

## ソフィア治療&ご報告

### 1. 東京マラソン 2014 に参加します！

いよいよ東京マラソンの季節がやって参りました！

東京のど真ん中を 35,000 人のランナーが走り抜ける、年に一度のビッグイベント。

ソフィア整骨院からは、ぶんと院長、小林先生、姫野先生の 3 人の出場が決定しました！

小林先生と姫野先生は東京マラソン初出場。ぶんと院長は今年で 3 回目のチャレンジ。

三人とも厳しい寒さの中、来たる決戦の日に向けてしっかり走り込みをしています。

果たして今年はどんなドラマが生まれるのか！？

今回の東京マラソンは 2 月 23 (日) 朝 9 時 10 分スタート。日本テレビ (4ch) で生中継です！



41歳の挑戦！  
本厩をブツ飛ばす勢いで走ります♪

**ぶんと院長**

(目標:3時間40分)



歩かずに走り切りたいです。  
走り終わった後のおやつが楽しみ(笑)

**小林先生**

(目標:4時間45分)



「走る歌丸」の名にかけて！！  
必ず目標達成するぞ～！

**姫野先生**

(目標:3時間30分)

### ○東京マラソンランナーアップデート (位置情報サービス) について

毎年、東京マラソン公式サイトでランナーの位置情報をリアルタイムで検索できます。

ナンバーカードを入力していただくと、5km ごとの通過タイムを調べることができます。

古川ぶんと院長のナンバーカードは「70508」です。

小林しのぶ先生のナンバーカードは「73066」です。

姫野 大悟先生のナンバーカードは「25960」です。

ランナーアップデートサービスは、大会当日の 2 月 23 日 (日) 朝 9 時ごろ開始します。

皆様、当日はどうぞ応援をよろしくお願いいたします！

携帯サイトアドレス：<http://r.tokyo42195.org/>

(大会当日までは繋がりませんのでご注意ください)

## 2. ランナーズフィジカルコーチ資格取得！

ぶんと院長と高嶋先生が、日本ビューティウエルネス育成機構認定・ランナーズフィジカルコーチ資格を取得しました。

「ランナーズフィジカルコーチ」とは…。

一般ランナーからアスリートランナーまでの、ランニングにおける体の使い方を指導する専門家です。

- ・これからランニングを始めたい方。
- ・フルマラソンを完走したい方。
- ・ランニング中の体の痛みや違和感にお困りの方。
- ・フルマラソンで4時間切りを達成したい方。etc…。



こういった方々に、正しいランニングフォームや、練習方法、筋力トレーニングの方法、シューズの選び方などを的確に指導、アドバイスさせていただきます。

正しい走り方を身に付ければ、より安全で健康的にランニングを楽しめるようになります。

ランニングに関することなら、ランニング障害専門治療院のソフィア整骨院にご相談下さい。

## 3. 一部負担金変更のお知らせ

平成26年4月より、柔整療養費改定および消費税法改正のため、窓口でのお支払金額が変更になる場合があります。予めご了承下さいますようお願いいたします

## 4. 健康保険取扱いに関する注意

各保険組合様が皆様のケガの原因、状況、治療内容について電話や文書で問い合わせをしております。資料を保管してありますので、必ず当院までお電話にて確認のうえ、正確な回答をしていただくようお願いいたします。(正確にご回答していただけなかった場合、自費治療扱いとして清算させていただきます。)

## 5. 院長不在のお知らせ

3月 19日 (水)	18時からラストまで 不在となります。
4月 16日 (水)	
5月 14日 (水)	

上記の時間帯のみ、院長は不在です。院は通常通りの受付、診療をしております。

ソフィア整骨院公式 HP <http://www4.ocn.ne.jp/~sophias/>

天下盗り日記(院長ブログ) [http://blog.livedoor.jp/sophia\\_bone\\_setters/](http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/)

僕たち愉快的治療家集団(スタッフブログ) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

**★大切な人だけ紹介プロジェクト★あなたにとって大切な人だけを紹介して下さい！！**

ソフィア整骨院のことは、あなたにとって大切な人にだけ紹介してください。学生で挨拶のできない子、あなたにとって好ましくない人には紹介しないで下さい。きっと当院にとっても大切な人にはならないから。

「いつも清潔な治療院です」…Kさん談 「笑顔とパワーをもらえます」…Fさん談

**休診 木曜日午後／日曜**  
(祝日は13時まで受付しています)

**電話 03-3314-1276**