

健康管理士ニュース

11

2021年11月号

隔月発行
No.153



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: イチゴ》

CONTENTS

- 協会からのお知らせ.....1
- 健康管理士インタビュー.....2
- 日本の食育セミナー.....3
- 能力開発講座in大阪.....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

協会からのお知らせ

皆様からの年会費の一部は各種公益財団法人への活動支援に使わせて頂いております。

活動支援をしております公益財団法人は各分野での予防医学や病気の予後、医学の発展に関わる活動や最先端の研究へのサポートを多数行っております。今後は皆様に、それぞれの団体からの有益な情報や活動内容に関しまして随時お知らせをしていきます。



日本対がん協会



公益財団法人
日本対がん協会
Japan Cancer Society

がん予防・検診の推進として、禁煙推進の情報発信や教育、がん検診によるがん発見に貢献しています。皆様が良くご存じの「ピンクリボンフェスティバル」の開催やがん医療に関する研究助成を行っています。

日本糖尿病財団

公益財団法人 日本糖尿病財団

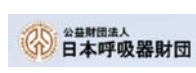
公益目的事業として、糖尿病に関する調査研究に対する助成や、国際的なシンポジウムや研究会実施の助成、糖尿病患者を対象とした追跡研究を行っています。

日本心臓財団



循環器領域に関する研究及びこれに対する助成はもとより、循環器に関する疾病の予防、啓発、治療に関する様々な事業を行い、国民の健康増進と福祉の向上に寄与することを目的としています。

日本呼吸器財団



予防・教育啓発活動として、市民公開講座の開催や健康日本21の活動推進、たばこ対策の講演会開催や意識調査、呼吸器疾患に関する関連団体との学術研究を行っています。

その他の社会貢献活動については、当協会のホームページに新たに社会貢献活動のページを開設致しましたのでぜひご覧ください。





歯科助手として患者さまに寄り添い、 「歯」からつながる全身の健康づくりをサポート!

今回ご紹介するのは、歯科医院で歯科助手として勤務され、主に患者さまとのカウンセリングを通して、歯の治療や管理をはじめ、全身の健康管理につながるアドバイスを行っていらっしゃる白鳥真理さんです。



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、主人が院長を務める歯科医院で歯科助手の仕事をしています。歯科助手には国家資格がなく基本的に口腔内を触ることができないため、患者さまの治療に貢献できることは限られます。この仕事を始めた頃は、自分には何ができるんだろう?と考えることも多くありました。



〈歯科助手として治療補助にあたる様子〉

歯科助手の仕事に慣れ、経験を積んでいくうちに「メタボリックドミノ」の入口・最上流(つまりメタボの基本的な原因の一つ)に歯周病や虫歯が位置していることを知り、口腔環境と全身疾患に深い関連があることを理解するようになりました。そして、歯科にいらっしゃる患者さまは、歯の症状だけ解決できればいいという方が多かったのですが、お口の中の状況が悪いとそれが糖尿病や脳疾患、心臓疾患などにつながるということを患者さまに伝えたい歯だけではない健康全般のお手伝いがしたい!と思うようになり、それをきちんと学べる資格を探していたときに「健康管理士」に出会いました。健康管理士になったら、今まで以上に患者さまに寄り添い、有益な情報提供をすることができるようになり、歯科助手としての貢献度も高まる姿をイメージできました。

健康管理士を特に魅力的に感じたのは、「全身の健康について多方面から学べること」でした。最初テキストや添削問題を見たときにはすごい量だったので、できるかな?と心配した部分もありましたが、いつも丁寧な添削とあたたかい言葉を添えて返していただけたので挫折そうな時も励みになりました。また、久しぶりの試験に対する不安もありましたが、きめ細やかな合格対策講座があったおかげで、試験日までに自信をつけて臨むことができました。

特に、生活習慣病のメカニズムについて理解が深まったことは、仕事への活用に大きくつながっています。

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?

