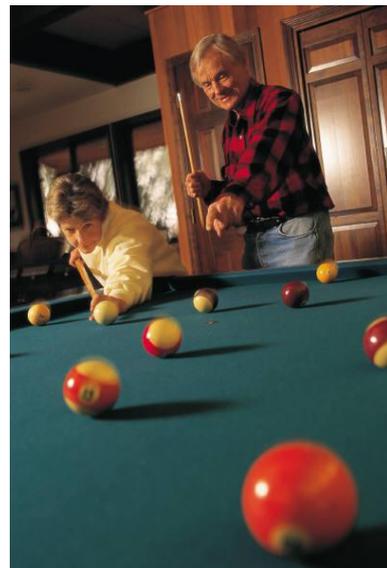


日本健康運動看護学会 機関誌

健康スポーツナーズ通信

第1号



健康運動看護師（健康スポーツナース）への期待

日本健康運動看護学会理事長

鶴田来美（宮崎大学医学部看護学科）

日本健康運動看護学会は、「健康のための運動、あるいは運動を手段とした健康回復、に関する学理及びその応用についての研究発表、知識の交換、会員相互及び内外の関連学会との連携協力等を行うことにより、健康目的の運動について進歩普及を図り、もってわが国の健康運動看護学の発展に寄与する」ことを目的として、平成22年2月に設立されました。同年10月には、「健康・運動・看護をつなぐもの」をテーマとして第1回の学術集会を開催し、さらに平成23年7月には初の当学会認定による健康運動看護師が25名誕生いたしました。

看護職は、健康状態をアセスメントすることができるだけでなく、さまざまな病態を理解していることから、様態の変化に気づき、緊急時に対応することもできます。しかし、免許取得のための基礎教育では、運動や運動指導に関する内容はほとんど含まれていません。もし看護職が運動に関する知識や技術を強化すれば、運動指導に関わる多職種（理学療法士や作業療法士、心臓リハビリテーション指導士、健康運動指導士などのコメディカルスタッフ、スポーツトレーナー、スポーツ指導者など）と医療をより密接につなぐことができます。人間は生きている限り身体活動（運動）を続けています。その場合、健康を維持する運動は痛みや怪我などの傷害そのものによって安直に妨げられるべきではなく、むしろ、無理のない範囲で積極的に運動方法を提言することが看護職の今日的役割ではないでしょうか。

宮崎の地で産声をあげた小さくて控えめな学会ですが、少しずつ全国各地へ会員の輪が広がりにつつあることを実感しています。

学会員の皆様には当学会を研究発表の場、認定資格取得の場としてだけではなく、健康運動に関与する多職種との情報交換、共同研究の場としてネットワークを広げ、研究と実践の両面で専門性を発揮していただけることを期待しています。

特別寄稿

健康スポーツナースへのメッセージ

評議員 日吉 眞理子 日本健康運動指導士会

運動・スポーツ・レクリエーションなど身体活動は多種多様ですが、「健康運動看護師」の活動イメージはどの様なものでしょうか？健康運動指導士としての活動は対象者のレベルに応じた健康づくり支援です。私自身の支援モットーは、日常生活の延長上にある非日常的な身体活動を通じて、心身の爽快感と笑顔を引き出すことです。その継続により生活の質が高まることが期待できます。それは地域における疾病・介護予防でも、院内外の運動療法でも同じスタンスで実践出来るものです。運動が「健康のための手段」だけではなく、運動自体を楽しいと他者に感じていただく為には机上論ではなく、我々自身の運動体験がキーポイントなのではないでしょうか。有病者の一番身近にいる看護師の皆さんが身体活動の意義を理解・体感して、具体的な運動の提案・指導が出来るよう応援しています。

役員名簿

(2012年4月現在)

