



健康管理士ニュース

03

2022年3月号

No.155 (隔月発行)

CONTENTS

- 巻頭メッセージ…1
- 30周年企画・
チャリティーセミナー…2
- 能力開発講座in岡山…3
- 能力開発講座in札幌…4
- 能力開発講座in福岡…5
- アスリートと考える健康管理…6
- 健康ミニ情報…7
- 笑いは人の薬「健康川柳」…7
- 今、使ってみたい健康グッズ…7
- 香り×ココロ…7
- すこはび健康豆知識…8

ひな祭り♡



巻頭メッセージ

時代の流れに乗り、健康管理士として活躍の場を広げよう



人生100年時代といわれ、働き方改革が叫ばれる現代において、誰もが「健康で幸せに暮らす」ことを目指す社会的な動きが高まっています。その流れの一環として、2016年から経済産業省が創設した「健康経営」優良法人認定制度に取り組む企業・団体数が加速度的に増加しています。企業が健康経営(社員の健康や幸せを重視して生産性を高める)を目指すことは、近い将来、標準的な概念になっていくものと思われます。また、医療・福祉をはじめ、食や栄養管理、運動、病気予防や健康管理など、「ヘルスケア産業」の市場規模拡大の動きは著しく、今後も大きく増加することが予測されています。

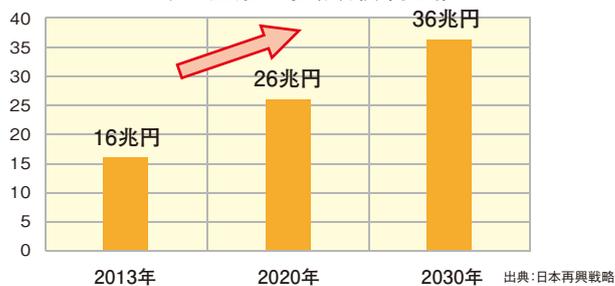
こうした時代においては、健康を推進できる能力を持つ人材も益々求められていきます。私ども協会としては、健康管理士の認知度向上や、学習機会、情報提供の充実により一層力を注いでまいります。ぜひ皆様も健康管理士としての研鑽を重ね、健康社会をつくる担い手として活躍の場を広げていってください。

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 理事長 佐野 虎

健康経営優良法人の申請件数



ヘルスケア産業の市場規模(予測)



健康管理士30周年記念
第2弾企画!

「チャリティーセミナー」

…詳しくは次のページをご覧ください

協力



公益財団法人

日本対がん協会

Japan Cancer Society

30周年企画 **チャリティーセミナー**

協力  公益財団法人 日本対がん協会
Japan Cancer Society

取得数[※]
J 1 J 2
JPM JPOINT

オンライン

知れば安心!がんの最新情報 ~2人に1人はがんになる~

日本人の死亡原因第1位は悪性新生物「がん」です。全死者数の約3割を占め、2020年には37万人以上ががんでお亡くなりになっています。この度、がん治療の最前線で最先端治療を行っていらっしゃる公益財団法人がん研究会有明病院の古川孝広先生に、中々聞くことのできないがんの最新情報について貴重なお話をさせていただきます。

また、今回のイベントでは、がんの最新情報を学習するだけでなく、がん征圧活動を行う公益財団法人日本対がん協会様に受講料の一部を寄付させていただきます。皆さまのセミナーへの参加が「がん征圧」の一助になります!多くの方々のご参加をお待ちしております。

【寄付について】

申込者300人以内の場合:1人当たり**500円**を寄付
 申込者300人以上の場合:1人当たり**1,000円**を寄付
 ※寄付金額の詳細および寄付の様子は、7月号の健康管理士ニュースで写真付きで報告致します

参加特典
30周年記念限定バッジ贈呈
 上質で耐久性に優れた品質です

 ※定価8,000円(税込)
 本セミナー終了後は定価にて販売します

- このような方にオススメ!**
- がんの最新情報(検査や治療)について知りたい
 - がんの征圧活動に協力したい
 - 健康管理士30周年記念限定バッジが欲しい

2022年4月17日(日) 13:00~15:20(受付開始12:30)

主催:特定非営利活動法人 日本成人病予防協会
 協力:公益財団法人 日本対がん協会
 形式:オンライン配信【Zoom ウェビナー】参加者のお名前・お顔は表示されません
 定員:500名
 参加費:2,200円(税込)※Jポイントでのご参加はできません
申込締切:2022年3月31日(木)

