

## 宮城県健康管理士会 活動報告

日 時	令和 元年 11 月 7 日 (木) 19:00~20:30 ( 90 分間 )
会 場	石巻市河北総合センター 文化交流ホール (石巻市成田字小塚裏畑 54 )
参加人員	会員 1 名、 石巻市河北地区の小中学校 5 校の P T A の方々 約 100 名
活動内容 (出前講座)	<p>石巻地区の教育事務所 様から講師依頼のお話があり、後日、河北小中学校父母教師会連絡協議会 様から正式にご依頼を受け「食育」に関する教育講演を以下の通りおこないました。</p> <p><b>演題： 『子供を病気にしない生活習慣をめざす』</b>  <b>～バナナウンチは身体の元気予報～</b></p> <p>☆ 講 師 佐藤 はるみ氏 宮城県健康管理士会 理 事</p> <p><b>【内 容】</b></p> <p>1、便は、「身体からのお知らせ」。病にならないための 3 つのポイント。          ① 基本は食べたら出す事 ② 生活習慣で最も大切なのは「考え方(脳)」。          ③ 「自分の身体に良い事」を習慣化すること。</p> <p>2、生活習慣病は、15 年後には現在の 5 倍に増える？</p> <p>3、病にならない元気な身体は、生活習慣がつくる！          ● 家族の悪習慣が子供の将来にも影響。● 子供の健康の基礎は、幼少期の生活習慣が重要な鍵に。● 生活習慣病は、子供時代から始まっている。</p> <p>4、腸の重要性。腸と脳の関係。腸と脳は迷走神経や交感神経を通して繋がっている。又、腸は多くの臓器と複雑に連携。腸が整うと人生が変わる。</p> <p>5、自らの経験談：幼い時の悪習慣から病気を多発。腸の悪化から生活習慣病に。生活習慣を変え、現在病気の 9 割を克服。腸内環境を整える生活。</p> <p>6、腸を鍛える「バナナウンチ体操」を映像でご紹介。また、ご参加の皆様とご一緒に、バナナウンチ体操を実際に体験。</p> <p>(感想) 夜間の時間帯にもかかわらず、多くの皆様にご参加戴きました。</p>

活動写真添付欄

(河北小中学校父母教師会連絡協議会 出前講座のようす)



多くの父母・先生方にご参加戴いて



バナナウンチ体操を皆さんとご一緒に！

# 宮城県健康管理士会 活動報告

日 時	令和 元年 7 月 8 日 ( 月 ) TV 収録、 7 月 11 日 ( 木 ) 17:00~TV 放送
会 場	ミヤギ テレビ本社 ( 収録場所 ) ( 仙台市宮城野区日の出町 1-5-33 )
参加人員	会員 2 名 及び 番組司会者 1 名
活動内容 ( テレビ 出演 )	<p>( 経 緯 ) 宮城県ローカルのテレビ情報番組『OH! バンデス』( ミヤギ TV ) に、視聴者の方 ( 岩沼市在住 ) から「うんち体操」に関する問い合わせがあったとの由。番組独自に「岩沼市教育委員会」に問い合わせた結果、当健康管理士会の食育講座の一環と判明、番組から出演要請があったものです。</p> <p>放送日時 令和元年 7 月 11 日 ( 木 ) 17:00 から 約 10 分程度          放送内容 食育講座 『ウンチは身体のげんき予報』の内容の一部と、          『ウンコでサンバ体操』( 今野氏 振付 ) の通しでのご紹介。</p> <p>出 演 今野 ゆかり氏 宮城県健康管理士会 副理事長          佐藤 はるみ氏 宮城県健康管理士会 理事</p> <p>尚番組内で、昨年岩沼市で実施した 出前講座の様子も紹介されました。</p>

活動写真添付欄

( ミヤギ テレビ 「OH! バンデス」 テレビ放映の様子 )