	氏名	所属	任期
理事	鶴田 来美	宮崎大学医学部看護学科	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
理事	根本 清次	宮崎大学医学部看護学科	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
理事	野間口千香穂	宮崎大学医学部看護学科	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
理事	日高 真美子	宮崎大学医学部附属病院看護部	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
理事	長谷川 珠代	宮崎大学医学部看護学科	H22.2～H24.3.31 (評議) H24.4.1～H27.3.31
監事	宮崎 茂明	宮崎大学医学部附属病院 リハビリテーション部	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
監事	佐伯 綾子	宮崎県看護協会	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
評議	境 孝子	宮崎県看護協会長	*H24.4.1～H27.3.31
評議	林 チエ子	宮崎県看護協会	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
評議	日吉 真理子	健康運動指導士会	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
評議	帖佐 悦男	宮崎大学医学部医学科	H22.2～H24.3.31 H24.4.1～H27.3.31
評議	伊東 芳郎	宮崎市保健所	*H24.4.1～H27.3.31
評議	蒲原 真澄	宮崎大学医学部看護学科	*H24.4.1～H27.3.31
評議	塩満 智子	宮崎大学医学部看護学科	*H24.4.1～H27.3.31

設立総会および基調講演

日時 2010年2月6日（土）
会場 宮崎県医師会館 研修室

□設立総会プログラム

1. 発起人挨拶
2. 発起人紹介
3. 評議員および役員の承認
4. 理事長挨拶
5. 会則の承認
6. 活動計画の承認
7. その他

□基調講演プログラム

1. 健康スポーツと地域活動
宮崎大学医学部看護学科地域・精神看護学講座
鶴田 来美
2. ライフデザインと健康習慣
宮崎大学医学部看護学科基礎看護学講座
根本 清次
3. スポーツ医学と看護に期待するもの

宮崎大学医学部医学科感覚運動医学講座整形外科学分野
帖佐 悦男



設立総会①
鶴田理事長挨拶



設立総会②
発起人挨拶
(根本理事)



設立総会③
串間理事挨拶



基調講演①
田島先生挨拶



基調講演②
健康スポーツと地域活動



基調講演③
ライフデザインと生活習慣



基調講演④
スポーツ医学と
看護に期待するもの

第1回学術集会

日時：2010年10月10日（日）
場所：第一宮崎銀行ビル8階大会議室
（宮崎市橋通り東1-7-4）

□プログラム

9:00 受付

10:00 シンポジウム「健康スポーツナースに期待するもの」

12:00 日本健康運動看護学会総会

[プログラム]

理事長挨拶

報告 設立総会および基調講演開催報告
現在の入会状況等会員について

審議 2010年度 事業計画案
2010年度 予算案
2011年度 第2回日本健康運動看護学会会長の承認
その他

13:15 一般演題

[プログラム]

【口演1】 座長：野口真知子（宮崎県小林保健所健康づくり課課長）

1. ウォーキングイベントの内容の違いが参加学生の感情状態に与える影響
正野 知基 九州保健福祉大学
2. 「足・腰おたっしや体操教室」実践報告
日吉 真理子 医療法人慶明会けいめい記念病院
3. 総合型クラブと健康スポーツ
澤山 貴義 半九レインボースポーツクラブ
4. 看護師のロコモティブシンドローム予防に関する研究（第一報）
藤浦 まなみ 宮崎大学医学部附属病院看護部

【口演2】 座長：新甫節子（都城市役所健康部介護保険課主幹）

5. 宮崎大学医学部附属病院における「健康スポーツナース」養成の取組み
塩月 美香 宮崎大学医学部附属病院看護部
6. 整形外科的下肢疾患患者へ歩行動作分析検査を導入した取り組みの評価
堀田 由美 宮崎大学医学部整形外科
7. 運動施設の運動指導者の看護職に期待する役割
塩満 智子 宮崎大学医学部看護学科
8. 中高年運動施設利用者の健康状態と運動継続の要因に関する研究
坂下 優子 宮崎大学大学院医学系研究科看護学専攻

【口演3】 座長：水永豊子（宮崎大学医学部附属病院副看護部長）

9. ロコモティブシンドロームの実態と健康づくり支援
—主体的に運動に取り組んでいる地域住民を対象として—
蒲原 真澄 宮崎大学医学部看護学科
10. 筋電図トポグラフィによる肩こり評価
吉永 砂織 宮崎大学医学部看護学科
11. 運動実施時の表情評価について
濱脇 裕生 宮崎大学大学院医学系研究科看護学専攻