〈プログラム〉

- 第一部 講演** **「知れば安心!がんの最新情報 ~2人に1人はがんになる~」**
 講師:古川 孝広 先生
 医学博士/公益財団法人がん研究会有明病院 先端医療開発センター がん早期臨床開発部 部長
- 第二部 講演** **「がん体験者が語る ~がん治療を通じて今思うこと~」**
 講師:濱島 明美 氏
 日本対がん協会サバイバー・クラブにてがん患者支援活動に従事



ふるかわたかひろ
古川孝広先生プロフィール

2000年札幌医科大学医学部卒。アメリカ The UT MD Anderson Cancer Center、国立がん研究センター東病院などを経て、2020年より公益財団法人がん研究会有明病院先端医療開発センターがん早期臨床開発部部長。専門は、乳がん、泌尿器がん、婦人科がん、消化器がん、遺伝性腫瘍、Phase1試験。日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会、日本内科学会、がん薬物療法などの専門医。日本臨床腫瘍学会指導医。



はしまあけみ
濱島明美氏プロフィール

日本対がん協会 がんサバイバー・クラブ 乳がんサバイバー。2002年29歳で乳がん発覚。ステージ3と診断を受ける。2019年再発転移。現在、仕事をしながら治療を続けている。2011年、自身の体験から、がん患者支援のNPOに携わるようになり、2019年4月より日本対がん協会がん サバイバー・クラブにて主にがん患者支援活動に従事している。

※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。
https://www.japa.org/seminar/health_study/



人気急上昇!腸内環境を整えるなら 「雑穀」の魅力を学ぼう!

2022年4月2日(土) 10:00~13:00

会場: 岡山国際交流センター 多目的ホール(岡山市北区奉還町2丁目2番1号)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順) 締切: 3/27(日)

受講料: 4,400円(税込)+食材費550円(税込) 合計4,950円

J-point40+食材費550円(税込)でも参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具、飲み物

穀物は、^{しゅこく}主穀、^{ざっこく}雑穀、^{しゅくこく}菽穀、^{ぎこく}擬穀の大きく4つに分けられ、主穀はイネ、コムギ、トウモロコシ、雑穀はヒエ、アワ、キビなどの総称、菽穀は豆類、擬穀はソバ、キノアなどを指し、主穀と雑穀が現在、穀物として広く知られています。

雑穀は時代背景や主食の変化の中で、捉えられ方も変わってきており、現在は雑穀の定義を「主食以外に日本人が利用している穀物の総称」としています。ざっくりいうと、スーパーやコンビニで見かける雑穀は米・小麦・トウモロコシ以外ということです。雑穀は、さまざまな種類があるため、栄養価や味もさまざまです。

そこで今回の講座では、雑穀の種類や特徴、働き、使い方などを知って健康(腸活)との関係や日常生活での活用法について学んでいただきたいと思います。講座の中では、雑穀を使った料理のデモンストレーションと試食も行います。「雑穀は体に良いけれど選び方が分からない…」「アレンジが難しそう…」と思っている方も必見です!この機会に、皆様の食の選択の中に雑穀を入れてみませんか?



雑穀

この講座で学べること!

雑穀の基本

なぜ雑穀は腸に良いの?

雑穀料理の取り入れ方



たしたみよこ 田下美代子先生プロフィール

腸活料理教室「あわ結び」主催
ベジタリアンアドバイザー

2014年石川県金沢から岡山県に移住。移住をきっかけに金沢で学んでいた野菜と雑穀を使った料理を本格的に習うことを決意。1年6ヶ月東京で雑穀料理を学び岡山市北区で料理教室をスタート。

現在は、身体(腸)と食のことを野菜と雑穀中心で伝えている。雑穀と出会って9年目。金沢で2年間有機農家で野菜作りを学び自宅でも野菜を育成中!木は根っこ!人は腸!が一番大切と自負



レッスン風景

お申込方法

能力開発講座in岡山
能力開発講座in札幌
能力開発講座in福岡

共通

電話、ホームページにてお申込みください。

※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 URL:https://www.japa.org/



30周年記念感謝祭!! ポイント2倍キャンペーン!

この度、健康管理士の30周年を記念して、イベント参加で加算されるポイントの2倍キャンペーンを行います。

この機会に、イベントへの参加をお待ちしております!

※本キャンペーン開催期間は2022年1月1日~12月31日までの1年間です。

※必ず研修問題は対象外です。

※単位は通常通りの加算となります。

〈加算例〉

- ★健康学習セミナー 1ポイント→2ポイント
- ★ステップアップ講座 2ポイント→4ポイント
- ★能力開発講座 3ポイント→6ポイント



第97回 能力開発講座in札幌

会場

取得数

J 3

J 6

肩こり・目疲れ・片頭痛などの症状を「耳からケア」で手放そう!

