

1. 2016・ソフィア冬の陣 開幕！

①昨年12月6日、スタッフ4人全員で参加した『第10回湘南国際マラソン』。それに便乗して開催された『第1回ソフィアダービー』(ソフィアナンバー1ランナー決定戦!!)大勢の皆様にご参加いただきまして、まことにありがとうございました。



ハンデ戦で皆が公平に勝つチャンスがあったため、事前の投票では、紅一点・小林先生が一番人気になりました。そしてその結果は・・・。厳しいハンデをものともせず3番人気のぶんと院長が見事にダービーを制しました！しかも、7分以上自己記録を更新しての完全勝利。やはり院長は本番に強かった！さすがです。(脱帽)
「トップのプライドをかけて走りました！勝てて良かった。」(院長談)

小林先生も自己ベストで快走。高嶋先生とのタイム差は3分まで縮まりました！この調子だと、次回のレースでは逆転の可能性もありますね。
「小林先生と抜きつ抜かれつの大接戦でしたが、最後は男気出して頑張りました。スタッフみんなで走れてとても楽しかったです！ご声援ありがとうございました」(高嶋先生談)

②1月31日に行われた『新宿シティハーフマラソン』にもスタッフ全員で参加してきました。普段は走れない新宿周辺の大通りを走ることができる、大人気のハーフマラソン大会。当日は晴天で穏やかなマラソン日和。ぶんと院長と姫野先生は1時間30分を切る好タイムで快走。小林先生もハーフでの自己記録を更新して見事走り切りました。(2時間2分31秒)
今後、姫野先生はフルマラソン3時間以内完走を目指して、また、小林先生は同じく4時間30分以内での完走を目指して、3月20日の板橋シティマラソンにチャレンジします。乞うご期待！

これから3月末まで、マラソンシーズンのピークになります。

『ランニング障害専門治療院』として、ランナーの方たちの“楽しく快適に走る”をサポートして参ります。ランナーの方で、お身体に痛み・不調のある方はぜひご相談ください。
また、ご家族ご友人で、ランナーの方がいらっしゃいましたら、ぜひ当院を紹介してあげてください。

2. 東京マラソン2016迫る！(2月28日開催)

東京の冬の風物詩、ランナーなら一度は出走したいと憧れる東京マラソンが今年も近づいて参りました。誰よりも東京マラソンを愛する男、古川ぶんと院長が今年も参加します！
通算5回目の出場で毎年自己記録を更新し続けて来ましたが、はたして今年はどうでしょうか！？
今年の目標タイムはズバリ“3時間9分55秒”！

当日のぶんと院長の通過タイムを、大会公式サイト(<http://www.marathon.tokyo>)からゼッケンナンバーを入力することで、リアルタイムにチェックすることができます。

ぜひ皆様も一緒に盛り上がりましょう。応援よろしくお願い致します！

今年のぶんと院長のゼッケンナンバーは70108です。

3.3ヶ月で-10kgも可能!?~ラクして簡単にやせるダイエット・3つのコツ! ~

皆様こんにちは。カリスマダイエット師の高嶋つよしです。

今回は誰でも“ラクして簡単にやせる方法”を、私の実体験からお話しさせていただきます。

ダイエットのための3つのコツ、それは『糖質制限』『筋力トレーニング』『正しく栄養を摂ること』です。

まず、一番肝心なことは食事で『糖質制限』をすることです。糖質といえば、チョコレートやケーキなどの甘い物を想像しがちですが、ご飯やパン、麺類などの主食にも非常に多くの糖質が含まれています。

「白いご飯が大好き！」毎日ホカホカのご飯を楽しみに召し上がる方も多いと思いますが、過剰な炭水化物(糖質)の摂取は体内で脂肪として蓄積されるのを忘れなく。

私のおススメする糖質制限は、主食の摂取を一日一回、もしくは二回に減らして、その代わりに肉や魚、豆腐といったおかずや野菜だけを食べるようにすることです。

逆に言えば、糖質以外のタンパク質や脂質ならお腹いっぱい食べても大丈夫。

この食事法なら食事の量を減らさずにラクにダイエットすることができます。



ちなみに、私は朝と夜に糖質オフ、お昼は好きなものを食べるというやり方で、3か月で-10kgの減量に成功しました。

次に大事なものは『筋力トレーニング』です。

筋肉は脂肪を燃焼させるためのカマドのようなもの。

筋力トレーニングで筋肉量が増えれば、脂肪の燃焼量が増え、やせやすくなります。

腕立て伏せやスクワットなどで体幹の大きな筋肉を鍛えると効果的です。

そして、意外と知られていないのが『正しく栄養を摂る』ということ。

「ビタミン」や「ミネラル」といった栄養素が不足していると、体内の糖質や脂質をうまくエネルギーに変換できず、脂肪として蓄えてしまいます。

よって、タンパク質に加え「ビタミン」と「ミネラル」をバランスよく摂取していくことで、やせやすい体質に変えていくことができます。

ちなみに、食べる順番を「野菜(ビタミン)」→「お肉(タンパク質)」→「ごはん(糖質)」に変えるだけでもダイエット効果があります。ぜひ皆様もお試しあれ!



←ソフィアでは昼休みに筋トレをしています。基礎代謝のアップと強い男になるために!



←主食の主成分である糖質はダイエットの敵。夜のラーメンは、食べた分だけ体重になります。ご注意ください!

★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だけに紹介してください。

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・・・。

「詳しく説明してくれるので信頼できます」…Yさん談「マラソン大会前の駆け込み寺です」…Sさん談

随時 ▶ 天下盗り日記(院長ブログ) http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/

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

休診 木曜日午後/日曜日

(祝日は13時まで受付しています)

電話 03-3314-1276

ソフィア整骨院

で

検索