シンポジウム



一般演題発表



健康スポーツナース
養成講座

懇親会
At
醬jan



第2回学術集会

日時：2011年10月1日（土）
場所：宮日会館11階 宮日ホール
（宮崎市高千穂通1-1-33）

□プログラム

- 9:00 受付
9:55 開会の挨拶
10:00 シンポジウム「健康運動の多面的特性と評価」
11:35 日本健康運動看護学会総会
[プログラム]
理事長挨拶
報告 2010年度 事業報告
2010年度 会計報告
審議 2011年度 事業計画案
2011年度 予算案
健康スポーツナース認定について
1) 認定試験 2) 登録期間 3) 登録の更新
2012年度 第3回日本健康運動看護学会会長の承認

13:00 一般演題

[プログラム]

【口演1】 座長：根本 清次（宮崎大学医学部看護学科 教授）

1. 学生の生活習慣改善を意図した行動変容技法の授業への導入の試み
正野 知基 九州保健福祉大学
2. A病院における心不全患者に対する心臓リハビリテーションの現状と課題
—A病院の5カ月間の調査から—
土森 政雄 九州看護福祉大学大学院
3. 健康支援方法（食事、運動、食事+運動）の違いによる数値改善効果の違い
～体重、腹囲、血液、体力、活力年齢について～
田中 喜代次 筑波大学
4. ライフスタイルからメタボを考える～運動習慣の取り組みに着目して～
平川 真紀 医療法人同心会古賀健診センター
5. グループ支援による効果的な保健指導への取り組みと今後の課題
～運動指導（3分間体操）の導入から～
山内 通恵 医療法人同心会古賀健診センター

【口演2】 座長：藤井 加那子（宮崎大学医学部看護学科 助教）

6. 介護予防教室に参加した虚弱高齢者の3年後
藪下 典子 筑波大学
7. 地域の特徴を踏まえたロコモ予防と健康づくり支援の検討
塩満 智子 宮崎大学医学部看護学科
8. 宮崎大学医学部附属病院における「院内認定健康スポーツナース」の取り組み
原口 尚子 宮崎大学医学部附属病院
9. 虚弱高齢者に対する運動プログラム
日吉 真理子 NPO法人 健康づくり研究会
10. ウォーキング実施者の健康状態とウォーキングの効用
金森 弓枝 宮崎大学大学院



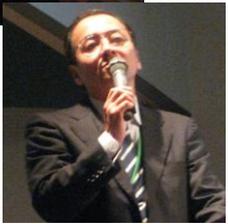
受付



学術集会長挨拶



シンポジウム



一般演題発表



健康運動看護師（通称：健康スポーツナース） 養成講座

〔目的〕

近年、運動は治療、健康回復、自己実現等を目的として幅広く実践されておりますが、子どもから高齢者に至るまで全ての人々が、運動を安全かつ健康に実践できるよう方向づけを行うとともに、傷害を予防し、万が一の怪我や事故において適切な処置を施す役割を看護職が担っていく必要があると考えます。

日本健康運動看護学会では、これらのニーズに応じ、運動療法を必要とする患者、健康づくり運動あるいは競技スポーツの実践者に対し、看護職として十分なサポートができるよう、実習を含め20時間の養成講座を開講し、健康運動看護師（通称：健康スポーツナース）の養成を行っております。

〔受講資格〕

日本健康運動看護学会の会員、非会員を問わずどなたでも受講することができます。ただし、健康運動看護師の認定は、看護職に限ります。

〔受講料〕

1時間につき会員500円、非会員2,000円（全課程20時間）

〔受講証明書と修了証〕

受講毎に受講証明書を発行いたします。20時間全ての課程を受講された方には、修了証を交付いたします。

〔健康運動看護師の認定〕

修了証をお持ちの方で、看護職の資格を有する方は、当学会による健康運動看護師認定試験の受験申請を行うことができます。認定試験に合格された後、当学会の健康運動看護師として認定されます。

2011年度日本健康運動看護学会総会にて、**健康運動看護師認定について審議が行われ、認定試験の有料化が承認されました。ただし、暫定措置として、第2回健康運動看護師認定試験（平成24年7月予定）までは無料で行うこととなりました。**

