

発行人→医療法人社団

沼津市高沢町6-1

すんとおる

TEL→055-922-8855

URL→<http://www.sunto-seikei.jp>



みなさんこんにちは☺

朝夕は涼しくなり、過ごしやすいになりました!! 昼間との温度差があるので、出かける時には上着を持つなどしましょう。

また、風邪やインフルエンザが流行り始めるので、手洗い・うがいなど、しっかり予防しましょう。

今日は誰のどんなお話でしょうか。どうぞー!!

## 健康運動指導士になった理由

皆様こんにちは。フィットネスの山下です。

突然ですが、なぜ僕が健康運動指導士になったのか、その経緯

をお話ししていこうと思います。

僕は学生時代から「健康」という分野に興味を持っていました。大学

は健康コースという学科を卒業して、所有資格も健康運動指導士・

健康運動実践指導者・健康管理士とやる「健康」と名のつく

資格ばかり取得しています。なぜ僕がここまで「健康」というのに関心があるのかというと・・・僕が小5の時に父が脳腫瘍で亡くなったことが理由です。

当時父は40代後半で自分の体形や健康診断結果などを気にして運動を始めることにしました。父は当時流行っていた朝活ダンクを実践していましたが、水分もろくに摂らずに運動をしていました。昔はそういうのが普通でしたが、朝・血糖値が下がっている状態のまま飲まず食わずで運動する事は大変危険です。それが原因は分かりませんが、要因としてはあったと思います。

もし、あの時に運動の仕方をちゃんと指導してくれり人がいれば、もしかしたら父は病気になる前に助かっていたかもしれない・・・どうしてもそう思ってしまうのであ。その時から僕は「健康」というのを追求していくようになりました。健康になれば本人も病気で苦しむことも無い。健康であれば、その人の家族や友人だって心が健康でいられる。それはとても素晴らしい事だと思います。そんな素晴らしい人生を送れり人を増やしたいと思い、僕は健康運動指導士を目指しました。

皆様もメディフィット・ストアで健康になって、素晴らしい人生になって頂けたらと思います。

### インフルエンザ予防接種 実施中!!

3才～64才 4,400円  
65才以上 1,200円