現在、歯科助手としての私の主な業務は、患者さまとの相談・カウンセリングです。このコミュニケーションにおいて資格や知識がとても役立っています。

以前は、患者さまの歯の現状と治療について主に話していました。しかし、それだけだと治療を中断したりする方も結構多く、その後久々に来院されたときには糖尿病や大きな病気を患って多くの薬を飲むことになっていたりということがあり、残念な気持ちになることも多々ありました。でも、「健康管理士の資格取得」をきっかけに、歯の治療の大切さを自信をもって伝えることができるようになりました。

歯と全身がつながっていることをよくお話するようになってからは、「歯ってそんなに病気に関係あったなんて知らなかった」とか「ちゃんと最後まで治療に通う!」とやっていただけることが増えました。また、患者さまの「予防」に対する意識も高まるようになり、定期検診や予防治療を継続してくださる方が増えているのですが、そういう方の薬が減ったり、血圧が下がったなどの話を聞くと、とても嬉しい気持ちになります。



〈患者さまとのカウンセリングの様子〉

策をきっかけに、栄養素をバランス良く揃えることやしっかりした食事を取ることの大切さを知ったことで、コンビニ弁当中心から自分で食事を作るようにもなりました。また、子どもを授かって子育てを始めるようになってからは、添加物なども気にするようになり食材選びにも気を遣うようになりました。かけがえのない家族の健康のために、これからも食や健康の知識を充実させたいと思っています。



〈子育て奮闘中!〉

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。

「お口の健康を通して患者さまのQOLを上げる」こと、そして「歯科医院は健康になれる素晴らしい場所」であると思ってもらえること、これが歯科助手であり健康管理士である私のミッションです。院内スタッフ全員と連携しながら、一人一人の患者さまに寄り添っていきたくと考えています。

また、お口の中の環境を整えることは「何でも食べられる」という健康管理の基本を維持することであり、寝たきりにならない体づくりは歯科からでも十分に貢献できると思います。そのためにも、健康管理士の知識と歯科知識を融合したものを、患者さまだけでなく地域の方へも発信していく機会をつくっていきたくと思います。

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。

以前は、恥ずかしながら、仕事が忙しかったこともあり、栄養のことなどあまり考えず食べたいものを食べていました。しかし、健康管理士の学習や試験対



〈医院スタッフの皆さんと〉

第15回 日本の食育セミナー

主催：日本成人病予防協会／共催：東京都／後援：厚生労働省、文部科学省、農林水産省（予定）

参加無料

※取得数
J 1
J 1

第一部
講演

「活き生き力を高める温食」

講師：イシハラクリニック副院長／石原 新菜 先生

来る令和3年11月23日（火・祝）、国立オリンピック記念青少年総合センターに於いて、『活き生き力を高める温食』をテーマに「第15回日本の食育セミナー」を開催致します。

第一部は、メディア・テレビでもお馴染みのイシハラクリニック副院長の石原新菜先生をお迎えし、「活き生き力を高める温食」と題してご講演いただきます。「温食」をテーマに、体を温め、活き生き過ごすための食生活を中心とした日頃の生

活習慣のポイントなどについて、最新の医学情報も交えながらお話いただきます。

第二部は「美と健康を手に入れる!時間割健康法」と題し、健康維持のためには、「いつ」「どのように」「何を」取り入れればよいのか、食事を中心とした効率のよい日常生活の過ごし方についてディスカッションを行います。テレワークやおうち時間の増加に伴い生活リズムの乱れが気になる方必見!時間割健康法を取り入れて生活習慣を見直しましょう。

健康番組でも
お馴染み!



いしはら にいな
石原 新菜先生
プロフィール

イシハラクリニック副院長

幼少期をスイスで過ごし、帰国後は伊豆の緑豊かな環境に育つ。医学生時代の頃から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコのゲルソン病院、ミュンヘン市民病院の自然療法科、英国のプリストル・キャンサー・ヘルプセンターなどを視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。二児の母、また女性としての視点からアドバイスにも定評がある。

第二部 パネルディスカッション

「美と健康を手に入れる!時間割健康法」

パネリスト：美容理論研究家、保育士、健康管理士一般指導員／六車 奈々 氏
ファシリテーター：日本成人病予防協会 理事長／佐野 虎

2021年11月23日（火・祝）
13:00～16:00（受付開始12:30）

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール

参加費：無料

定員：300名（希望者多数の場合は抽選）

オンライン配信：500名（希望者多数の場合は抽選）

締切：2021年11月7日（日）

※今後の情勢によっては、やむを得ず中止となる場合がございます。



この講座で学べること!

