

# 健康管理士ニュース

5

2020年5月号

隔月発行  
No.144



日本成人病予防協会

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

Email: [health@japa.org](mailto: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:モッコウバラの花》

## 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名古屋……3
  - 能力開発講座in沖縄……3
  - 健康学習セミナーin仙台……4
  - ステップアップ講座in東京……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

## 協会からのお知らせ

### 今こそ「免疫力」を高めて感染症を予防しましょう!

新型コロナウイルスの感染拡大による影響が世界中に広がっています。今後の予測がしにくく、不安が広がる可能性もありますが、こうした時期であるからこそ、「免疫力」を高める工夫をするなど感染症予防のためにできることを実践しましょう!



### 感染症予防のためのポイント

#### 〈すぐに始められる予防〉

- 手洗い ●うがい
- アルコール消毒
- 人ごみを避ける
- こまめな換気 など



#### 〈免疫力を高める工夫〉

##### ●腸内環境を整える食事

免疫細胞の60~70%は腸にいますといわれています。腸内環境を整えるためには、腸内に存在する善玉菌を増やすことが必要です。ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品、食物繊維やオリゴ糖などを積極的にとるようにしましょう。



##### ●体温を上げる(適度な運動・入浴など)

適度な運動や入浴などにより体温を上げると、多くの免疫細胞が活性化するといわれています。また、ウイルスや病原体の多くは、高い温度環境で増殖能力が低下すると考えられています。



##### ●十分な睡眠

睡眠不足や不眠症などがあると、睡眠に関連するホルモンの分泌や自律神経の機能に異常をきたし、それらの影響を受けて免疫力が低下します。日々十分な睡眠をとることを心掛けましょう。



協会の健康管理情報を参考にご覧ください。

[https://www.japa.org/tips/kkj\\_2003\\_ex/](https://www.japa.org/tips/kkj_2003_ex/)



#### ~中止したイベントの開催について~

3月、4月に開催を予定し、その後、新型コロナウイルス蔓延の影響により中止とさせていただきます「講座・セミナー」につきましては、今後、年内中を目途に、同地区・同様のテーマで開催を計画しています。開催が決まり次第、次号以降の健康管理士ニュース、協会HPにてご案内をいたします。



# 健康の極意は「心」「技」「体」の調和から！ 空手道の修練を通じた活力と笑顔の輪を広げたい！



今回ご紹介するのは、国際空手道の道場を主宰され、地域の子どもから成人、高齢の方までを対象として、空手道の修練を通じた健康管理の輪を広げる活動を行っていらっしゃる大津日出人さんです。

## 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。

私は学生時代に「空手道」に魅せられたことが縁で、20歳から米国に渡り、師範のもとで修行を重ね、20代後半からはシカゴで自分の道場を開きました。30代後半に、結婚を機に帰国した後も、道場で空手の指導を続けています。



〈道場での修練(稽古)の様子〉

幼い頃から健康優良児を自負していた私ですが、帰国後に検診を受けた際、大腸にポリープが見つかったり、中性脂肪やLDLコレステロールの数値が高いことが分かり、中年世代になった自分の健康管理を意識するようになりました。また、道場に通う子どもの保護者や社会人の道場生から健康管理に関する質問を受ける機会も増える中、健康についてしっかり学ぶことが必要と考えるようになりました。

そうした折に、Facebookで健康管理士の存在を知り、すぐに説明会に参加しました。仕事との両立や合格できるかななどの不安もありましたが、「自分のペースで学べること」「認定試験合格まで様々なサポートが充実していること」「資格取得後に知識や肩書きが活かせること」が分かり、資格取得を目指す決心をしました。テキストを読み進めていく中で、健康管理士の学習は、身体のことのみならず、健康に影響を及ぼす環境面・栄養面・精神面・その他様々な要因について学ぶことができたので、知識が増し理解が深まっていく充実感を存分に味わうことができました。

## 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？

私が主宰する空手道場に通ってくださる方の目的は様々ですが、小・中学生の場合、本人は「強くなりたい」、保護者は「いじめられないように強くなってもらいたい」といった希望が多いです。私は、強くなるためには「心・技・体」の調和が不可欠であり、そこから生まれる「活力」が大切である

ことを伝えています。修練(稽古)を通して基本の姿勢や動作、「技」を修得していくわけですが、成長期の子どもにとっては「体」を育てるために特に食事や睡眠の管理が大切です。健康管理士の学習で得た知識を活かして具体的にアドバイスをすると、とても喜ばれますし、親子ともにコミュニケーションを密にとれるようになるので嬉しい限りです。

