

健康管理士ニュース

9

2020年9月号

隔月発行
No.146



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札幌……3
 - 能力開発講座in福岡……4
 - 能力開発講座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
- 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: 萩の花とてんとう虫)

能力開発講座 再開しました!

新型コロナウイルス蔓延の影響により、講座・セミナーを中止しておりましたが、感染の広がり具合や国の動向を見極めながら、少人数制の講座を中心に再開いたしました。開催にあたりましては、座席回りのアルコール消毒のほか、マスクの着用や咳エチケット、手指消毒など参加者の皆様にもご協力をいただき実施致しました。

参加された方々からは、「とてもためになりました」「参加型のプログラムで楽しかった」など、嬉しいお声を多数いただきました。

年内は、少人数制の能力開発講座を中心に、安全面に配慮して開催して参ります。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



〈仙台: 知っておきたい肺の病気〉



〈名古屋: 人前で話すことが楽しくなる!〉



〈沖縄: 意外と知らないハーブの基礎〉

〈今後の講座開催予定〉

- 10月10日(土) 札幌
- 10月10日(土) 福岡
- 10月25日(日) 11月28日(土) 大阪

詳細につきましては、3~5ページをご覧ください。

食のポータルサイト

『食 Do!』をリニューアルいたしました!

(日本成人病予防協会監修)

家庭や仕事で中心を担う忙しい世代の女性たちに向けた食のポータルサイトを作ろう!ということから始まった、食 Do!。

2009年11月5日にスタートしてから10年以上が経過し、もっと多くの方を対象にした「食の力を味方につける食のポータルサイト」として生まれ変わりました。

「食を知って 内面から美しく 健やかにもっと楽しく!」をコンセプトに食を楽しむためのコラムを掲載していきます。

食 Do! で、食の力を活用して、生活をより美しく健やかに彩りませんか!



スマホ画面

PC画面

URL: <https://shoku-do.jp/> 右記QRコードよりご確認ください。





僧侶として「生老病死」と向き合いながら 心と体の健康維持と生きる知恵を共有したい

今回ご紹介するのは、大学院で仏教学を学びながら、僧侶としての修行を続け、音楽を通して心のケアや健康管理のサポートを行う活動をしていらっしゃる小泉毅さんです。



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、寺院に生まれ育ったわけではないのですが、今、仏教学研究科(大学院修士課程)に在学し、勉強をさせていただきながら、修行の入口にいる僧侶です。

仏教は、現代日本では「葬式仏教」などと、亡くなった方のためにあるようなイメージを持たれがちです。しかし本来は、四苦である「生老病死」にどう向き合い、前向きに、時には立ち止り、時には後退したりして、いかに生きるかという「生きる知恵」を学び論ず教えます。

僧侶の修行を続ける私にとって、心と体の成り立ちやつながり、そして健康を維持するための知識や情報には興味がありましたので、「健康管理士」の存在を知った後、すぐに説明会に参加しました。説明会では、「健康寿命を延ばすという目標は、国民が幸せな老後を送れると同時に、医療費を減らし、社会保障費の削減にもつながる」というお話を聞き、自分が健康管理士としてその一役を担うことができるのでは、というイメージが広がり資格取得を決意しました。

送られてきた健康管理士のテキストは大変よくまとまっていた、かつ見やすい内容でした。予想していた通り、初めて聞くような専門用語が結構出てきましたが、説明文が分かりやすかったので理解することができました。さらに、扱う範囲が幅広いことにも驚きました。身体と心の直接的な面のみでなく、身近に影響を受ける食品や地球環境の知識など、何となく知っているような気がしていても正確に把握できていない事柄も身につけることができ、満足度が高いものでした。

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？

以前から、仲間や単独で、月に数回、高齢者や障がい者の方々の施設、地域のイ



(地元高齢者施設での演奏会)

ベント等で、音楽演奏のボランティアをしています。

資格取得後は、演奏をするだけでなく、トークを多目に盛りこんで、健康管理士のテキストや講座で学んだことを直接・間接に折り込みながら演奏会を行うようになりました。また、「ほすび」や「健康管理士ニュース」に掲載されている各種のデータ、「がん」や「フレイル」をはじめとした社会的な話題や、自分でも興味深く感じる内容を背景にお話をしています。すると、大変よくお話も演奏も聞いてくださったり、自然と歌声がでてきたりと、双方向的な色合いが強くなってきたように思います。