健康運動看護師の認定に関しては、今後も引き続き、認定証の有効期間、認定証の更新手続き（更新期間、更新必要単位、更新料等）などについて検討していきます。

書面とホームページで随時情報を更新していきますが、健康運動看護師認定に関してご不明な点等がございましたら、学会事務局までお問い合わせください。

日本健康運動看護学会認定 健康運動看護師養成講座カリキュラム一覧

コース No.	内 容	理論 (講義)	実践 (実技)	総時間
	1 健康運動看護概論	1		1
1	健康運動と看護，健康運動看護師の役割，他職種との連携	1		
	2 健康づくりの運動	3	4	7
2	運動の種類と方法：介護予防と運動	1		
3	運動の種類と方法：生活習慣病と運動	1		
4	運動の種類と方法：トピックス	1		
5	体力測定と評価		1	
6	有酸素運動		1	
7	筋力トレーニング		1	
8	ストレッチ運動		1	
	3 生体機能と運動	2		2
9	運動器系と運動，神経系と運動	1		
10	呼吸器系と運動，循環器系と運動	1		
	4 運動傷害と予防	2	5	7
11	健康障害（突然死，熱中症）	1		
12	運動と外傷（過労性スポーツ障害，骨・関節の外傷・障害，切創・挫創・擦過創，頭部の外傷・障害）	1		
13	運動処方，運動負荷テスト		1	
14	メディカルチェックと運動処方：内科的疾患がある場合		2	
15				
16	メディカルチェックと運動処方：外科的疾患がある場合		2	
17				
	5 栄養と運動	2		2
18	栄養とエネルギー産生	1		
19	運動とエネルギー消費	1		
	6 健康管理と危機管理	1		1
20	データ管理，健康危機管理システム	1		

養成講座 講師名一覧

No.	内 容	2010年	2011年	2012年
		講師氏名		
1	健康運動看護概論			
1	健康運動看護概論		鶴田 来美 7/31	鶴田 来美 7/8
2	健康づくりの運動			
2	運動の種類と方法： 介護予防と運動		鶴田 来美 3/27	鶴田 来美 3/5
3	運動の種類と方法： 生活習慣病と運動		廣田 彰 3/27	加藤 丈司 3/5
4	運動の種類と方法： トピックス		廣田 彰 3/27 「体力の捉え方と運動」	渡辺 信二 3/5 「骨粗鬆症予防と運動」
5	体力測定と評価		塩満 智子 3/26	塩満 智子 3/4
6	有酸素運動		日吉真理子 3/26	日吉真理子 3/4
7	筋力トレーニング		日吉真理子 3/27	日吉真理子 3/5
8	ストレッチ運動		日吉真理子 3/27	日吉真理子 3/5
3	生体機能と運動			
9	運動器系と運動，神経系と運動	帖佐 悦男 10/10	帖佐 悦男 10/1	河原 勝博 7/8
10	呼吸器系と運動，循環器系と運動		田中喜代次 7/30	田中喜代次 7/7
4	運動傷害と予防			
11	健康障害（突然死，熱中症）		河原 勝博 7/30	河原 勝博 7/7
12	運動と外傷	帖佐 悦男 10/10	帖佐 悦男 10/1	河原 勝博 7/8
13	運動処方，運動負荷テスト		日吉真理子 7/30	田中喜代次 7/7
14	メディカルチェックと運動処方：		年森 啓隆 7/30	田中喜代次 7/8
15	内科的疾患		田中喜代次 7/31	田中喜代次 7/8
16	メディカルチェックと運動処方：		河原 勝博 7/30	河原 勝博 7/8
17	外科的疾患		田中喜代次 7/31	日吉真理子 7/7
5	栄養と運動			
18	栄養とエネルギー産生		根本清次 3/26	根本清次 3/4
19	運動とエネルギー消費		根本清次 3/26	根本清次 3/4
6	健康管理と危機管理			
20	データ管理，健康危機管理システム		田中喜代次 7/31	田中喜代次 7/8

健康スポーツナース
養成講座



体力測定



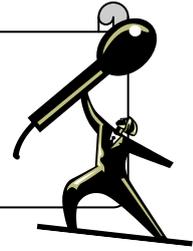
実技演習



スポーツナーズの活躍

- 野球の救護
- ウォーキング

第1回認定健康スポーツナースへ インタビュー



認定証番号 第00021号
お名前 蒲原真澄さん
趣味 スノーボードと温泉めぐり♪
スポーツとの関係 ジョギングと筋トレ始めました♪

□健康スポーツナースを目指すきっかけ
縁があり健康と運動について考えるよい出会いとよい機会に恵まれていたからです。

□健康スポーツナースとしての抱負
宮崎の一人でも多くの方が運動の楽しさとともに、健康について考えるきっかけづくりになりたいです。そして、動くことの喜びと動けることのしあわせをたくさんの方に実感してもらいたいです。また、ロコモを予防し、楽しく、元気に生活できるお手伝いをしていきます！