また、子どもが通うことをきっかけに空手に興味をお持ちになった保護者を含め、40~50代の道場生の場合は健診結果が話題になることが多く、数値や項目の意味を伝えたり、予防・改善のための食事やお酒、運動のコツを話す機会が多いです。どれも健康管理士のテキストや「ほすび」で得た内容を中心に活用しています。また、空手や武道では常に「心」を重んじていますが、ストレス社会といわれる今の時代に、どの世代の方にも修練を通して「自己」をみつめ、「自分の弱さ」に打ち勝ち、「自信」をもつ、そうした「心」を養っていただきたいと願っています。この「心」という面でも、健康管理士のテキストでメンタルヘルスの基礎を学んだことにより、自分の考え方に深みが加わったような気がします。

家族にも、学んだ知識を活かして健康面の助言をしています。妻は航空機の客室乗務員をしているため生活リズムが不規則になりがちで、この春から高校生になる娘は思春期における身体の変化を感じながら受験生として過ごしたもので、2人には体内時計を整えることの重要性や睡眠の質を高めるための工夫などを話しました。我が家では、時に家族皆で健康の学習会をすることもあります。お陰様で、娘はあまり自信のなかった志望校の希望する



学科に合格することができました。

〈家族での健康学習会〉

## 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。

10~30代にかけては、「限界に達して

からのもうひと踏ん張り」を念頭に身体を酷使してトレーニングに励みましたが、40代後半から50代に入って回復力の衰えを身に染みて感じているため、健康管理士の学習で得た知識を活用しながら、栄養・睡眠・精神面での充実重点をおいた生活を心掛けています。

食事面では栄養バランスを考え、私が家族分の朝夕食を毎日作っています。また、睡眠は早寝早起きを基本に質の良い6~7時間の睡眠を確保できるよう、夕食時間・食べ方・入浴時間など就寝前の行動にも気を配っています。その他にも、ウォーキングやランニングに加えて、坐禅・立禅を30分程行い呼吸法を意識しながら精神の調和に役立てています。こうした健康学習の積み重ねや意識の変化、実践により、今では定期健診での結果は改善され、ドクターに褒められることも増えました。



〈坐禅による精神の調和〉

## 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。

道場主であり、また健康管理士である自分自身が健康体であり続けることで、家族はもとより道場生や地域の人たちのお手本となり、健康的な生活を送るメリットである満足感や充実感を伝えていきたいと思います。そのために、アップデートされた情報や知識をいち早く取り込めるよう「ほすび」やテキストをこれからも活用していきたいと思っています。

そして、健康管理士としての知識と空手修行で鍛えた『心・技・体』をより発展させ、師から教えられた『武から入り・徳に至る』を実践して、より多くの人にその良さを広めたいと思います。



〈世代・人種を超えて〉

取得数  3  
 3

## 第79回 能力開発講座in名古屋

# 「人前で話すことが楽しくなる! あがり症を克服するための鍛え方」

「人前で話すのは緊張する…」 「声が震えて上手くしゃべれない…」 このような悩みをお持ちの方はいませんか? 自己紹介やプレゼン、会社の朝礼、スピーチなど日常生活において人前で話す機会は意外にも多いのではないのでしょうか。このような場面で、自分の伝えたいことがスムーズに話せると話に説得力が出て、自信にもつながります。今回の講座では、

様々な場面で活かせる「あがり症克服術」について基本的な知識や原因、対策を実践を交えて学びます。みなさんも今日から話し上手になりませんか?



講義風景



とりにた あさよ  
鳥谷朝代先生プロフィール

(社)あがり症克服協会 代表理事 / (株)スピーチ塾代表取締役 / 心理カウンセラー。中学1年生の本読みで、あがり症を自覚。その後、「自分のようにあがり症で苦しむ人の助けになりたい」と思うようになり、2004年「あがり症・話しベタさんのためのスピーチ塾(R)」を開校。アナウンサーや弁護士、経営者から主婦まで広く指導、克服へ導いた受講生は73,000人を超える。2014年「一般社団法人あがり症克服協会」を発足。全国各地のカルチャースクール、企業・団体で年間200回以上の講演活動を行なう。「あさイチ」「ZIP!」「まる得マガジン」「ごごナマ」などテレビ出演も多数。人気芸人(有吉さん、オードリー若林さんなど)の指導も行う。

