高まるという調査結果を、京都府立医科大などの研究グループがまとめ、論文が日本動脈硬化学会の国際学術誌に掲載された。新型コロナウイルス対策で在宅勤務が進む中、注意が必要だ。日本人の男女6万2754人(35～69歳)を対象に、1日に座っている時間、血圧や中性脂肪などの検査値をもとに、座位時間と生活習慣病の関係を分析した。その結果、1日5時間以上座っている集団は、それより短い集団と比べ、脂質異常症になるリスクが男性は最大で37.7%、女性では25.2%高かった。男性は高血圧や糖尿病になるリスクもそれぞれ9.6%、6.7%増大。60歳代の血圧では男性が2、女性は3.4高かった。同大学の小山晃英助教は「在宅勤務では、体をこまめに動かすことを心がけてほしい」と話している。

高血圧・糖尿病でもリスク「睡眠時無呼吸」肥満以外も注意 (2020/05/14 京都大学)

寝ている間に呼吸が繰り返し止まる「睡眠時無呼吸症候

群(SAS)」は、肥満の人だけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を患う人でも発症の頻度が高いことを確認したと、京都大の陳和夫特定教授(呼吸器内科学)らのチームが発表した。論文が14日、欧州呼吸器学会誌(電子版)に掲載された。SASは睡眠中に喉の筋肉が緩み、舌の根が落ち込んで気道が塞がることで起きる。繰り返して起こると、不整脈や脳卒中などのリスクが高まる。肥満が最大の原因とされるが、生活習慣病との関係は不明だった。チームは滋賀県長浜市の協力を得て、2013年7月～17年2月に、30歳以上の市民7713人を対象に調査。睡眠中の酸素濃度を測定する機器を自宅に持ち帰ってもらい、低呼吸や無呼吸が1時間に15回以上ある中等症以上のSASの頻度を解析した。その結果、高血圧の人が発症するSASの頻度は、肥満も生活習慣病もない人の2.3倍だった。同様に糖尿病と脂質異常症の人では1.5倍、生活習慣病に加えて肥満もある人は5.8～8.2倍高かった。SASの頻度と日中の眠気とは関係がなかった。やせていて眠気を感じない人でも、生活習慣病があればSASのリスクがあり、注意が必要だという。

「パパ、ママ、抱っこ」赤ちゃんにリラックス効果 (2020/05/10 東邦大・東京大チーム)

ゼロ歳児の赤ちゃんは親に抱きしめられると安心することを中心拍の変化から確認したと、東邦大や東京大などのチームが発表し、論文が米科学誌に掲載された。チームによると、母親109人に1歳未満の自分の乳児を20秒間立った状態で抱きしめてもらい、前後の心拍を比較した。その結果、生後4か月以上の77人中56人(73%)で、心拍の間隔が長くなった。チームは子どもがリラックスし、体を休ませる副交感神経が働いたためだと分析している。さらに父親と4か月以上の乳児の組み合わせで調べたところ、乳児の13人中9人(69%)で心拍の間隔がやはり長くなった。父親が育児に携わる時間は「平日の帰宅後、平均して週1～2日程度」だった。これに対し、育児経験がある見知らぬ女性に抱きしめられた4か月以上の乳児13人は、目立った心拍の変化は表れなかった。大人が「抱っこ」に慣れているかどうかは乳児に影響しないとみられる。



新型コロナウイルス感染症予防のためにできること 「新しい日常」を実践していきましょう

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| ①手洗い・うがいの徹底、マスクの着用 | ⑤オンラインを活用し楽しもう |
| ②ソーシャルディスタンスをとる | ⑥公共交通機関の利用は、混んでいる時間を避ける |
| ③3密(密閉・密集・密接)を避けて行動 | ⑦食事はお皿やお箸の共用を避け、座り方を工夫 |
| ④買い物は少人数、短時間
通販、キャッシュレスの活用 | |



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 Anniversary JAPA

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 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

各地の健康管理士会便り

青森県健康管理士会

4月5日(日)、青森県総合社会教育センターで「薬に頼らない認知症予防」を会員の工藤真理子さんが講義しました。今回は心身機能活性運動療法指導士の立場から、認知症の改善や予防法を臨床例と実技を混ぜ解説。「温熱療法・心身体操・フィンガー・フラバンド」などの組み合わせで、「脳・心・体」を活性化させる事が認知症の予防と改善に繋がることを体験学習しました。