□自己PR
総合型地域スポーツクラブで、子どもから大人まで幅広い世代の方を対象、体力測定と結果説明をさせていただいています！見かけたら気軽に声をかけて下さい♪



認定証番号 第00023号
お名前 長谷川珠代さん
趣味 絵を描くこと、歌うこと
スポーツとの関係
スポーツしている人を応援することが好きです。

□健康スポーツナースを目指すきっかけ
この学会に、縁あって関わることになったからです。

□健康スポーツナースとしての抱負
『運動する楽しさ』を広く伝えていけるようになりたいです。また、健康スポーツナースを志す人達の活動を支援していきたいです。

□自己PR
まさか自分が運動を深める時が来るなんて思いもせず暮らしてきました。これから自分自身も実践を通して、もっと運動の面白さを感じ、伝えていきたいです。



認定証番号 第00017号
お名前 坂下 優子 さん
趣味 喋ること、歌うこと、踊ること
スポーツとの関係
時間を見つけては、ウォーキングを楽しんでいます♪

□健康スポーツナースを目指すきっかけ

学生時代から文化系の部活に所属し、運動はどちらかというと苦手な方でした。しかし、保健師として地域住民の方々と一緒に運動を行うようになったことで、健康運動の楽しさに目覚めました。運動を指導される先生と、教室で運動を行う参加者の方々の笑顔溢れる場を経験したことで、私もぜひ健康運動の楽しさを広めたいと思うようになり、健康スポーツナースを目指すようになりました。

□健康スポーツナースとしての抱負

現在、地域のサロン等で、住民の方々と一緒に運動を行う機会が増えてきました。明るく、元気に、楽しい教室ができるよう、これからも頑張っていきたいと思えます。

□自己PR

学会を通して学んだことを、地域での活動に活かすことができる環境にいますので、これからはますます様々なことにチャレンジし、地域住民に愛される健康スポーツナースになれるよう努力します☆



認定証番号 第00019号
お名前 金森 弓枝 さん
趣味 テレビ、映画鑑賞
スポーツとの関係
若い頃は、運動部で部活を頑張っていました！
今は、見ることの方が多くなってしまいました。

□健康スポーツナースを目指すきっかけ

これまで運動を実践したり見ているときに、漠然とですが、看護職介入の必要性を感じる事が多くありました。健康スポーツナースはこの必要性を形にしたものであると思い、ぜひ目指したいと思いました！

□健康スポーツナースとしての抱負

地域で運動に取り組む人たちのお役に立てるよう頑張ります！宜しくお願いします。

□自己PR

まだまだ勉強不足ですが、積極的に地域に出向いていきたいと思えます☆



認定証番号 第00002号
お名前 甲斐節子さん
趣味 読書
スポーツとの関係 スポーツはTV観戦のみ
ストレッチ、ダンベル継続中

□健康スポーツナースを目指すきっかけ

学会設立趣意書に共感。養成講座の内容に興味があり、今後の自分の健康づくりや職場での取り組みに活かすことが出来ればとの思いからです。

□健康スポーツナースとしての抱負

予防の観点から見ると、実践するには厳しい現状ですが職員の健康づくりと高齢者の生きがいつくりなど、生活の質向上に少しでも貢献できればと思います。

□自己PR

職場で職員と高齢者の健康管理に関わっています。医療の現場から離れて30数年、硬くなった頭と身体に講義による潤いが何処まで浸透したか?・・・スポーツを頑張る程の体力は、今のところ持ち合わせていませんが健康に良い事は実践し、楽しく運動に取り組みるように頑張りたいと思います。



認定証番号 第00014号
お名前 八幡桐子さん
趣味 カラーセラピー
スポーツとの関係

学生時代は柔道をしていましたが、社会人になってからは腰を痛めているのもありウォーキング程度しかしていません。最近はカーヴィーダンスにハマってます(腰は痛くなりますが…)。