- 体を温めることの大切さや必要性
- 活き生きと過ごすための食生活や生活習慣のポイント
- 美容と健康にベストな時間について



（過去の食育セミナーの様子）

〈注意事項〉

（必ずお読みのうえ、お申込みください）

- 会場に入る前に検温を実施いたします（37.5度以上の方は参加できません）。
- マスクを着用されない方は参加できません。
- 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）、新型コロナウイルス感染症陽性とされた者の濃厚接触者、身近な知人に感染が疑われる方がいる場合にはご参加いただけません。
- このほか、東京都、厚生労働省、文部科学省、農林水産省の感染拡大防止ガイドラインに沿って実施いたします。当日は、会場スタッフの指示に従いご参加ください。指示に従っていただけない場合には、ご退場いただきますのでご了承ください。

※単位、ポイントの取得について

セミナー終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。
レポートの提出方法等につきましては、参加案内時にご案内いたします。

お申込方法

ホームページよりお申込みください。URL: www.japa.org/
「会場参加」または「オンライン参加」のいずれかをお選びください。

※今回は、同伴者のお申し込みは承っておりませんので、お一人ずつお申し込みのお手続きをお願い致します。

第93回 能力開発講座in大阪

リアルに会えないからこそ難しい! コロナ禍に必要なコミュニケーションスキル法

コロナ禍でリアルに会うことがなかなか難しい状況が続いており、オンライン上のコミュニケーションが急速に普及しています。画面上を通してでは、相手の雰囲気や細かい仕草などを感じ取ることが難しく、「コミュニケーションが取りにくい」と感じることはないでしょうか。このような現代社会において、「対話」が再注目されています。今回の講座では、コーチングの手法を活用して、円滑なコミュニケーション術を学びます。

相手の考えていることや思いを聞き出すほか、相手へ好印象を与え、より円滑なコミュニケーションを図るためのポイントについて実践を交えて学びます。コロナ禍だからこそ、この機会に身に付けましょう。

この講座で学べること!

- コロナ禍におけるコミュニケーション法
- 相手の考えを聞き出す傾聴力
- 好印象の与え方



おむら まゆみ
尾村麻由美先生プロフィール

コーチングラボ CocoStyle代表
銀座コーチングスクール大阪校/京都校代表
経営者や管理職、組織リーダーなど、関わったクライアントは2,000社以上。プロコーチ・メンタルトレーナー・ブレインアナリスト・研修講師・理想の組織づくり職場デザイナーとして、未来を切り拓く力を持つ自立型人間育成を支援している。また15年以上に渡り、百貨店や飲食店、スポーツクラブなど、人と関わる「接客・販売」の業界に身を置いていた。経営者やリーダーの支援を行う傍ら、教育業界へのコーチング普及にも力を入れており、教育者やPTA保護者向けの講演活動も多数行っている。年間のコーチングセッション時間数350時間以上、講師登壇時間数700時間以上。

A) 11月27日(土)→午前のクラス(10:00-13:00)

B) 11月27日(土)→午後のクラス(14:00-17:00)

C) 11月28日(日)→午後のクラス(14:00-17:00)

※全て同じ内容の講座です。ご希望の日程・お時間をお選びください。

会場:A)B)11月27日(土)新大阪丸ビル新館(大阪市東淀川区東中島1-18-27)

C)11月28日(日)CIVI研修センター新大阪東(大阪市東淀川区東中島1-19-4)

対象:健康管理士

定員:各30名(応募者多数の場合抽選) 締切11/7(日)

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



お申込方法

電話またはホームページよりお申込みください。

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

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!

「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。この機会にぜひご利用ください。

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、J単位・Jポイントを付与いたします。同じ動画を複数回ご視聴いただいても単位、ポイントの付与は1度のみにとなります(2021年12月31日まで)。

配信スタート!! new

ほすび184号
ストレスの正体
～ストレスの対処法と治療法～



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

青森県健康管理士会

当会15周年記念事業として、6月に県総合健診センター専務理事の菊地公英氏に「人の健康と組織の健康」と題した講演を約30名の参加者にして頂き大盛況を収めました。11月7日(日)は13時より県総合社会教育センターに於いて、「食を楽しむ体の仕組み」：西田充子、「正しく知ろう薬の知識」：金澤正明の両上級指導員が講座を担当しますので皆さんの参加をお待ちしています。尚、今年から「かだれ健康塾」を冠にし、更なる飛躍をして行きたいと思います(かだれとは津軽弁で参加の意)。

