

1.ソフィア院内・活動報告（小林しのぶ）

先日、救命処置と応急手当技能を習得するため、消防署が主催する「普通救命講習会」に参加してきました。

というのも、以前、マラソン大会で心肺停止状態になった方に遭遇したことがあったのですが、情けない話、そういった状況でどう行動したらいいのか全くわからず、近づくことすらできませんでした。

実際、119番通報してから救急車が到着するまで7～8分かかります。

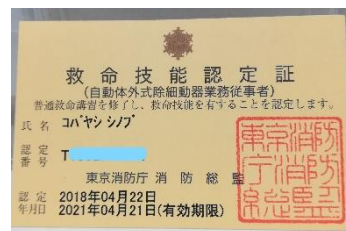
その間にも生存率はどんどん低下していき、傷病者の救命効果を高めるためにも、事故現場に居合わせた人による応急手当が極めて重要になるそうです。



講習は4名程度のグループに分かれ、指導員の指示のもと実践さながらのロールプレイング。

倒れている人を見かけたとき、どう声をかけるのか、声の大きさ、意識確認のための方法に始まり、心肺蘇生法や気道異物除去、AEDを使った実習など、緊急事態時に命を救うための正しい知識と実践を半日かけて学びました。

もちろん、講習だけで実際の現場に即役立つとは思えませんが、これからも定期的に講習に参加し技術を磨いていきたいと思っています。



2.東京マラソン2019 出場します！（小林しのぶ）

来年の東京マラソンに、院長とともにチャリティランナーとして参加することを決めました！

チャリティランナーとは、東京マラソン財団が指定する特定の団体に一定額以上の寄付をして、東京マラソンに出走することで社会貢献活動をアピールするランナーのことです。

今回私がチャリティ先に選んだのは、難病や障害を持った子どもたちに医療ケア付きキャンプ場へ招待する活動を行っている「そらぶちキッズキャンプ」さん。



というのも、私の大学時代の同級生のひとりに、脳梗塞が原因で歩行困難、失語症になってしまった友人がいます。突然の病に襲われ失意のどん底に落ちた彼女に、当初、私は声をかけることができませんでした。しかし、彼女はくじけることなく毎日のつらいリハビリを耐え抜き、その結果、自力で杖歩行ができるまでに回復し、日常の会話もだいぶスムーズにできるようになりました。

彼女の人生を間近で見ている、私は「病気と闘うこと、人生の困難に立ち向かうこととスポーツで頑張りぬくことは似ている」と感じています。

今回のチャリティランナーの活動を通じて、友人に自分も同じように頑張っているということを伝えたいと思っています。

皆様、精一杯がんばりますので応援よろしくお願ひいたします！



ソフィア整骨院 女子マラソン部さん

マッサージ指圧師として体の不自由な方の訪問マッサージを行っています。患者さん...

3. 夏休みのお知らせ 8月13(月)～15日(水)まで

今年の夏は例年になく猛暑が続いております。

私は休日の昼間は極力外出を控え、日が沈んでからランニングに出かけるようにしています。
水分をしっかり摂り、熱中症にはくれぐれも気を付けてください。(小林しのぶ)

4. スタッフブログより (小林しのぶ)

友人からデーツ (ナツメヤシの実) をもらいました。

デーツとは日本では知名度が低いですが、北アフリカや中東が原産地の栄養価の高いドライフルーツです。



即効性のエネルギーになるぶどう糖、果糖が多く含まれているので、イスラム教徒がラマダン(断食)を終えると、まずはこのデーツで身体を慣らしていくそうです。

また、女性にとってはマグネシウムや食物繊維が豊富で整腸作用があるため、美肌の大敵である便秘の解消に効果的です。

パッと見、プルーンに似ていますが、味はプルーンよりも甘く干し柿のような感じです。

食欲が落ちやすい暑い時期に、デーツは非常に向いている食べ物です。

皆様も機会があれば、ぜひ一度お試しください。

5. ぶんと院長のおすすめ映画 (最近見た映画より)

万引き家族 ★★★★★ ☆ おすすめです。ぜひご鑑賞ください！

水、空気、安全、健康、そして家族。われわれは、普段あって当たり前のもものに敬意を払うことはない。当たり前にあるものが失われた時、人は初めてそのありがたみに気づく。

はたして、家族に対するコンプレックスを持っていない人にこのメッセージが伝わるのだろうか。

【編集後記】

今さらですが、「継続は力なり」ということを実感しています。
何事も長く続ければ、それなりの「形」や「型」を獲得できます。
そしてその行動が最初は我欲のような不純な動機からであっても、長い間継続していると何らかの「精神性」に至るものです。

人生の袋小路に迷い込んだ時、運命を嘆くのではなく他人の幸福に貢献することで己の道が開けたと思っています。

どんな人間でも10年あれば変われることの証明。

「偽善も十年続ければ、真の善に至る」

来年で8回目の東京マラソンチャリティランナー挑戦です。(古川)

随時 ▶ **ぶんと院長ブログ** 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/>

保険診療休診 木曜、土曜午後／日曜日 電話 03-3314-1276

(祝日も12時半まで受付しています) HPは **ソフィア整骨院** で **検索**