●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

新型コロナウイルス感染症対策による公民館閉鎖のため、総会・理事会の開催が出来ませんでした。そこで総会は5月3日、理

事会は5月5日に、従来とは違った新しい試みとして電子メール方式での開催となりました。第2次上原理事長体制での会の発足です。また、今年度から認定講師制度が新しく設けられ22名の会員が認定されました。講演会は9月まで中止ですが、その間を利用してメールによる勉強会を立ち上げました。結果、5月3日までに27名の投稿者、171件の投稿があり、大いに盛り上がりお互いの研鑽を深め合いました。現在も継続中です。

●TEL:080-3696-8280

(埼玉県健康管理士会 理事長 上原 道康)

山梨県健康管理士会

2年間の準備期間を経て、今年5月より健康管理士会として承認いただきました。県内の健康管理士同志の輪を広げ、健康に関する情報を発信していこうと思います。山梨県内に一緒に活動できる仲間を募集しています。参加可能な県内の健康管理士さん、ご連絡お待ちしております。

●TEL:090-2550-0009

E-mail:yamanashi-health@outlook.jp

(山梨県健康管理士会 副会長 小野 和夫)

愛知県健康管理士会

4月26日は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、役員のためのテレワークで第11回通常総会を実施。会員には総会の書類、委任・承認等の葉書を郵送し回答を得、会

員総数76名の過半数以上の63名で委任・承認を得た。5月24日の月例会も不要不急の外出自粛が求められている為、中止となりました。来る7月の月例会は愛知サマーセミナーを予定していましたが、開催事務局から開催中止が発表されたため、通常のほすび174号の学習会他の予定です。入会のお問い合わせは、戸松理事長まで。

●TEL:090-1623-1957

E-mail:aichikenkenkou@gmail.com

(愛知県健康管理士会 理事 神谷 進)

兵庫県健康管理士会

ますます自分の健康は自分で守るそんな時代が来ております。毎回参加者が増えていく「健康管理塾」。令和2年度は、『新型コロナウイルス感染予防』のため8月から開催することになりました。今回は、さらに身近な問題に的を絞り、外部講師もお招きしての8回シリーズです。また、NPO法人兵庫県健康管理士会のLINE公式アカウントを開設しました。生活習慣病、感染症予防など健康に関する情報を発信して行きます。健康情報についてお知りになりたい方は下記より登録ください。

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)



◆「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』の投稿をご紹介します～

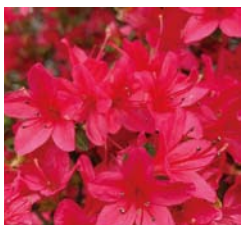
★大好きなヨガのポーズ♪

「踊るシヴァ神のポーズ」こちらは、現役チアリーダーの時とても好きだったポーズ♪年々、肩まわりが硬くなり脚が上げにくくなってきてるので日々practice!(寺田 千佳 大阪府)



★「赤」の物でエネルギーを!

stayhomeの真っ只中、真っ赤なさつきに元気をもらえました。赤はエネルギーあふれる色です。赤い食べもの、赤い服、赤い小物…。梅雨入りまでの時



期、「赤」を上手にとり入れながらのびやかに過ごしたいです♪
(五十嵐 和恵 福岡県)

★ほすび175号を提出しました!

3回目の『ほすび』が届き、期限ギリギリになってしまいましたが、本日ようやく提出!私自身、ギリギリの生活はお手のもの!なんて自慢するつもりは一切ないのですが、やはり心にも余裕を持たせるには、時間に余裕を持つことが大切ですね。
(今井 優子 東京都)



★ランニング、気持ちがいいです!