2022年4月9日(土) 10:00~13:00

会場:道特会館 2階大会議室(札幌市中央区北2条西2丁目26番)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順) 締切:4/3(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、鏡、飲み物

「常に肩こり・首こり…」「ほうれい線が気になってきた…」など悩んでいる方はいませんか?長時間のデスクワークやテレワークにより、同じ姿勢でいることが多くなり、肩や首に痛みを感じたり、それに伴い頭痛に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。また、長時間のスマートフォンを使用することで、肩こりや首の痛みに加え眼精疲労や二重あごになっていたりもします。今回の講座では、耳のマッサージを教えていただき、耳から癒すケアを座学と実践を交えて行います。日常生活の中で起こる肩こりや目の疲れ、片頭痛など様々な症状を改善させたい方必見!ぜひご参加ください。



たかたしびご 高田しげこ先生プロフィール

心理カウンセラー・フィットネスインストラクター
ー 整体施術者
北海道ストアアワード2年連続受賞



指導風景

ロシア語・英語・日本語の教員免許を持ち、舞台役者もやっていた経験から、指導表現が豊かなところが好評をいただいています。
耳からケアは父親がパーキンソン病を患ったことがきっかけで、施術をすると少し姿勢が改善され、歩き方も楽になり効果を実感出来ました。耳まわしリンパケアは、簡単で優しい力で出来て、体も心も楽になりますので、多くの方に伝えていきたいと思っています。

この講座で学べること!

耳マッサージと健康の関係

肩こり解消・目疲れ解消

お顔のリフトアップの方法

お申込方法

3ページをご覧ください

ダイエット中の方必見!!

大好評!!健康管理士オリジナルグッズ!

1カ月で1kg減らすためには、1日約240kcalを食事で減らしたり、運動での消費が必要です!クリアファイルでは、食べ物の選び方や工夫の仕方、運動量の目安時間など、すこはびちゃんが教えてくれます♪

10枚セットなのでお友達にもプレゼントしてみたいはいかがですか?

〈健康クリアファイル(肥満対策)〉

※在庫限り



お申し込みはホームページから! ⇒<https://www.japa.org/kkshi/goods/>

第98回 能力開発講座in福岡

会場

取得数

J 3 J 6
J-POINT

習慣化マインドフルネスで 心と体を整えよう!

A) 2022年4月23日(土) 10:00~13:00

B) 2022年4月24日(日) 14:00~17:00

会場: 福岡朝日ビルディング 16号室

対象: 健康管理士

定員: 各30名(先着順) 締切: 4/17(日)

受講料: 4,400円(税込)

J-point40でも参加可能です

持ち物: 筆記用具、受講票



じんないちはる
陣内ちはる先生プロフィール

自分磨きスクール咲花(さきか)代表
マインドフルネスファシリテーター/アンガーマネジメントコンサルタント/日本マナー・プロトコール協会認定講師

大学卒業後、大手ビール会社、化粧品会社に勤務。退社後は社内講師の経験を生かし、マナー・コミュニケーション講師として独立。“大切な人生、1秒でも長く笑顔でいてほしい”という願いを込めて、基本のマナーから職場環境の改善、感情のコントロール法まで幅広い研修や講演、コンサルティングを行っている。自らの体験談や事例を用いたオリジナル溢れる研修は多くの受講者の共感、理解を深め、リピートや紹介を生んでいる。



研修風景



研修風景

最近よく耳にする「マインドフルネス」。聞いたことはあるけど、詳しく内容はわからないという方も多いのではないのでしょうか。マインドフルネスとは、瞑想を利用して、今この瞬間に起こっていることに注意を向けて、余計な考えから離れ、心を今に向けた状態のことを指します。私たちは、今この瞬間に生活しているようで、マインド(心)は未来への不安や過去の失敗などを考える時間が多くなりがちです。つまり、自分で不安やストレスを増幅させてしまっています。このように、「心ここにあらず」の状態から抜けだして、心を「今」に向けた状態を「マインドフルネス」といいます。今回の講座では、マインドフルネスワークを実際に体験します。ストレスを緩和したい方、集中力を高めたい方必見!心と体の整え方を学びましょう。

この講座で学べること!

マインドフルネス
ワーク体験

ストレス緩和法

日常生活での
取り入れ方

お申込方法

3ページをご覧ください

寒い時期は便秘につながる!

大好評!!健康管理士オリジナルグッズ!