□健康スポーツナースを目指すきっかけ

この講座を受講した時は整形外科病棟勤務で、当院はスポーツ整形もしているので、職場や地域で活かせればいいなと思いました。

□健康スポーツナースとしての抱負

今年、内科・泌尿器科病棟に移動になり、高齢者が多いので、当院ではまだ普及していない「ロコモ」を浸透させていきたいと思います。

□自己PR

好奇心旺盛で、看護以外でも色々な事を知りたいので、お会いする機会がありましたら気軽に声をかけて下さい。



認定証番号 第00016号
お名前 笠 裕一郎さん
趣味 お酒
スポーツとの関係 小学校からサッカーを続けています

□健康スポーツナースを目指すきっかけ

私が目指したきっかけは、県内で行われているスポーツイベントの帯同や、小学校・中学校での運動器検診（1次検診）を行うことで、スポーツ傷害にも関心を抱くようになった事です。

□健康スポーツナースとしての抱負

各地域で行われている検診に積極的に参加する。また、高齢者の日常において身体を動かす機会が少ない現状の中、私たちスポーツナースが日々の生活に運動する機会を提供できれば、ADLの向上につながると考えるので、正しい知識と技術を学び、実践していきたい。

□自己PR

30歳を迎えようとしている今、少しずつ運動する機会も減り、体重は増えつつあります。自分の体力づくりプランも考え、県内のスポーツイベントに指導者または参加者として積極的に活動していこうと思います。30歳の節目として青島太平洋マラソンを走ってみようと挑戦したい気もありますが、踏ん切りがつかないので、ゆっくり考えていこうと思います。



認定証番号 第00018号
お名前 綾部 友絵さん
趣味 映画鑑賞 お料理 ピアノ
スポーツとの関係

スポーツ観戦は好きです。

中学時代は軟式テニス 学生時代は硬式テニス
今はストレッチとスローステップを時々・・・

□健康スポーツナースを目指すきっかけ

抗加齢医学（アンチエイジング）について興味があり、抗加齢と運動も重要な関係があるので、看護師・抗加齢医学会指導士として、運動と健康の関係をしっかり学びたいと思ったからです。

□健康スポーツナースとしての抱負

健康的に運動を続けてもらうために、楽しく長く継続できる指導を目指します！

□自己PR

まずは自分が健康的になること。 ダイエットします！！



認定証番号 第00009号
お名前 高江陽子さん
趣味 旅行
スポーツとの関係 テニスを週1～2回練習しています。

健康スポーツナースを目指すきっかけ

新聞で健康スポーツナースの記事を見て、勉強したいなと思い、受講しました。

健康スポーツナースとしての抱負

学生のころからスポーツが大好きで、スポーツに関わる仕事がしたいなと思っていました。私自身もスポーツを楽しみながら、スポーツをしている人のお手伝いがしたいです。

自己PR



認定証番号 第00022号
お名前 塩満智子さん
趣味 コンビニ巡り
スポーツとの関係 運動施設で働いていたことがあります。

健康スポーツナースを目指すきっかけ

健康運動看護学会の設立に関係することができたからです。

健康スポーツナースとしての抱負

運動の苦手な方や体力に自信のない方のペースに合わせた支援ができるナースを目指したいと思います。

自己PR

体力づくりのため、1週間に1回は身体を動かすことが今年の目標です。
地域での活動には、できるかぎり参加していきたいと思っています。

編集後記

学会が2010年2月に設立され、今年で2年目を迎えました。メンバーの変更はあるものの、年々会員数は増加しており、県外からの問い合わせも増え、健康運動を支援する仲間の広がりを感じます。2年越しの思いを詰めて、ようやく第1号機関誌を出版することができました。今後は毎年の学術集会に合わせて皆さんのお手元に届くよう、編集していきたいと思います、今後は認定を受けた健康スポーツナースの皆さんの活躍などを、これからも、どんどん載せていきたいと思います。

(編集員：長谷川珠代)

発行 2012年9月

【学会事務局】

宮崎大学 医学部 看護学科

地域・精神看護学講座 地域看護学領域内

〒889-1692 宮崎市清武町木原5200

TEL/FAX (0985) 85-9732 (長谷川)

E-mail tamamat@fc.miyazaki-u.ac.jp