私がこれまでの健康管理士の学習を通して一番感じ、惹かれていることは、テキストなどの内容が“Quality of Life”を追求する視点で書かれていることです。私のトークは専門的なことよりもむしろ考え方で。例えば「どんなに小さなことでもいいから、目標を自分で考えて、お互い過ごせたらいいですね」とか、「感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね」といった内容です。また、演奏会での選曲は、明るく前向きで、生きていることに、少しでも充実感を抱いていただけるような曲とともに、悲しみや苦しみをテーマにした曲など、あえて人間であれば当然抱くものも入れるようにしています。

このように基本的には、活動の中に、学んだことがじんわりとにじみ出ることで、相手も自分も、自然と“Quality of Life”を意識できればと考えています。



(都内のカフェでの演奏会)

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。

40代半ばから始めたジョギングを続けています。毎年、フルマラソン・ハーフ・10キロとエントリーをしています。歳をとるごとにパーソナルベストを出すことができていて、

一時は「還暦を過ぎて自己ベスト」を目標としたこともありましたが、50代後半からさすがにタイムが落ちはじめ、今はマイペースで楽しく走ることを心掛けています。

走ることの発想も変化しました。テキスト6「体を守る健康知識」を参考にして、走行距離だけではなく、緩急、アップやダウンも意識し、さらにメッツ表で他の運動と合わせて、ラン自体を総合的にとらえるように意識しています。



(ハーフマラソンのゴールシーン)

また、自分自身の心の健康といえ、毎年比叡山で行う僧侶としての研修や修行で行う「坐禅止観」が、大きな心の拠りどころとなっています。今話題のマインドフルネスに似ているところもありますが、その目指すものの深さははかり知れなく、日本の伝統文化として引き継がれていることに誇りを感じています。

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。

世界でも類を見ない速さで超高齢社会を迎えている日本において、現在行っている音楽活動、そして今後目標とする活動の中で、健康管理士として学んだことは多いに役立つものと信じています。しかし、それは「相手のためにしてあげている」というスタンスではなく、そのような場に出会ったご縁に感謝し、自身もかかわった方々から、たくさんのお徳をいただいているという「福田(ふくでん)」の気持ちを持ち続けたいと思っています。つまり、「社会貢献をしている」のではなく、「私自身も社会貢献の恩恵という福をいただいている」ということです。



(比叡山での研修)

第84回 能力開発講座in札幌

効果的な体幹トレーニングを学んで 健康的なカラダを手に入れよう!



きしだ なおとし
岸田直隼先生プロフィール

Good治療院 院長（取得資格：柔道整復師・鍼灸師・KOBAS式体幹バランスマスター・トレーナー・BESJマットピラティストトレーナー・Panasonic公認コアトレチア指導員）

札幌で開業して5年。治療院ではベッドの上の治療だけではなく運動（トレーニング）も行い怪我の再発防止ができるよう心がけた施術を行う。また、自身の男子新体操経験を活かし、体の使い方の指導・体幹（コア）を鍛えるトレーニング・リハビリ後の早期回復を目指したトレーニング、健康維持としては何歳からでも出来る健康体操の指導なども行っている。

「体幹」とは、首から上と腕・足を除いた部分のことをいいます。体幹を鍛えることで、筋肉のバランスを整え、体全体の安定性を高めることができます。また、スムーズに体を動かすことができるようになることでケガの予防にもつながるほか、筋力向上により体を引き締めることで健康維持やダイエットにも効果的です。日常生活においても、筋肉がつくことで疲れにく

くなったり、腰痛予防や姿勢の崩れの防止、体がグラグラしたり転倒しにくくなるなどのメリットもあります。

今回の講座では、体幹の構造や機能、トレーニングの基礎知識に関する講義のほか、自宅でできる体幹トレーニング法を体験します。自宅で過ごすことが多くなった今、自宅でできる効果的なトレーニング方法を学びましょう!

2020年10月10日(土) 13:00~16:00

会場: STUDIO DICE1 (スタジオダイスワン)

(札幌市北区北23条西5丁目2-39 N23ビル 1F)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,400円(税込)

J J-point40でも参加可能です

持ち物: 動きやすい服装、

ヨガマット(またはバスタオル)、

受講票、筆記用具



この講座で学べること!