●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

コロナ禍で講演活動もできず何かと沈みがちな昨今、我が会では30文字スピーチを実施。9月は特に新会員からの投稿が多く、春から16人増えて41人の投稿がありました。投稿内容はコロナ禍での生活、オリパラ、趣味など種々ありますが、やはり健康に関するものが一番多く見られました。これからも新会員の活躍を期待して、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。

●TEL:080-3696-8280

(埼玉県健康管理士会 会長 上原 道康)

東京都健康管理士快進会

快進会は、昨年12月に発足した「会員の健康増進と一人でも多くの人を健康にする

こと」を目的とした会です。毎月第四日曜日に飯田橋で定例会&勉強会を開催しています。得意分野あるなしに関わらず、みなさまのご参加を歓迎します。ぜひ一緒に会を築いていきましょう!まずは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)

愛知県健康管理士会

8月の月例会は、ほすび勉強会と全員発表会、自己紹介と近況報告を行いました。9月の月例会は緊急事態宣言が発令されたため中止しましたが、10月から12月の月例会は、ほすび勉強会と会員活動報告を行います。また10月から12月は「アンガーマネジメント」について講師養成研修会を行います。入会のお問合せは、戸松理事長まで。

●TEL:090-1623-1957

Email:aichikenkenkou@gmail.com

(愛知県健康管理士会 理事 吉田 世都子)

滋賀県健康管理士会

今回は、コロナ対策もあって、Zoomによる勉強会を実施しました。意外とスムーズに実施できたと思っています。今後も、リモート開催並びに一堂に会しての勉強会をうまくかみ合わせながら、進めていきたいと思っています。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?

●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

10月31日の健康講座は、整理収納アドバイザーの上坂 薫先生をお招きして「物の整理は心の整理～今すぐ実践!Happy 整理収納の秘訣～」を、11月28日の健康管理塾は、当会西端美幸認定講師による『腸活に

必要不可欠な肌活～健康な肌作りに大切な3つのポイント～』です。ZOOMや録画配信もしております。LINE公式アカウント、YouTube配信、ラジオ出演などによって、全国から参加いただける様になりました。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://kencoh.com

(兵庫県健康管理士会 理事

佐藤 充宏)



広島県健康管理士会

コロナ禍、度重なる定例会中止によるコミュニケーション不足解消のため、健康管理の取り組み状況、自己紹介などをはがきで集録し「会員からのメッセージ」という形で共有し、コミュニティー強化対策を計画しています。出前講座も有志によるクラブ活動形式で専門性を高め、定例会は「健康学習」に特化し健康知識向上を図る機会に変更致します。コロナ禍に負けぬ健康管理士指導員を目指し、一緒に勉強・活動を希望される方は会長まで連絡下さい。

●TEL:0846-22-4721

E-mail:nobunet2495@wind.ocn.ne.jp

(広島県健康管理士会 会長 大成 信廣)

香川県健康管理士会

コロナ禍で四国在住の会員が定例会に参加できにくくなったので、「四国健康管理士会連絡会」をLINEグループ上で作りました。6月には高知、7月には愛媛と、渡邊名誉会長・山下会長が「四健連in高知・愛媛」でステップアップ勉強会「血液脳関門・ケトン体、肛門・歯状線」と交流会を開催し、盛り上がりしました。四国在住の皆さん、ご連絡ください。

TEL:090-2892-8615

(香川県健康管理士会 会長 山下 天徳)

◆「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

★沖縄県の有資格者の皆様へ

県内の健康管理士同士の情報交換やスキルアップ等を目的とした健康管理士会の設立へ向けて、準備を進めています。健康管理士の資格をさらに活かすために、活動していきましょう。県内在住者を含め、関心のある方はご連絡ください。

●TEL:090-6859-4515

E-mail:sr_nk_5121@yahoo.co.jp

(金城 翔 沖縄県)

★ハロウィン・ローケーキ

とても美味しいんです!健康に良いケーキ、グルテンフリー、砂糖不使用、乳製品不使用です。蜘蛛の巣の模様も素敵～

(小池 洋子 東京都)



★昨年取得した『健康管理士』

少しずつでも学び続ける事で、患者様へのアドバイスの一助となればと思っております。

(曲渕 智子 福岡県)



★ゆるりヨガ

ほんとにうれしいんです!ゆるりヨガのレッスンが、身体と向き合うきっかけになったり、身体を動かすことが元々好きな方が、

再び何かを始めるきっかけになること。(有高 恵子 大阪府)



