

健康管理士ニュース

7

2021年7月号

隔月発行
No.151



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
- 能力開発講座in東京……3
- 再スタート講習in大阪……4
- 健康動画.comのご案内……4
- 各地の健康管理士会便り……5
- 健康管理士からの声……5
- 世界の健康習慣……6
- 健康管理士の活動を投稿しよう!……6
- そこがツボ!……6
- オススメ書……6

〈写真:かき氷〉

協会からのお知らせ

『健康管理士の学術論文』が権威ある英文誌に掲載されました!

2018年12月、「ほすび167号」でのアンケート調査により皆様にご協力をいただきました「健康管理士の健康意識や行動変容」についての研究結果に基づき、この度、埼玉医科大学総合診療内科・廣岡伸隆准教授によってまとめられました学術論文が、「Asia Pacific Journal of Public Health」に掲載されました。このジャーナルは、アジア太平洋地域の健康問題や公衆衛生、プライマリケア（総合的な医療）に関する最新の研究結果が掲載される大変権威のある英文誌です。

今回の学術論文の掲載は、2019年11月のカナダ国際学会での発表、また、2020年9月の日本病院総合診療学会での発表ならびに学会会長賞の受賞に続き、また一段「健康

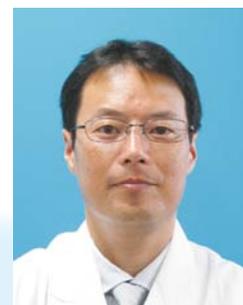
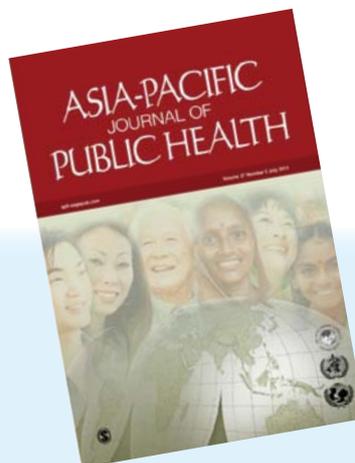
管理士の地位向上」につながる大変喜ばしい実績となりました。

当協会では、今後も資格取得・知識習得の意義や有効性についてのエビデンスを収集し、社会にアピールする機会を増やしてまいります。健康管理士の皆様方におかれましては、更なる資格の地位向上のために、今後ともご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【論文タイトル】 日本の健康管理士における
国民健康増進施策の目標到達に関する調査研究

Original Article

**Do Japan's Health Care Personnel
Meet the Personal Health Goals of the
"National Health Promotion Program"?**



埼玉医科大学
廣岡伸隆 准教授



『歩くこと』は『生きること』 ウォーキングで「心と体」「QOL向上」をプロデュース!



今回ご紹介するのは、15年にわたる客室乗務員・教育訓練部でのインストラクター勤務を経て、ご自身の体調不良をきっかけにウォーキングと出会い、現在はウォーキング講師として活躍していらっしゃる志賀由美乃さんです。

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。

40代半ば、いわゆる更年期障害の症状が徐々に始まった頃から体に不調を感じることが多くなり、40代後半に入ると、とりわけ眩暈に苦しめられました。吐き気も頻繁に起こり、気づけば体重もアンコントロール状態となり暗い毎日を過ごしていました。

そんな時友人に勧められて参加したウォーキング教室。たった1回、90分のレッスンでしたが、立ち姿、歩く姿が別人のように変化し、とにかく楽しく気持ちいい月に1回のレッスンだけでは飽き足らず毎日毎日夢中で歩くようになり、気づけば3か月で体重-12kg、やる気が漲り、あんなに私を苦しめていた眩暈にも一切襲われなくなっていました。この感動を、同じ苦しみを味わっている方々へお伝えしたいという思いからウォーキング講師の道へ。半年間の養成講座を経て49歳でインストラクターになりました。



〈ウォーキングレッスンの様子〉

ところがです!インストラクターになって、「正しい姿勢と歩き方」を伝える喜びはあるものの、「健康」「カラダ」「ココロ」に関する知識が圧倒的に不足していると感じるようになりました。自分が体現していることを知識の面からも肉付けし、説得力のあるインストラクターになりたいという思いが強くなっていき、「健康管理士」に出会いました。

すぐに説明会に参加したのですが、資格取得への意欲が一気に高まっていったことを覚えています。特に、テキストを実際に手に取って見ることができ「自分の学びたかったことが詰まっている」と実感できたことは大きかったですね。さらに、「ほすび」や「健康管理士ニュース」で健康学習や最新情報の収集が継続してできること、協会主催のセミナーや講座に参加できるな

ど、アフターフォローが充実していることも魅力的に感じました。

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?