- 体幹の構造や機能
- トレーニングについての基礎知識
- 自宅でできる体幹トレーニング法

※今後の新型コロナウイルスの影響などにより、講座を中止とする場合があります。ご了承ください。

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: <https://www.japa.org/>

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!

取得数

(1講座につき)

J 1
J 1
J point

「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」という皆様からのお声をいただく中、「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」のご購入と視聴により、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!

〈視聴できる「健康学習セミナー」のテーマ〉

- 知っておきたい肺の病気～肺を健康に保つ秘訣を学ぼう～
- 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～
- 今から学ぼう!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】



～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。



今年発行の「食の知恵」～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
- 177号/食が体質をつくる



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/>

第85回 能力開発講座in福岡

体に嬉しい発酵食! 「麴」の力を知っていますか??

近年、様々な発酵食品がレストランやコンビニの商品などにも多く取り入れられ、皆さまの生活にも身近な食品となっています。中でも、「麴」に注目した「醤油麴」と「甘酒」は健康増進を促す発酵食品としても有名です!甘酒は、飲む点滴といわれるほど栄養価が高く、知名度も高い食品です。醤油麴はスーパーなどでは中々見

かけない食品ですが、実はすごいパワーを秘めています。今回は、そんな今注目の麴や発酵のしくみを知り、甘酒と醤油麴の特徴や効果的な取り入れ方を、デモンストレーションと試食を交えて学びます。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?



そのだ
園田ひろこ先生プロフィール

管理栄養士、野菜ソムリエプロ。5年半病院の管理栄養士として働く。多くの栄養指導や栄養ケアマネジメントを担当する中で健康である事の大切さを再認識。これらの経験を活かして現在は、旬の野菜をたっぷり使ったバランスの良い食事、健康増進を促す発酵食品の麴料理などを紹介する健康料理教室を開催している。「ふくおかの食育・地産地消の匠」として福岡県庁のホームページに掲載されている。

2020年10月10日(土) 13:00~16:00

会場: SUI TO FUKUOKA レンタルスペース(福岡市中央区大名1丁目15-27 3F)

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!

- 発酵食とは
- 麴の基本・活用法
- 麴を使った料理の試食

※今後の新型コロナウイルスの影響などにより、講座を中止とする場合があります。ご了承ください。

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。

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

※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。



でお友だちになろう!

- ◆ イベント・講座などのご案内をいち早くお届けいたします!
- ◆ ホームページの健康情報掲載を定期的にお知らせ!
- ◆ 研修問題提出期限をお知らせ!
- ◆ 当協会が会員として登録している学会からの情報をお知らせ!

お友だちになる方法

①LINEを起動 ⇒ ②「ホーム」⇒ ③右上の友だち追加ボタン

ID検索の場合はこちら ⇒ @mgt7777k

⇒ ④「QRコード」⇒ ⑤QRコードを読み込む ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



イベント参加における

「新型コロナウイルス感染予防」のためのお願い

- 当日はマスクを必ず着用の上、お越しください
- 発熱・咳などの症状がある方は、参加の自粛をお願い致します

～お知らせ～

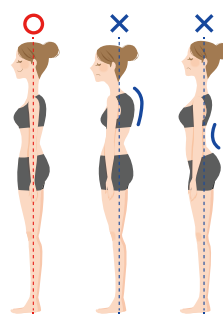
毎年、この時期にご案内をしておりました「日本の食育セミナー」は、新型コロナウイルス蔓延の影響を受け、今年度は中止となりました。

第86回 能力開発講座in大阪

姿勢改善で不調解消! ～体の構造を理解して正しく体を動かそう～

皆さんは、正しい姿勢を意識していますか?「ちょっと無理をすると関節の痛みが出てきて困る…」「趣味やスポーツに没頭したいけど、体が痛くなるからセーブしないといけない…」などなど体の不調で悩んでいる方は、姿勢が悪く、体が硬くなり、歪みを生じている可能性があります。こ

れらの不調は、肩こりや腰痛だけではなく肥満などにも繋がります。そこで今回の講座では、体の状態にあった負担が少ない運動を基本とし、手足から順番に、無理なく柔軟性を高めるストレッチや呼吸法、エクササイズなどを解説を交えてご教授いただきます。



