

# いきいき通信

vol.30

今回「いきいき通信」を担当させていただきます宮崎です。会員の皆様からの情報提供で無事「No30号」を発行することができました。今後とも、よろしくお願いたします。

## 健康管理士一般指導員とは？

「健康管理士一般指導員」は、生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身に付けます。

その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及したりします。

「健康管理士一般指導員」は、地域の皆様が健康で快適な生活を送る助けをしようと、日々研修を重ね、その結果をセミナーと言う形で皆様に提供しています。

医師とは異なった観点からたくさんの人々の健康を守るお手伝いをするのが「健康管理士一般指導員」なのです。

詳しくは下記ホームページをご覧ください。

特定非営利活動法人 **日本成人病予防協会**

<http://www.healthcare.or.jp/>

## 賛助会員の宮崎さんから

### 「冷えは万病のもと」

冷えは諸悪の根源。放っておくと深刻な病を引き起こす可能性があるという警鐘を鳴らすのが川嶋朗医師。統合医療の現場でがん、糖尿病、うつ、不妊、アトピーなどあらゆる患者を診ていて共通するのがお腹を触診するとヒヤッとするほど冷えている。安易な薬の服用で体の防衛反応まで鎮めて冷えている場合もある。解消方法は簡単温めること。

自身のがん患者にも湯たんぽを処方し、リンパ球増加などの成果をあげている。

「生命活動を維持する酵素が最も活発に働く温度は内臓で38度、体表で36.5～37度が理想50年前の日本人の平均体温は36.9度ありましたが、今は36度前後が圧倒的に多い。

生きにくい時代を反映するストレスも体を交感神経優位にして血流を妨げる低体温の主要因です。

「切羽詰まって病院に行く前に、食事や運動、入浴、服装など生活全般を見直して体を温めること、さらに体温計測も手軽な健康チェックの手段、私も湯たんぽと体温計活用してます。

以上宮崎でした。



## 秋田県健康管理士会では

次のような活動をしております。  
定期的に勉強会・ミーティングを行っております。

健康セミナーを開催しております。

日常、手軽にできる健康法を紹介します。  
日本成人病予防協会を紹介し、健康管理士を育成します。

## あなたも勉強してみませんか？

教育訓練給付制度厚生労働大臣指定講座

(厚生労働大臣指定番号)133519920016

## 健康管理士一般指導員受験対策講座

講座案内・申込書を必要な方は、下記ホームページか、秋田県健康管理士会へお気軽にご連絡ください。

日本医協学院 <http://www.ini.ne.jp/>

## 年会費のお振込みのお願い

正会員・賛助会員の方は、平成21年度の年会費を下記口座へお振込みお願い致します。

振込先 ゆうちょ銀行

記号:18600 口座番号:19189491

口座名義 アキタケンケンコウカンリシカイ

金額:千円(振込手数料は自己負担でお願いします)

## 足の悩み解消セミナー

### 歩行編を開催しました

平成21年9月23日(水)に、秋田市の遊学舎で今年最後の「足の悩み解消セミナー歩行編」を開催しました。今年は初級編(足の働き・足のトラブル等)、中級編(実際に悩みを抱えた参加者の方の足を提供していただきながら、問題点と改善方法、更に注意すべき事柄について)、最後は歩行と体・脳とのかわりについての話等。

昨年までは生活習慣病予防を中心に県内各地で健康セミナーを開催してきましたが、今年から新しい試みとして足に焦点を合わせてセミナーを開催しました。

セミナーの内容は、多少の違いはありますが、はじめに金管理士による生活習慣病の予防対策。次に、私(宮崎)による講演。休憩をはさんで、秋田県健康管理士会代表による体操。最後に各先生への質疑応答でした。

金管理士の講演はわかりやすさに定評があり、皆さん熱心に聞かれ、毎日の生活に役立つと好評でした。また、私(宮崎)の講演は、初めて聞く内容が多く興味深く感じられたようでした。足と脚の違いや、外反母趾など、日頃気にはなっているけれど、どのように対応すればよいか分からないことにもアドバイスしました。佐々木代表の体

操は簡単で、楽しく、筋肉がつく体操で、皆さん熱心に取り組んでいました。



今年は大変多くの方が参加して下さいましたが、参加人数が限界に近付いている感は否めませんでした。多くの参加者に来ていただいた中で、いかに上手にセミナーを運営していくべきかが、これからの課題だと思います。

来年もよく準備をして素晴らしいセミナーにしたいと思っていますので、よろしくご参加ください。

参加の予約は秋田県健康管理士会代表佐々木までお願いします。

連絡先は、080-3140-9883です。

## 秋田県健康管理士会入会

### ありがとうございました

平成21年9月23日(水)

今年最後の足の悩み解消セミナー歩行編の参加者で三名の方がご入会されました。

正会員

株式会社リハタイム秋田 菊池様

賛助会員

遠藤様(ご夫婦での入会)

株式会社リハタイム秋田は、秋田市横森の自宅を改築し、トレーニングスペースを設けリハビリ後の運動継続、おしゃべり仲間がほしい方など心と体の健康づくりのお手伝いをしております。

無料体験もできます。

また、遠藤様はご夫婦でご入会いただきました。来年は、新規入会の皆さんの情報や知識を取り入れながら参加者の方に役立つセミナーにしていきたい思います。

来年も宜しく願いいたします。