スマホ持ったラン久しぶりでしたが、初めての多摩川河川敷ラン気持ちよかったです。帰ってから、COYOのホエー&豆乳&

はちみつでコナッツラッシー美味しく頂きました。
(乾 友紀 東京都)



★お庭でご飯♪

最高の天気で最高のゴハン。あー今日も生きていて良かった。美味しいゴハンに感謝。美味しく食べられることにも感謝です!見てくれた皆さんも幸せな気持ちになって貰えたら嬉しいなあ。
(牧野 聡子 愛知県)

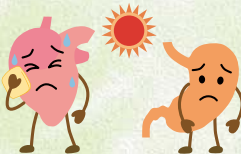


季節の食養生

…7月と8月…

◆食養生のポイント◆

まず、「暑邪」の影響による熱中症に要注意であり、身体を熱を取り除く「涼性」や「寒性」の食材を取りましょう。「心」を補うことも大切です。私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。しかし、汗によって体の水分が失われると血液が濃縮し「心」に大きな負担がかかってしまいます。「心」がダメージを受けると、動悸や不眠などの不調につながり、悪化すると心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。そのため、体を冷やす作用があるものにとるようにしましょう。また、アイスや冷たいジュース、ビールなどの冷たいものをとり過ぎると、湿邪の侵入により体に余分な水分が溜まりやすくなり、胃腸に負担を掛けます。8月は、秋の乾燥に備えて「陰」を補い、身体を潤すことも大切です。



◆7月・8月のおすすめ食材◆

【とうがん】【あじ】

とうがんは、皮実利尿、種子は痰をきり、膿を排出、わたはあせもの改善に、ツルと葉は口の渇きを解消する作用があります。余分な水分や熱を取り除き、夏の体温調節に適している食材です。あじは、胃腸の働きを高めて余分な水分を取り除き、疲労回復や食欲不振解消に役立ちます。あじに含まれるDHAやEPAは、高血圧の予防や動脈硬化・血栓を防ぎます。



【しじみ】【なす】

しじみは「寒性」のため体の熱をとり「陰」を補い、潤いを与えます。しじみに含まれるオルニチンは肝臓の解毒作用を高めて、疲労回復におすすめです。タウリンも含まれ、血の巡りを良くしてくれます。なすは身体を冷やす作用が穏やかな「涼性」の食材です。「脾」や「胃」の機能を高める作用もあるため、暑さによる食欲不振や消化不良の改善におすすめです。



健康管理士の活動を投稿しよう!

～あなたの投稿がみんなの励みに～

健康管理士としての活動を、下記のハッシュタグを付けてSNSやブログに投稿してください!
SNSはFacebook、Twitter、Instagramどこに投稿していただいてもOKです!



#健康管理士 ★忘れずにハッシュタグ付けて下さい

〈投稿例〉

「はすび」が届きました!!
#健康管理士



セミナーに参加して来ました!!
#健康管理士



素敵なご投稿を
いただいた方の中
から毎月3名の方に
健康グッズを
プレゼント♪

※本人が特定できない場合には、SNSを通じてメッセージを送らせていただきます

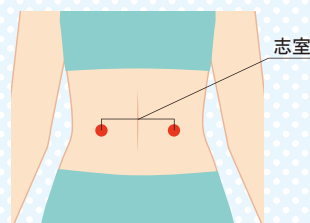
皆さま、「#健康管理士」のご投稿ありがとうございました!たくさんの投稿の中から厳選し、福岡県・五十嵐和恵さま、東京都・今井優子さま、愛知県・牧野聡子さまに健康グッズのプレゼントを贈らせていただきます。

そこがツボ!



疲れた時思わず手がいく「志室」のツボ

ヒジと同じ高さで背骨の両脇やや外側を親指で押して気持ちよく感じるところが志室です。志室は腎に所属するツボで、精気を養い、生命力の根源となり元気をもたらすとされています。元気がでない、腰痛、冷え症、疲れた時などにおすすめです。



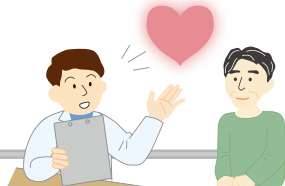
こんな時に!

腰痛・疲労・元気がでない

今回のオススメ書 「精神科医がよくつづっている治癒することば」

実際の診療で「ことばセラピー」をおこなっている精神科医が、うつなどの症状に悩む人、人間関係に苦しむ人、不安・葛藤・嫉妬など負の感情を抱える人、壁にぶつかっている人などに処方していることばを紹介しています。

著者:上月 英樹
発行所:さくら舎
発行年月:2020年1月10日
販売価格:1400円+税



次号
予告

●能力開発講座in福岡
●能力開発講座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

だんだんと暑くなってきました。梅雨明けのきれいな夏空を早く見たいですね。本格的な夏に向けて、栄養のある食事をしっかり取って体力をつけていきましょう。(編集部)