わたなべともかず
渡辺友和先生プロフィール

一般財団法人姿勢学術協会認定 姿勢上級講師、カイヴァリヤダーヨーガ研究所認定 ヨーガインストラクター 鍼灸師

フィットネストレーナー、鍼灸整骨院、整形外科リハビリ科勤務を経てmomentum姿勢バランス研究所を主宰。

自分の持つ自然治癒力を活かし、姿勢バランスをとるの重要性やその効果の高さを知っていただくための活動をしている。また、からだの仕組みに興味のある方がわかりやすく身体の学問を学べる環境を提供すべく『気づきの解剖学』という講座を一般の主婦の方からヨーガ指導者やアロマセラピスト、医師や理学療法士などの医療従事者まで幅広い層に向けおこなっている。

A 2020年10月25日(日) 13:00~16:00

B 2020年11月28日(土) 13:00~16:00

会場:スタジオ リド 大国町スタジオ(大阪市浪速区敷津東2-4-5 F難波ビル4F)

対象:健康管理士

定員:各30名(先着順)

受講料:4,400円(税込)

Jpoint40でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具、バスタオル又はヨガマット、動きやすい服装



この講座で学べること!

- 体の構造・機能を知ろう
- 健康へ繋がる正しい姿勢
- 柔軟性を高めるためのストレッチ法

※今後の新型コロナウイルスの影響などにより、講座を中止とする場合があります。ご了承ください。

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/

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札幌	交換・支払方法 (Oで囲む)	Jpoint 40ポイント ・ 現金(4,400円)
	②能力開発講座in福岡		Jpoint 40ポイント+(材料費550円) ・ 現金(4,950円)
	能力開発講座in大阪		Jpoint 40ポイント ・ 現金(4,400円)
	③A 10月25日(日)		Jpoint 40ポイント ・ 現金(4,400円)
	③B 11月28日(土)		Jpoint 40ポイント ・ 現金(4,400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。

出生率1.36 4年連続減19年人口自然減51万人 (2020/06/05 厚生労働省)

厚生労働省が2019年の人口動態統計(概数)を発表した。一人の女性が生涯に産む子どもの推計人数を示す合計特殊出生率は1.36と4年連続で低下した。死亡数から出生数を差し引いた自然減は、51万5864人と初めて50万人を超えて過去最大の減少幅となり、人口減少の加速化が鮮明になった。厚労省は出生数の減少と高齢化社会の進行で、自然減の拡大傾向は今後も続くともみている。少子化とそれに伴う人口減に歯止めがかからないことを受け、政府は5月に閣議決定した「少子化社会対策大綱」で、若い世代における結婚、子どもの数に関する希望がかなうとした場合の子どもの数を示す「希望出生率」1.8を、25年までに達成するとの数値目標を明記した。「全世代型社会保障検討会議」の中間報告でも、少子化対策を柱の一つに位置付ける方針だ。

認知症予防 数千人を分析 (2020/07 政府)

政府は生活習慣病や認知症への予防効果を分析するため、数千人を対象にした初の実証研究を実施する方針を固

めた。食事の改善や運動指導、健診などによる効果を分析し、効果的な予防策につなげたい考えだ。研究は今年度から3年程度かけて「認知症予防」「運動指導」「食環境整備」など13分野で実施する。最大で数千人の参加を求める研究もあり、健保組合や自治体、企業などに参加を求める。認知症予防では、軽度の認知機能低下が認められる65歳以上の高齢者約1000人を2つのグループに分け、500人に定期的な運動や食事指導、脳トレなどを組み合わせたプログラムを行う。生活習慣を変えなかった500人と比較し、認知機能の変化を分析する。運動効果の検証は、特定健診で高リスクと判定され、特定保健指導の積極的支援の対象となった約1000人に実施する。医師らの指導で有酸素運動や筋力トレーニングを行ったグループと、自己流で運動を続けたグループとの間で生じるBMIや腹囲、血圧などの差を確認する。政府の全世代型社会保障検討会議(議長・安倍首相)が6月25日にまとめた第二次中間報告には、科学的なエビデンス(根拠)に基づく病気・介護予防を進める方針が明記された。政府は研究結果を病気や介護の予防施策に反映させ、社会保障費の削減につなげたい考えだ。

マスク着用により、**注意** 熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

厚生労働省HP:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html



**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

マスクを着用時は

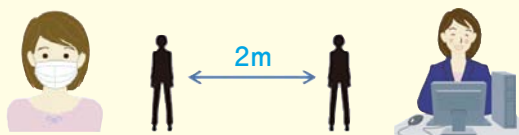
激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしてると
熱中症になりそう...