2020年7月4日(土) 13:00~16:00

会場: ウィンクあいち 10階1007号室  
(名古屋市中村区名駅4丁目4-38)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

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、飲み物

### この講座で学べること!

- あがり症の基礎知識・原因
- あがらない体をつくるための対処法
- 声に出して実践

## 第80回 能力開発講座in沖縄

# 「意外と知らないハーブの基礎! お洒落で健康的なハーバルライフを目指しませんか?」

ハーブとは、香りや味、刺激性がある植物のことで、約1万種以上もあるともいわれています。料理用や薬用、園芸用、芳香用など様々な用途に分けられ、最近では美容や健康にも良い働きをすることから、お料理のスパイスやお茶、保存料、化粧品など様々な形で使われ、とても身

近なものになっています。今回の講座では、様々な種類のハーブが持つ特徴や健康への効果について学ぶほか、ハーブを使ったお塩や化粧水作りの体験、ハーブティーの試飲などを行います。生活に役立つハーブの活用方法を学んでみませんか?



みやざき かずみ  
宮崎和美先生プロフィール

日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター(沖縄支部長)、日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー。宮城県仙台市出身。2001年大好きな沖縄で、大好きなハーブに関わる仕事がしたいと一念発起し、移住。南城市の薬草会社でハーブ講座の開催やHPの薬草情報の更新、情報誌の取材対応、薬草園の案内業務等を担当。退社後、自宅サロンオープン。NPOジャパンハーブソサエティ認定のハーブスクール開講。日本ルーシーダットン普及連盟沖縄支部として講座を開講。また、県内のカルチャースクールやスポーツクラブ、ヨガスタジオでレッスンを担当。心と身体の健康と癒しをテーマに活動中。

2020年7月18日(土) 14:00~17:00

会場: ダイワロイネットホテル那覇国際通り 1階(那覇市安里2-1-1)

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!

- ハーブと健康・美容の関係
- 様々なハーブの種類と特徴
- ハーブを使ったお塩と化粧水のワークショップ



### お申込方法

お電話、ホームページまたは6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/>

## 第69回 健康学習セミナーin仙台

第1部  
講演

# 「知っておきたい肺の病気 ～肺を健康に保つ秘訣を学ぼう～」

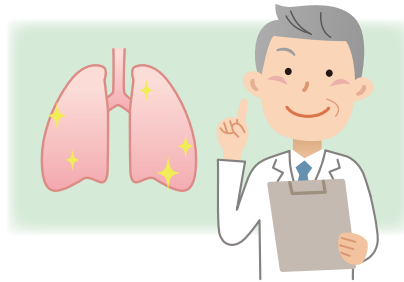
講師:元東北大学病院呼吸器内科教授／一ノ瀬正和 先生

第一部は、元東北大学病院呼吸器内科教授の一ノ瀬正和先生をお招きし、「知っておきたい肺の病気～肺を健康に保つ秘訣を学ぼう～」と題してご講演いただきます。

肺は、酸素を取り込み、不要になった二酸化炭素を排出する生命活動に欠かせない働きを担っています。肺疾患の中でも代表的な肺炎は、日本人の死因の上位にもなっています。その他にも、高齢者に多い誤嚥性肺炎だけでなく、年代を問わず、さまざまな肺疾患にも注意が必要です。

今回のセミナーでは、肺の働きなど基

本的な知識から、肺炎や肺がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの代表的な病気について、日常生活で気を付けたい症状や予防法、治療法など最新情報も交えてお話いただきます。ご自身や周りの方々の肺を健康に保つための秘訣を学びましょう。



一ノ瀬正和先生プロフィール

1980年東北大学医学部卒業。東北大学大学院助教授、和歌山県立医科大学医学部内科学第三講座教授などを経て、2012年5月より東北大学大学院呼吸器科学分野教授、2020年4月より大崎市民病院アカデミックセンター管理官。医薬品医療機器総合機構専門委員(2015-)、国立大学教育研究評価委員会専門委員(2016-2017)  
受賞:1994年日本胸部疾患学会(現日本呼吸器学会)奨励賞、1996年アレルギー協会アレルギー学術奨励賞、1999年日本呼吸器学会熊谷賞、2003年東北大学医学部奨励賞金賞。  
所属学会:日本内科学会(評議員、認定医・指導医)、日本呼吸器学会(常務理事、専門医・指導医)、日本NO学会(理事、評議員、企画委員)