世界の長寿国から学ぶ健康習慣

Israel



第6回は、イスラエルです。近年、寿司などの日本食がアレンジされていたり、日本のアニメが放映されていたりと、イスラエルでも日本の文化は人気があるようです。WHOによる長寿国ランキングではTOP10に君臨しております。では、どのような健康習慣があるのか見ていきましょう。

◆宗教

イスラエルに住んでいる人の約7割がユダヤ教を信仰しており、聖地であるエルサレムがあります。ユダヤ教では、肉類を中心にさまざまな食事制限やマナーなどが厳格に決められていて、食べてはいけないものを「カシュール」、食べてよいものは「コーシャル」と呼ばれているようです。肉類は、牛肉や羊、鹿を食べてもよいとされていますが、それ以外の豚や馬などは禁止です。魚類は、ウロコやヒレのあるマグロや鮭は食べてもよいとされていますが、チョウザメ、ウツボ、ウロコが目立たない鰻、イカ、タコ、エビ、貝類などは禁止です。これらのエキスや卵なども同様です。また、乳製品と肉類と一緒に取ることもタブーとされています。こうした生き物の命をいただくことに厳格なルールがあるため、ひよこ豆や野菜が食卓を飾ります。また、地中海に面しているため、オリーブオイルやハーブなどが調味料として活用されているのも長寿の秘訣に繋がっているのかもしれない。

※渡航や来客の際は、ご自身できちんと調べて、文化を理解しマナーを守るようにしましょう。



◆死海

死海は、イスラエルとヨルダンの間にある地球上最も低い海拔マイナス400mの湖です。そのため、酸素濃度が高く、リラックスできるといえます。一般的な海の塩分濃度が3〜3.5%、主成分が塩化ナトリウムであることと比べて、死海では水分の供給よりも蒸発する方が多いため、塩分濃度は約40%程度になります。また、塩分の成分は、塩化マグネシウムが約40%、塩化カリウムが約20%、塩化ナトリウムは約8%程度であり、その他のミネラルも豊富と言われています。塩化マグネシウムは、肌の保湿に役立つといわれているためバスソルトなどの美容商品として人気を集めています。日本でいう温泉のような感覚で死海に癒しを求めている人もいます。



◆シャバット

シャバットとは、毎週金曜日の午後から土曜日の日没にかけて、交通機関や飲食店なども含め、すべてのお店が閉まっている安息日です。この日のディナーは、各家庭や団体など、さまざまなところでパーティーが開かれるといえます。いろんな人と交流ができ、楽しいひと時があるそうです。そんな時間が気分転換になって、心が健やかでいられる健康習慣の一つになっているかもしれません。

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



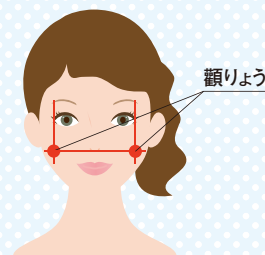
東京都・小池洋子さま、福岡県・曲渕智子さま、大阪府・有高恵子さま、ご投稿ありがとうございました! 健康グッズのプレゼントを贈らせていただきます。

そこがツボ!



顔の血流をよくしてシミやシワ、肌荒れの予防におすすめの「**顴りょう**」のツボ

顴りょうは、目じりの下にあるほお骨の下端に位置します。気持ちの良い強さで5〜7秒押して離すのを5分程度続けます。筋肉がほぐれ、顔の血流がよくなり、老廃物の排出を促進します。



こんな時に!

シミ、シワ、肌荒れなどの予防

今回の オススメ書

「発酵ベジあんのおかずとおやつ」

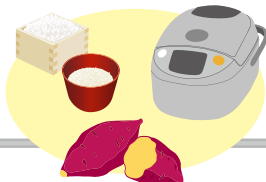
砂糖不使用で麺と野菜、炊飯器だけで甘みがある「発酵された野菜のあんこ」が作れます!応用したおかずやおやつレシピも満載です。発酵することで、栄養素の吸収が高まり、野菜や麺の食物繊維やオリゴ糖が腸内環境を整えてくれるのも魅力的です!

著者:木村幸子

発行所:WAVE出版

発行年月:2020年10月

販売価格:1,650円(税込)



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

食欲の秋!旬の食べ物がたくさんありますね!食べた分は運動に励んで消費しましょう!「運動したくないから食べない」はもったいないです!ぜひ、スポーツの秋も楽しんでください! (編集部)