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



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

各地の健康管理士会便り

兵庫県健康管理士会

8月からスタートの『健康管理塾』全8回のプレゼンを6月28日に開催しました。当日は密を避けて大会場で開催し、多くの方にお集まりいただきました。参加できなかった方には、初の試み『リモートミーティング』で参加いただきました。遠方で来場が難しい方、すべてのセミナーに参加出来ない方に『WEB配信』をすることで今後の会の発展につなげたいです。また、先般開設したNPO法人兵庫県健康管理士会のLINE公式アカウントに多くの方が登録していただいております。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)



滋賀県健康管理士会

新型コロナウイルス騒動もなかなか収まりそうにない中、健康管理士として何ができるのか、地域の方へどんなアドバイスができるのか、そのための知識を蓄積しながら、地域の活動へ寄与できる会を目指します。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)

愛知県健康管理士会

6月28日の月例会はイーブルなごやにてはすび174号「もっと知りたい!食の知識」の学習会を実施、続いて全員発表会で24名の自己紹介と近況報告を行いました。来る9月27日はナディアパークではすび177号の学習会と会員活動報告を予定しています。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)

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定例会の開催が出来ませんでしたが、やっと6月から公民館で行うことが出来ました。今年度から従来から行っていた「みんなで討論」を1テーマ40分、講師2名方式に変更しました。今回は2テーマ(①健康診断をどう受け止めるか②座位行動と生活習慣病の関係)を行いました。活発な質疑応答があり、あっという間の80分間でした。今後も継続していきます。更に新しい試みとして「私の時間」を設け、未だ講演していない人に発表の場を与え、少しでも実講演に役立てて欲しい趣旨で発表してもらいました。尚、今年度は新入会員も既に7名入会されました。楽しみです。

●TEL:080-3696-8280

(埼玉県健康管理士会 会長 上原 道康)

青森県健康管理士会

6月7日(日)13:00~15:00まで、県総合社会教育センターで会員の田附奈穂美さんが「免疫力と腸内環境」を解説。免疫を担うリンパ球の働きや、免疫力UPの発酵食品について分かりやすく学習できました。また7月5日(日)、「細菌とウイルス」「世相健康論」を神会長が講義。前半は細菌とウイルスの違いや対処法、後半は巷間交わされる市井の健康論とエビデンスに基づく健康論を、著名な作家の健康論と対比させながら解説しました。音読を取り入れた講義法は新鮮な手法として評価を受けました。

●TEL:017-781-9559

(青森県健康管理士会 会長 神 一男)

福島県健康管理士会設立準備委員会

福島県健康管理士準備委員会が発足しました。福島県内で健康管理士として活動する仲間を募集しています。準備委員会は1年間活動を通じて「福島県健康管理士会」の設立を目指しています。月に一回集まって、勉強会を実施しています。現在メンバーは6名です。より多くの衆知を集め、相互研鑽とそれぞれの地域で健康知識活動の推進を意図しています。福島県内で健康管理士資格をお持ちの方は是非ご連絡ください。

●TEL:090-8048-5042

E-Mail: takeo.hosoya@icloud.com

(福島県健康管理士会設立準備委員会 細谷 岳男)

健康管理士からの声

★セミナー講演を行いました!

たまにはこんな顔。セミナー講師!呼吸と姿勢の関係について、講話と実技をご案内させていただきました。ありがとうございました。ありがとうございました!(山田 愛子 宮城県)



★知識は大切!

