

NEWS LETTER

2023年最後の資格取得は…

今年には「日本スポーツ協会 アスレティックトレーナー(JSPO AT)ライセンス」に始まり、「パブリックコントロールドレーナー(HCT)」「食べファス指導員」と、ライセンス取得に励んだ一年でした。そんな2023年の最後に僕が取得しようとしていた資格は、『なまはげ伝道士』です。仕事には全く関係ないですが、皆さんご存知でしょうか？

なまはげ伝道士とは、男鹿の重要無形文化財であるなまはげの作法やしきたり、風習を正しく理解し、その意義を保存伝承できると認められた者。となっています。

以前のニュースレターでもお伝えしていましたが、我が家の息子がなまはげさんが大好きなのと、大淵性のゆかりが男鹿市(旧若美町)にあることから【詳細は過去のバックナンバーをご覧ください】、男鹿に足を運ぶ機会が増え、その来訪神としての文化を息子に正しく継承していくためにも、なまはげ伝道士の資格を取得してみようと考えました。

参考までに、JSPO ATの認定者は、2023年10月現在で、5298名なのに対して、なまはげ伝道士の認定者は、2023年12月の実施で21回目を迎え、1600人以上の伝道士を送り出しているようです。

合格者の約半数は県外在住で、光浦靖子さん、小島よしおさんら有名人も名を連ねているそうです。筆記試験と講義が1日ばかりで行われ、なまはげの歴史や、なまはげのお面の種類などから出題される様なので、なまはげに興味のある方は、認定試験後、お気軽にお尋ね下さい(笑)



院長の独り言

2024年は**十二支**(じゅうにじゅうにし)で表すと、『**甲辰(きのえたつ)**』の年です。

甲(きのえ)は十干の中で最初の干であることから、**新しい物事の始まりや活力、成長**を意味します。

また、甲は木の性質を持ち、**柔軟さや適応力、そして持続的なエネルギー**を表すと言われています。

辰(たつ)は十二支の中で5番目の位置を占める支で、「**存知の通り「竜(龍)」**を表します。

そして「辰」は「振」に由来し、**変革や新しい方向への移行、大きな振動を意味し、力強い変化**を表しています。

つまり、この二つの組み合わせである「**甲辰**」の年である2024年は、**竜が天に上るよう**に、**新しく始めた物事が爆発的に展開していき成功に結びつく年、新しい挑戦と変革を迎える年**と言えるます。

新しい道を構築する方や挑戦を考えている方には、うつつの1年となると言えます。



ギリシャヨーグルト

最近、テレビや雑誌媒体で**タンパク質の重要性**がうたわれる様にはなってきたので、**高タンパク・低脂質な健康食品**が注目されていますが、今回僕がおススメするのは、通常のヨーグルトよりも**栄養成分が凝縮(高タンパク・低脂質・低糖質)**されている**ギリシャヨーグルト**です！

ギリシャヨーグルトは、**炭水化物と砂糖の量が通常のヨーグルトの半分**である一方、濾過して濃縮するという作業工程が加わっているため、**タンパク質の栄養成分は3倍も多く含まれています**。また、通常のヨーグルトと比べても酸味が少なく、甘味を感じやすいので、ヨーグルトが苦手だという方にも食べやすくなっているのと、逆さまにしても落ちないという濃厚さが特徴です。

タンパク質は、骨や筋肉、血液、皮膚や髪の毛など身体を構成する**組織の原料**となっているので、**成長・運動・美容・ボディメイク**といった筋肉などの**組織を合成(「アナボリック(同化作用)」**していくためにタンパク質は欠かせません。しかし、なかなか意識しないと**1日の必要最低量(=1般の人で体重×グラム数、アスリートの場合は2~3倍)**の摂取は難しく、**栄養摂取量の低下(タンパク質不足)**が起きて、**筋肉も一緒に分解(「カタボリック(異化)」**されてしまう事によって、**体型の崩れや筋力低下**が起きやすくなってしまう。僕自身も**食べファス後**から、**毎朝摂取**するようになったので、**健康面や美容面**で、意識的にタンパク質の摂取量を増やして、**パフォーマンスアップ、筋力低下・フレイル予防、体型維持、アンチエイジング**を行いたいと考えている方にもお勧めです！



受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 }	●	●	9:00 }	/
15:00~19:30	●	●	13:30	●	●	14:00	/