第2部  
講演

# 「呼吸は姿勢の要 ～簡単ケアで心身共に上向きに!～」

講師:宮城県健康管理士会 理事 コンディショニングトレーナー／山田愛子 氏

第二部は、宮城県健康管理士会理事でコンディショニングトレーナーの山田愛子氏に「呼吸は姿勢の要～簡単ケアで心身共に上向きに!～」と題してご講演いただきます。

私達が普段何気なく繰り返している呼吸。酸素を取り込むだけでなく、姿勢とも密接な関係があります。今回のセミナー

では、「コンディショニング(筋肉を整えて身体を良い状態にする運動)」の観点からその関係を知り、日々の生活に組み込めるセルフケアをご紹介します。心身が軽くなり、スッと上を向くきっかけとなります。この機会にぜひ楽しく学びましょう!



(山田愛子氏)

2020年7月11日(土) 14:00～16:30

会場:仙都会館 8階会議室(仙台市青葉区中央2-2-10)

定員:100名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生…1,100円(税込)

J-point10でも参加可能です

一般…1,650円(税込)

### この講座で学べること!

- 肺の基本的な知識や代表的な肺の病気について
- 肺を健康に保つ秘訣
- 正しい姿勢と呼吸法

### お申込方法

#### ①お申込み

お電話、ホームページまたは6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:www.japa.org/

#### ②お支払い

クレジットカード、コンビニ決済のご利用が可能です。  
→詳しくは、ホームページの内容をご確認ください。  
また、下記いずれかの口座へのお振込みも可能です。

口座名義:特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

- ◆三菱UFJ銀行 大伝馬町支店 普通預金 0932033
- ◆三井住友銀行 浅草橋支店 普通預金 0993611
- ◆ゆうちょ銀行 振替口座 00100-0-607379



\*ご本人の氏名と資格番号または受講生番号(数字のみ)を明記して下さい。

\*振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします。

①お申込みと②お支払いの確認が取れましたら、6月上旬より受講票を発送いたします。

# ステップアップ講座 in 東京

ほすびの勉強会とその実践を通じて、スキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」を開催致します。

2020年、ほすびのテーマは「**もっと知りたい!食の知識**」。今回の講座では、「**食を楽しむ体のしくみ**」「**時代とともに移り変わる食**」などについて学びます。ウォーキングでリフレッシュ!資格者同士の交流を深めましょう!



おすすめ  
ポイント

- ほすび「もっと知りたい!食の知識」の理解度アップ!
- ウォーキングでリフレッシュ!
- 資格者同士の交流が深まる!



多摩川河川敷



等々力渓谷公園

**A 2020年6月7日(日) 10:00~14:30**

**B 2020年6月9日(火) 10:00~14:30**

午前の部:(10:00~12:00)ほすび勉強会  
(12:00~13:00)休憩

午後の部:(13:00~14:30)ウォーキングツアー ※雨天中止

会場:リロの会議室用賀(世田谷区用賀2-27-1 2階)

定員:50名(先着順)

対象:健康管理士

受講料:3,300円(税込)※ミネラルウォーター1本付き

J-point 30pでも受講可能です

持ち物:ほすび(174号・175号)、筆記用具、帽子、動きやすい服装、ウォーキングシューズ、タオル

★東京の閑静な住宅街、緑豊かな世田谷コース  
【ウォーキングコース】(約4.0km)

スタート

玉川台広場	準備体操をしてスタート!
↓	
谷沢川	春には桜がきれいに咲きます
↓	
上野毛自然公園	湧水の池もあり水辺の自然を感じることができる
↓	
二子玉川公園	国分寺崖線のみどりと多摩川の水辺に囲まれた自然豊かな公園
↓	
等々力渓谷公園	東京都指定名勝! 東京23区で唯一の渓谷
ゴール	

## お申込方法

お電話、ホームページまたは6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/

## 健康学習セミナー動画配信 KENKO-DOGA.com スタート

全国で開催している健康学習セミナー第一部をご自宅でご覧いただけるようになりました。ご視聴いただけるのは健康管理士の方のみです。まずは会員登録が必要ですので、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/>

- ※視聴は有料となります。視聴料(1,100円/1講座)のお支払いが必要です。ポイントによる視聴料の充当はできません。
- ※ご視聴のお申込みによる単位・ポイントの付与はございません。
- ※視聴期間は10日間となります。
- ※配信される動画は開催するすべての健康学習セミナーではありません。配信可能なセミナーのみとなります。ご了承ください。



配信スタート new!!