私は現在、ウォーキング事業を通して社会貢献をしている企業の認定講師として、老若男女問わず、ご依頼いただいた方々へウォーキングレッスンをを行っています。自己紹介の時に「健康管理士の資格を持っている」ことをお話すると、信頼度が増す実感があります。

ウォーキングのレッスンですので、美しく整った姿勢で立つ、歩くためのエクササイズが中心になるのですが、「健康管理士」の資格取得後は、色々な分野の健康知識をプラスしてお伝えするようにしています。

例えば、カラダの軸を整えるために必要なしなやかな筋肉づくりのためには「食事(栄養)の知識」を。他にも「自律神経」を整えるための「呼吸」について、また、「質のよい睡眠」や「メンタルヘルス」を取り上げ、カラダとココロを整える重要性をお話することもあります。それまでは、自身の経験としてしか話すことができなかったことも、現在は「健康管理士」として、エビデンスに基づいた健康知識をお伝えできるようになり、レッスンに深みが出たように感じています。

また、専門学校で行っている授業用のテキストであったり、仲間のインストラクターたちとのブラッシュアップの場などで、健康管理士のテキストやほすび、ニュースの内容をシェアしたりするなど、多方面で資格と知識を生かすことができていると実感しています。



〈資料作成には健康管理士テキストを活用〉

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。

やはり「歩く」ことです。やみくも

に歩数を重ねるのではなく、骨格や筋肉を正しく使って1日7~8,000歩歩くことを日課としています。歩くことで体力が付き、免疫力が高まるのはもちろんのこと、日中につき歩きすることで「幸せホルモン」と言われているセロトニンが分泌され、それが夜に睡眠を促進するメラトニンの分泌につながり、夜の眠りも充実します。また、幸せな気分でしたら、自律神経もバランスよく働き、たとえストレスを感じたとしてもすぐに気付き対処できる…歩くことは良いこと尽くしです。

健康管理士の資格取得後は、食事にもより一層気を付けるようになりました。ほすびやニュース、メルマガなどで紹介される食事や栄養の知識、具体的なレシピなども活用させていただいています。

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。

人生100年の時代、一生を終える最後の時までQOLを保てるかということ、現状は厳しいと言わざるを得ません。いつまでも自分の足で立ち、歩き、そして自分の歯で物を食べることが、私自身の目標でもあります。ウォーキングインストラクターとして、一人でも多くの方の健康寿命が延びるようなQOL向上のサポートをしていきたいと考えています。

そのためにはまずは自分自身、常にカラダの軸、ココロの軸を整えながら、スキルアップを図る必要があります。と同時に、健康管理士として、積極的に情報をアップデートし、得た知識をレッスンに参加して下さる皆さまへ効果的に発信していきたいと考えています。そして、健康管理士上級指導員・統括指導員を目指せれば嬉しいです。



〈インストラクターの仲間と〉

第91回 能力開発講座in東京

各回
限定
10名!

薬膳茶と薬膳スイーツで 暑い夏を元気に乗り切ろう!

皆さんは「薬膳料理」をご存知ですか?なんとなく健康に良さそうなイメージをお持ち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、料理として取るものです。「家庭で作るのは難しい」「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、夏をテーマにした薬膳の基礎知識や日常生活への効果的な取り入れ方などを学びます。薬膳に関する知識を深め、皆さんの生活をより豊かなものにしていきますか!