年間を通して便秘気味の方はもちろん、寒い時期には、交感神経が優位になって便秘になりがちです。便秘予防の方法について、食事の面では、食品に含まれる食物繊維の量やいつもの食事のアレンジ方法を、生活スタイルを見直す方法では、マッサージの手順などを、イラスト満載でお届けいたします!!

〈すこはぴ vol.1 便秘どうする?〉



お申し込みはホームページから! ⇒<https://www.japa.org/kkshi/goods/>



アスリートと考える 健康管理

Vol.1

元プロサッカー選手 中西哲生 様



中西 哲生 氏プロフィール

1969年9月8日生まれ。愛知県名古屋市出身の元プロサッカー選手。現役時代は名古屋グランパスエイト(現:名古屋グランパス)川崎フロンターレで活躍。引退後はスポーツジャーナリストとしてテレビやラジオで活躍。

皆様の病気予防・健康管理への意識・興味を高めていただくために、様々な分野のアスリートの方々と健康管理について考える対談をシリーズ化してお届けすることとなりました。今回は第1弾として、中西哲生さんと佐野理事長との対談内容をダイジェスト版としてお届けいたします。

◆天体のリズムに合わせた体調管理!

～体内水分量・食事のコントロール～

佐野 様々なマスメディアでご活躍されている中西さんを拝見していると、頭脳派・理論派というイメージがあります。そんな中西さんは健康管理に関してどのようなことを重要視していらっしゃいますか。

中西 僕が重要視しているのは、月と太陽の動きです。食事に関して言えば月の満ち欠けに合わせて食べる量をコントロールしています。例えば、上弦から満月に近づいていく時に体内の水分量は増えると言われてるので、水分を摂り過ぎない、食事を食べ過ぎない(野菜とタンパク質多めの食事にする)、早く寝る、この3つを徹底しています。一方で、下弦から新月に向かっていく時は体内の水分量が減ると言われているので、水分をしっかり摂るだけでなく、食べたいものは我慢せず食べるようにしています。この考えを取り入れるようになってから、体内の水分調節や体重コントロールが上手く出来るようになりました。そのほかにも仕事上撮影が多いので、むくみ対策として早寝早起きを心がけています。実は昨日も夜21時30分には寝ました。

佐野 なるほど、天体のリズムに合わせた食事・水分コントロールというのは非常に興味深いお話ですね。早寝早起きに関しては私の場合、歳を取ったことで目覚めが早くなってきたのかと思うところもあるのですが(笑)

中西 僕も、今の体形・健康状態をキープ出来るように努力をしています。とにかく万物の摂理に逆らわず、自然に寄り添った生活習慣を取り入れることが大事だと思っています。

佐野 中西さんが実践されている健康管理法は、協会で行っている健康リズム・生活リズムによる健康管理という考え方に通じるものがありますね。健康管理に関する取り組みは現役時代の頃から強く意識されていたのですか?

中西 現役の頃はそこまで意識していませんでした。健康について独自に学ぶ機会は多かったのですが、そこに関しては反省すべきポイントです。ただ基礎知識として朝日を浴びると体内時計がリセットされることは知っていたので、遠征が続いて体内時計が乱れそうな時は日の出と共に起きることを実践していました。その後専門家から時間遺伝子の話を伺って僕が現役時代にやってきたことは正しかったのだと確信が持てました。常に最善のコンディションで生活したいという考えは現役時代から変わっていません。

◆目覚めと同時に明るい状況を意識的に作る! ～体内時計のリセット～

佐野 睡眠に関してもお伺いしたいのですが、パフォーマンス後は交感神経が優位になって眠れないなどの悩みはあったのでしょうか?

中西 睡眠の悩みは1番多いですね。ナイターの試合で言うと、試合終了後部屋に戻ってくるのがだいたい22時で、晩ご飯を食べ終わるのが24時。消化をしっかりとしてから寝たいので食後3時間は起きています。そうすると必然的に寝るのは朝方3時過ぎということになります。通常の練習で言えば昼間に一度昼寝をしたりしていました。とにかく無理に寝ようとはしない、起床時間をそろえる、この二つを重要視していました。

佐野 まさに体内リズムですよ。寝る時間がバラバラになっても、起きる時間を揃えて朝日をしっかりと浴びれば、体内時計はリセットされますからね。

中西 おっしゃる通りです。ただ最近は朝日が昇る前に起きますが(笑)必ず毎朝目が覚めた瞬間に電気を付けています。時間遺伝子をリセットするために意識的に明るい状態を作っていますね。あとは夜10時～深夜2時までの間は体の補修が行われるので、この時間はしっかりと睡眠を取るように心がけています。

佐野 成長ホルモンですね。大人になると全身の細胞のメンテナンスや新陳代謝を促してくれますからね。ノンレム睡眠時(深い眠り)に多く分泌されるので、この時間帯はしっかりと休息を取りたいですね、いつまでも若々しくいたいですし(笑)

◆小さな事の積み重ねこそ大事!