2020年2月 / 健康学習セミナー in 名古屋

「あなたは大丈夫? 意外と知らない隠れ肥満(名古屋市立大学大学院 田中智洋 准教授)」

無料でご視聴  
いただけます

2019年11月 / 健康管理士・国際学会発表報告会  
「健康管理士の健康意識や実際の生活習慣と生きがいとの関連性(埼玉医科大学総合診療内科 廣岡伸隆 准教授)」

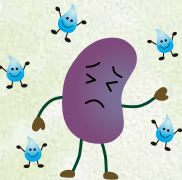


# 季節の食養生

…5月と6月…

## ◆食養生のポイント◆

初夏の養生の基本は、「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにし、「湿邪」により「脾」が弱らないようにすることです。「肝」は、身体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。また6月になり湿気が多くなると、「湿」が身体に停滞して排出されにくい「湿邪」という状態になります。湿邪になると傷みやすい臓器が「脾」で、「脾」が弱ると消化吸収の能力が衰えて食欲不振や胃痛、消化不良などを起こしやすくなります。そこで「肝」の働きを補う食材をとり、「肝」を助けるための酸味を合わせて摂取しましょう。また、冷たい物の取り過ぎや、必要以上の水分の取り過ぎは、むくみやだるさにつながります。身体を冷ます食材や、身体をむくみを取る食材を活用しましょう。



5月は、気温が上がってきて過ごしやすい季節になりますが、新しい環境に適應できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。6月になると、雨が多く身体の中にも湿気が溜まりやすいため、体内の水分調節がうまくいかず、身体がだるくなったり、むくみやすくなり、気分も憂鬱になりがちです。こうした時期はストレスを上手に発散すること、そして血流を良くするものにとるようにして、身体に溜まった湿気「湿」の排出を促すことが大切です。

## ◆5月・6月のおすすめ食材◆

### 【キャベツ】【グレープフルーツ】

キャベツは、五臓六腑の機能を調節して、肝臓の機能向上、消化促進などの作用があります。グレープフルーツは、「寒性」で身体を潤し、気の巡りを良くして、消化促進の働きがあります。また酸味成分であるクエン酸は、肝機能の向上、疲労回復、胃腸の粘膜保護などの効果があります。



### 【きゅうり】【そら豆】

きゅうりは「寒性」で身体を冷ます作用があります。そのため、身体が熱がこもりやすい夏のばせやすい人に向いています。そら豆はカリウムを多く含むことで、身体に溜まった余分な水分を排出して体のむくみを取る作用があります。また、良質なタンパク質を含み、肝機能や胃腸の働きを高める作用があります。

## 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〉

「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

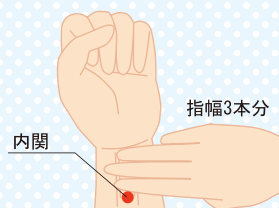
東京都・八木佳子さま、東京都・秋葉剛志さま、福岡県・榎本美江さま、ご投稿ありがとうございました! 健康グッズのプレゼントを贈らせていただきます。

## そこがツボ!



### 心と体のバランスを整える「内関」のツボ

部位:手の関節の内側で、グーを握って浮かび上がってくる2本の腱の間、手の関節の横ジワから指3本の幅ほど肘に向かったところにあります。ここを押すと過剰な緊張がやわらいでリラックスすることができます。気圧や気候の変化で起こりやすい、自律神経のバランスの乱れによる不調にも効果的です。



こんな時に!

イライラ・動悸・乗り物酔い

## 今回のオススメ書 「体をおいしくととのえる!食べる漢方」

健康な体をつくるためには、まず食事を第一として、体の調子を整えていくことが大切です。食べ物の力で体質を改善していくことをはじめ、不眠にはレタス、花粉症にはごぼうなど、食材のもつ意外な働きを楽しく学べる1冊です。

監修: 櫻井大典  
発行所: マガジンハウス  
発行年月: 2019年6月27日  
販売価格: 1300円+税



### 次号予告

- 健康学習セミナーin香川
  - 能力開発講座in金沢 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

春光を浴びた緑まぶしい季節となりました。日差しが肌に心地よく、新緑が芽吹く初夏を迎え、心も体も温かく明るく前向きになりますね。(編集部)