かとう 希き
加藤由季先生プロフィール

管理栄養士として病院や社員食堂での献立作成・厨房運営業務、特定保健指導で栄養指導業務。料理講師として、大手料理教室講師や料理イベント等の講師多数。自らも料理教室を主宰。

本草薬膳学院卒業後、国際薬膳師・国際薬膳調理師の資格を取得。誠心堂薬局主催の薬膳セミナーで一年間講師を務める。現在maikaika薬膳教室を主宰。Zoomを使ったオンライン講座や、料理教室を開催。

この講座で学べること!

- 薬膳の基本
- 夏の薬膳について
- 薬膳茶と薬膳スイーツの試食

A

午前のクラス(10:00-13:00)

①7月15日(木)・②7月17日(土)・③8月22日(日)

B

午後のクラス(14:00-17:00)

①7月16日(金)・②7月18日(日)・③8月21日(土)

※6日間全て同じ内容の講座です。ご希望の日程をお選びください。

会場:KCIビル会議室(中央区日本橋富沢町11-7)

対象:健康管理士

定員:各10名【※応募者多数の場合は抽選となります。締切7/4(日)】

受講料:4,400円+材料費550円 合計4,950円(税込)

J 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



お申込方法

インターネットまたはお電話にてお申し込みください。

※後日、改めて「抽選結果」と「お手続きのご案内」をメール又は郵送にてお送りいたします。

TEL:03-3661-0175 URL:https://www.japa.org/seminar/ability/



※新型コロナウイルスの影響により、講座を中止する場合がございます。ご了承ください。

取得数  5
 5

「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23回 再スタート講習in大阪

〈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)

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!

1 日目	第1回	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)
	第2回	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	第3回	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
	第4回	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



2021年7月17日(土)、18日(日) 10:00~17:00

会場:大阪私学会館(大阪市都島区綱島町6-20)

対象:健康管理士

定員:50名(応募者多数の場合抽選) 締切:7/4(日)

受講料:22,000円+教材費: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

持ち物:受講票、筆記用具、第16版テキスト(※お持ちの方は教材費は不要です)



〈最新版テキスト〉



〈過去の講習の様子〉

お申込方法

お電話、ホームページにてお申込み下さい。 ※後日、改めて「抽選結果」と「お手続きのご案内」をメール又は郵送にてお送りいたします。
TEL:03-3661-0175 URL:https://www.japa.org/seminar/restart/



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
(1講座につき)  1

「過去の健康学習セミナー」や「ほすび解説」を動画配信にてご視聴いただけます。ぜひこの機会にぜひご利用ください。

配信スタート!! new ほすび182号/ストレスの正体
~自律神経が体に及ぼす影響~



- 視聴にあたっての注意事項**
- ※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(2021年12月31日まで)。

まずは、サイトへの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/



各地の健康管理士会便り

大分県健康管理士会

当会では、発足当初より定期的な市民公開講座を開催してきましたが、コロナの影響で、余儀なく中断している状況です。ワクチン接種や感染対策の進捗でコロナの影響が減少次第開催予定で準備を行っております。大分県内で健康管理士の資格をお持ちの方、是非一緒に活動しませんか、連絡お待ちしております。

●TEL:090-4987-7433

E-mail:stakehara0821@gmail.com

(大分県健康管理士会 会長 武原 真一)

広島県健康管理士会

4月12日(月)、会員の山崎洋子氏が「口腔ケアで健康寿命を伸ばそう!」のテーマで講演(参加者38名)。歯周病・虫歯の原因と予防、歯ブラシの仕方について動画も交えながら解説、指導を行いました。参加者の皆さん終始メモも取りながら熱心に受講され喜ばれて帰られました。この講座は今一番人気です。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 事務局 面手 一義)

岡山県健康管理士会

当会では毎月勉強会を行っています。奇数月がほぼ最新号の内容について、偶数月が会員の研究内容の発表と意見交換です。これまでは岡山地区のみでの開催でしたが、今年度から倉敷、津山地区でも毎月開催します。日程や会場についてはお問い合わせください。

●TEL:090-3746-2313

健康管理士からの声

★健康管理士の認定証、届きました

旦那さんに自慢して、褒めてもらってご満悦です(笑)。これからは勉強を重ね、更に知識を深め、悩まれている方々のお役に立てるよう精進いたします!