～呼吸は1日2万回～

佐野 その他にも健康管理の点で気を遣っていたことなどはありますか?

中西 呼吸は1番大事ですよ。1日に2万回呼吸していますから。呼吸はいい姿勢にならないと深い呼吸は出来ません。例えば先ほど言った上を向くというのはオススメです。上を向いていると鼻呼吸がしやすくなるので、ゆったりとした深い呼吸になります。普段の生活の中でトレーニングになる事が沢山ありますから。座っている時も立っている時も歩いている時も全部トレーニングになるので、出来ることから少しずつトライしていくと良いと思いますよ。

佐野 小さな事の積み重ねが、10年20年後の健康状態に繋がり長寿や老化防止を実現しますよね。体系的な知識を持ち、健康意識を高めて日常生活を送ることが大切ですね。中西さんとの対談で再認識することが出来ました。本日はありがとうございました。

中西 ありがとうございました。



今回、掲載した内容は対談の一部です。

詳しい内容に関しては、協会HPをご参照ください。
<https://www.japa.org/>



アルコール消毒では不十分!!ノロウイルス



手指の消毒は今や当たり前になりました。建物の出入り口には常にアルコール消毒液があります。アルコール消毒をすれば新型コロナウイルスの対策になります。一方で、アルコールで死滅しないウイルスもいます。代表的なウイルスが「ノロウイルス」です。アルコール消毒に頼りすぎず、帰宅後やトイレの後、食事の前には正しい手洗いを行うことが重要です。石鹸自体には、ノロウイルスを直接失活させる効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。ノロウイルスは、加熱が不十分な二枚貝や手指を介して口から感染します。また、感染した人の便や嘔吐物からも感染し、吐き気や嘔吐、下痢のほか、発熱、倦怠感など、さまざまな症状を引き起こします。2021年は緊急事態宣言により外出自体が減っていたことなどもあり、ノロウイルスの発生件数は非常に少なかったですが、2022年に入りノロウイルスの発生件数が増えています。もう一度手洗いを見直しましょう!

笑いは人の薬!『健康川柳』第1回 テーマ「コロナ」

たくさんのご応募ありがとうございました!予想を超えるご応募に編集部は大変嬉しく思っております!どの川柳も大変素晴らしく、コロナ禍での皆様の思いを感じました。その中から、5つに絞らせて頂き、掲載させていただきます!



テレワーク
自画像映り
照れが湧く
武石様

咳すれば
周りの視線
全集中
中津様

ペイペイで
会えないマゴに
おとされたま
北亀様

肝機能
飲み会が減り
正常値
石尾様

コロナ禍で
ひたすら励む
ほすぴかな
菅原様

次回のテーマは「**オリンピック**」です! 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております♪

ほすぴの解答欄に皆さんの考えた素敵な川柳を一句、ご投稿ください!編集部で厳選し、次号に掲載いたします!たくさんのご応募お待ちしております!

※ご応募いただく川柳はご本人様のオリジナルで未発表のものに限ります。

今、使ってみたい健康グッズ

ストレッチチューブ

【効果】

- ・ 部位別にほぐせる
- ・ 疲労回復
- ・ 血流改善



【使い方】

(肩甲骨) ストレッチチューブを両手で持ち、頭の上にあげます。両手でチューブを引っ張りながら腕を後ろにおろします。肩甲骨を寄せるようにするのがポイント!

(脚の裏側(ハムストリングス)) 寝ころがり、片足にチューブをひっかける。膝を伸ばしたまま、頭側へゆっくりと引っ張っていきます。ストレッチチューブはいろいろな部位のストレッチに役立ちます♪

香り×ココロ

~心を整える香りアイテムを見つけよう!~



シトラス系



柑橘系の果皮から抽出されたフレッシュで甘い香りです。春は、入学や転勤など新しい環境への期待や不安、昼夜の寒暖差などのストレスにより気持ちが沈みがちです。スッキリとリフレッシュしたいときにおすすめです。

主な種類	効果
ベルガモット	イライラ鎮静・食欲不振改善・安眠
レモングラス	不眠・肩こり・腰痛改善
グレープフルーツ	リフレッシュ・集中力UP
オレンジ・スイート	リラックス・食欲不振改善