大阪に何度も通って取得した資格。今となっては良い思い出!知識は大切。(田口 絵莉奈 広島県)



◆「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』の投稿をご紹介します～

★素敵なお花とハーブティー

大好きなお友だちにいけてもらいました。生花があるっていいですね。お花と共に teatime♪ 今日大好きなハニーとジンジャーのハーブティーで♪ (菅野 里奈 神奈川県)



ために。(鳴瀬 小笛 東京都)



★アボカドマッシュ丼

アボカドとマッシュルーム、両方に含まれるパントテン酸はストレスに強い身体作りに効果があります!美味しく食べてストレス撃退!(今井 正代 神奈川県)



季節の食養生

…9月と10月…

◆食養生のポイント◆

9月は、「陰」「気」を補うようにしましょう。「陰」は、体に必要な血液や体液、栄養などをいい、不足すると(陰虚)体を潤す働きが弱くなり、喉の渇きや精神不安、肌の乾燥などの症状が現れやすくなります。とくに10月になると空気の乾燥が進むため、呼吸器系を司る「肺」が弱くなりやすいです。そのため、9月から潤いの性質をもつ食べ物を取るよう心掛けることが大切です。風邪などの「邪」の侵入を防ぐことができます。また9月から10月にかけては「気」の流れが悪くなる傾向にあり、気が不足すると(気虚)、疲れやすく風邪を引きやすいなどの症状が現れやすくなるため、胃腸の消化吸収能力を高め、食事から効率よく栄養素を吸収できるようにすることが大切です。

9月は、徐々に涼しくなって陽盛から陰盛に変わる時期です。この季節の変化に体が順応できないと、精神的な症状などが現れやすくなります。体の内側から陰陽のバランスを保つために陰気を養うようにします。また、この時期は残暑の影響で発汗とともに水分などが失われやすいため、意識して水分補給を行うようにしましょう。10月は二十四節気では寒露・霜降という時期になり過ごしやすくなりますが、乾燥と昼夜の気温差に気を付けたい時期です。穏やかに体を温め、胃腸をいたわり、身体の水分を守ってあげましょう。

◆9月・10月のおすすめ食材◆

【山芋】【豚肉】

体を潤す働きがあるため、「陰虚」の方に適しており、咳や喘息などの症状を緩和する作用があります。山芋に含まれるムチンは、粘性成分で肺や胃腸の粘膜を潤して保護し、タンパク質の消化や吸収を高める働きがあります。豚肉には「気」を補う作用があり、ビタミンB1も多く含むため、体力をつけたい時におすすめです。

【さんま】【干し椎茸】

エネルギーの元である「気」を補う作用があるため、「気虚」による虚弱体質の方に適しています。さんまは、消化吸収を担う「脾」の働きを助けて、消化機能を高める傾向にあります。干し椎茸は、胃腸や「肝」の働きを高める作用があり、食物繊維の一種のβ-グルカンが含まれているため、免疫機能を高める作用が期待されます。



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号3名の方に健康グッズをプレゼント♪

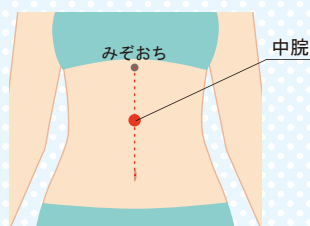
※本人が特定できない場合には、SNSを通じてメッセージを送らせていただきます

広島県・田口絵莉奈さま、神奈川県・菅野里奈さま、東京都・鳴瀬小笛さま、ご投稿ありがとうございました!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!

胃腸に効く「中脘」のツボ

みぞおちとへソの間あたりの、胃の真上にあるツボです。胃腸全体の働きを活発にする効果があります。中脘は気を発するところと考えられ、中脘でつくられた気は全身を巡っていきます。エネルギーの流れがよくなり、全身の健康が維持できます。



こんな時に!

胃痛・胃もたれ・食欲不振

今回のオススメ書「絶対にミスしない人の脳の習慣」

物忘れ、勘違い、うっかりなどのミスは、脳の習慣を変えることで解決することができます。脳のパフォーマンスを上げたり、記憶をつかさどる「ワーキングメモリ」を増やすトレーニングなど、最新の脳科学を学び、仕事の速度や精度を上げるコツを身に付けましょう。

著者: 樺沢 紫苑
発行所: SB Creative
発行年月: 2017年10月
販売価格: 1400円+税



次号
予告

●能力開発講座in東京
●能力開発講座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

まだまだ残暑厳しく、涼風の待たれるこの頃でございます。夏の疲れが出やすい時期ですので、どうかお身体ご自愛ください。(編集部)