(伊藤 晶子
滋賀県)



認定証届いた!

E-mail:okayamakenkou358@yahoo.co.jp
(岡山県健康管理士会 会長 吉田 功)

兵庫県健康管理士会

5月23日、2021年度『健康管理塾』のオンラインエンターションを開催。当会藤川一郎理事長による基調講演『ワクチンのお話し』に多くの方が興味を持たれ、過去最高のご参加を頂きました。今後は、6月27日『時代とともに変わる健康常識～塩と卵と添加物～』、7月25日『口からお尻は一本で繋がっている～触れたくないウチ君の話～』です。健康情報についてお知りになりたい方は下記よりお申込みください。

E-mail:hyogo@healthcare.or.jp

HP:http://www.kencho.com

(兵庫県健康管理士会 理事
佐藤 充宏)



滋賀県健康管理士会

滋賀県でもコロナウイルスの変異種が出たり、発症者も徐々に増加しています。そんな中で地域活動の中止が相次いでいますが、活動再開の折に、健康管理士としての知識をいかんなく発揮できるように知識の蓄積を心がけています。滋賀県の健康管理士のみなさん、勉強会へ参加しませんか?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

3月はほぼ学習会と会員活動報告「アンガーマネージメント」を実施。4月は第12回通常総会を開催。両月ともにZoom含め34名の出席でした。来たる7月18日はサマーセミナー(名城大学又は市邨学園)に参加し、講演者4名の予定です。8月22日は、ほぼ181号学習会と会員活動報告の予定です(7月・8月はZoomでも実施予定)。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 副理事長 神谷 進)

東京都健康管理士快進会

快進会は、会員の健康増進と一人でも多くの人を健康にすることを目的とし、昨年12月に発足した会です。毎月第四日曜日に活動しています。健康管理士を取得し同じ目的を持っている人や興味を持たれた人、ぜひ一緒に会を築いていきましょう!下記にご連絡ください。お待ちしております。

E-mail:health.kai.shin.kai@gmail.com
(東京都健康管理士快進会 代表 永久保 陽子)

埼玉県健康管理士会

4月に開催した通常総会では56名の会員のうち表決権行使含めて計47名、5月の定例会では31名、の参加がありました。これからはコロナ禍の中で厳しい状況が続くと思われませんが、地域の人達に対して「健康づくり・健康増進」のために少しでもお役にたてればと会員一同切磋琢磨しております。新入会員の積極的な姿勢が楽しみです。

●TEL:080-3696-8280

(埼玉県健康管理士会 理事長 上原 道康)

栃木県健康管理士会

宇都宮市のまちづくり情報誌「まちびあ No.37(2021.4春号)」の表紙と特集頁に、栃木県健康管理士会・佐久間会長のコラム「人生100年時代、健康生活ははじめませんか?」が掲載されました。

●E-mail:UIN53157@nifty.com

(栃木県健康管理士会 紺野 一之)

青森県健康管理士会

4月4日(日)、「脳を元気にする音読教室」を会員の古川なみいさんが講義。音読が脳を活性化させるメカニズムを解説し、顔面体操の後、言語中枢や記憶力が活性化するという新聞の音読を体験しました。また一般参加者の津嶋良幸久氏(90歳)に依る長寿健康論を紹介して頂き大変参考になりました。疫病が蔓延する昨今ですが、体力・知力・免疫力を付けて、コロナに打ち勝ちましょう。～ければ青森・がんばれ日本～

●TEL:017-781-9559

(青森県健康管理士会 会長 神 一男)

◆「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～

★紫陽花

環境によって色が変わる紫陽花を、道に迷わない様に照らす灯籠が見守っている、様に見える!今日は、良い事が有るかも知れない!(石野 榮一 千葉県)



★寿司ドーナツ

フルーツビネガー酵素で寿司ドーナツりんごとレモンのビネガーで、2種類作りました!酵素も取れて優しい味でとっても美味しい!!(柳谷 実幸 香川県)



