

# 健康運動指導士の資格を

## 取得しました！

現在、大崎町の保健師として活躍している中島美奈さんが、この度『健康運動指導士』の資格を取得しました。

この健康運動指導士とは、(財)健康・体力づくり事業財団が実施している養成講習会を受講し、認定試験に合格した人(健康づくりの運動指導者)に与えられる資格です。

動脈硬化・心臓病・高血圧等の生活習慣病を予防し、健康水準を保持・増進する観点から、医学的基礎知識・運動生理学の知識等を身につけ、個人にあつた安全で効果的な運動を実施できるように計画・指導する資格です。

現在、大崎町の保健センターでは、各種健(検)診を実施し、その後の個別指導や糖尿病予防教室等を行っていますが、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病に関する相談も多くあります。健康づくりのためには栄養・運動・睡眠の3つが基本です。運動に対して「ウォーキングをしているのに体脂肪が落ちない」という話はよく耳にする言葉です。



保健師の中島美奈さん

運動の種類・強度・時間・頻度によって、その運動の効果は異なっています。もう一度、自分の行っている運動について見直してみることも大事です。

今後は、保健活動において、いろいろな場所で健康づくりのための運動について話をしたり、相談を受けていきますので、よろしく願います。  
健康・運動・栄養に関する相談はぜひ保健センターへご連絡ください。

### 【問い合わせ先】

大崎町保健センター

TEL 76-11111 (内線146)

## 保健師だより

### 『増加するこころの病』

人は、ストレスにさらされる精神面、身体面、行動面に異常が現れてきます。まず、精神面では気分の落ち込み、不安、あせりなど心の状態に現れ、うつ病や適応障害などを引き起こします。身体面では肩こり、偏頭痛、胃腸障害など身体の機能など心身を引き起こします。また、行動面では衝動買い、アルコール依存、過食などの行動に現れます。

これらの心の病は、以前は40〜50代の中間管理職の世代に多くみられました。現在では低年齢化し30代、20代にも珍しくありません。特に年俸制や成果主義の会社に発生率が高いようです。また、不況の中、少ない人数で多くの仕事をしたり、本人の力量以上の仕事を与えられたり、こなさなければならぬことも、心の病を招きます。また、これまでだまじめで責任感のある人がかかりやすいとされてきましたが、最近では逆のタイプといえる自己中心的な人にも増えてきており、症状の出方も多様になってきています。

心の病は、本人が認識しづらく、また気づいても認めづらいのが現状です。そのため、さらに悪化させてしまうこともあります。人と接していて、また、自分の中に前と違う何かを感じたら、それが病気のサインです。

心の病は、自然治癒が難しく、特にうつ病になってしまったら、例えばストレス要因がなくなってしまうても、良くなるのに時間がかかります。まずは心療内科、精神科などで診察してもらうことが治療の始まりです。

心の病になりやすい人は、とにかがんばりがち。ストレスを上手に回避することが予防につながります。

#### \*ストレスをためない10か条

- ① 規則正しい生活を心がける
- ② 寝る前1時間は、仕事のことを考えず、心身をリラックスさせる
- ③ 信頼できる相談相手をつくっておく
- ④ ぐちを言う
- ⑤ 利害関係のない人と会う
- ⑥ 映画、テレビ、音楽、スポーツ、旅行などを楽しむ
- ⑦ 散歩やストレッチ体操など軽い運動を毎日取り入れる
- ⑧ 自分の気持ちを抑えこまず、喜怒哀楽の感情を表現する
- ⑨ 無理、無茶をしない
- ⑩ がんばったら休むようにする

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!!

TEL 76-1111 (内線 146・147)