世界の長寿国から学ぶ健康習慣

Canada



第4回は、カナダです。四季があり、夏は短く冬は長いので寒い気候です。治安が比較的良好、アジア人の移民も積極的に受け入れているため、日本人の移住やロングステイなどでも人気が高い国です。カナダの平均寿命は80歳を超えており、長寿国といえます。カナダには、どのような健康習慣があるのでしょうか。

◆ベジタリアンの人が多い

カナダは、ハンバーガーやピザなどのファストフードやボリュームたっぷりの食事で、肥満の人が多くイメージを持つかも知れませんが、実は、菜食主義者のベジタリアンの方が多くいます。ベジタリアンは、野菜や芋類、豆類を中心に食べています。健康意識の高さや宗教などさまざまな理由があります。そのため、スーパーやレストランでも、ベジタリアン向けのメニューが準備されています。カナダのおやつ定番は、野菜スティックやカットフルーツ、チーズなどです。ぜひ、見習いたいおやつの内容ですね。

ただし、ファストフードや添加物の多い食品を好んで食べる人もいるため、健康に気遣っている人とそうでない人との健康格差がカナダには大きくあるのが現状です。



スホッケーは、男女共に子供のころから学び、高校や大学を含めた大会が多数開催されています。老若男女人気のスポーツなのです。小さな町でもアイススケート場があったり、川や池などを利用したアイススケート場があったりと身近なスポーツです。カナダでは、アイスホッケーのことを「ホッケー」と呼び、国際試合でも活躍している国技の一つです。また、先に網のついたスティックでゴムボールを奪い合い、相手陣のゴールに入れて点を競い合う「ラクロス」というスポーツもカナダの国技の一つです。

習慣的にスポーツをやって健康を維持している人がいるとともに、スポーツ観戦を楽しむ人が多く、ストレス発散も健康維持に役立っているのではないのでしょうか。



◆自分の気持ちをはっきり伝える

日本には、相手の思いを汲み取ったり、遠慮したりすることを美德とする考えがありますが、カナダでは、「はい」、「いいえ」、「したい」、「したくない」などの自分の意志をはっきり口で伝えることが一般的です。ですから、日本人がため込みやすいストレスは感じにくいかもしれません。

◆スポーツ習慣を持っている

カナダの人はスポーツを楽しむことが習慣化されている人が多くいます。世界的に定番の野球やサッカー、クリケットなどは人気がありますが、特に、アイ

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〉

「ほすび」が
届きました!!
#健康管理士



セミナーに参加
してきました!!
#健康管理士



素敵なお投稿を
いただいた方
の中から3名の方に
健康グッズを
プレゼント♪

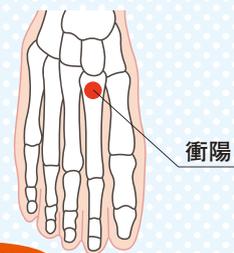
※本人が特定できない
場合には、SNSを通じて
メッセージを送らせて
いただきます

香川県・柳谷実幸さま、千葉県・石野榮一さま、滋賀県・伊藤晶子さま、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!

夏バテで衰えた消化器官を
強化する「衝陽」のツボ
しよう

衝陽は足の人差し指と中指の付け根の骨が合う部分にあるツボです。夏バテを引き起こした場合、食欲不振、下痢などの消化器官に不調が現れます。衝陽は、消化器官全般に刺激を与え食欲不振などの症状を解消します。



こんな時に!

食欲不振 消化不良 など

今回の オススメ書

「順天堂大学医学部健康スポーツ室式 長生き部屋トレ」

コロナ禍の巣ごもり生活で運動不足になりがちです。運動不足による疾病のリスクと写真によるわかりやすいトレーニング方法で、誰でも今すぐ自宅でトレーニングしたくなる健康術が紹介されています。

著者：順天堂大学医学部健康スポーツ室式
発行所：株式会社文響社
発行年月：2021年2月
販売価格：1280円(税別)



次号 予告

※「講座やセミナー」は、開催が決まり次第の告知となります。

編集 後記

蒸し暑い日が多いですね。梅雨の間は、体の水分が外に出にくくなるため、水分排出を促すカリウムが豊富な野菜類を食事に取り入れたいです。
(編集部)