

## 1. 東京マラソン完走！ (2019.3/3)

東京マラソンは今年で3回目の参加。

でも当日はスタート前から雨が本降りになり、しかも日中の最高気温は6.6℃までしか上がりません！  
これまでにない悪天候に見舞われてしまいました(涙)

このレースに合わせて練習を積んできたのでそれなりに自信はありましたが、こんな悪天候の中を走った経験がなくどうなることかと不安だらけのスタートでした。(気持ちブルー)

で、結論から先に書きますと。

私も院長も自己記録更新という最高の形で完走することができました。(嬉しい！！)



この悪条件下で力を発揮できなかったランナーが多かった中、なぜ私は自己記録更新をできたのか？

自分なりにその要因を振り返ってみると…。

①寒さ対策でスタートからゴールまでビニール袋をかぶって走ったこと。おかげで寒雨の中でも体温の低下を免れることができました。

②当日の雨のおかげで、レース中水分補給をする回数が少なく済みました。そのため脱水の心配がなく、しかもレース中にトイレに行くこともありませんでした。

③しんしんと降る雨の中、逆に走ることに没頭でき、集中力を最後まで維持できたこと。

④ライバル患者さんとの見えない戦い(絶対に手を抜けない緊張感)

今回の天気のように、人生には自分の努力ではどうにもならないことがあります。そんな時には、「自分の努力で変えられないものは受け入れる」

その上で、自分の強さを信じること。「自分に負けない」

マラソンは最初から最後まで自分との戦いです。

自分の肉体と感情を鼓舞しつつ、いかにして環境に左右されず平常心を保てるか。

そんなわけで、今年の東京マラソンは格好の修行の場になりました(笑)

(小林)

## 2. かけ歩き大会参加！ (2019.3/17)

ソフィア整骨院は「走る」だけじゃありません！水戸黄門のように「歩き」もします(笑)。

東京マラソンの二週間後、私と院長が参加したのは新宿から青梅までの43kmの道のりを「飲まない、食べない、走らない」で歩き倒す“かけ歩き大会”。

今回は第100回の記念すべき大会であり、同時に最終回でもありました。



「走る」と「歩く」。

一見すると歩く方がラクな印象もありますが、実際には違います。

30km以降に太ももがツラくなったり、ふくらはぎが痛くなるのは一緒です。

ただ、「景色を楽しむ余裕がある」「周囲の人とおしゃべりしながらでもゴールできる」、そういった点で走ることにに対してハードルが高い方にはおススメです。

これまでランニングを趣味にしていたのですが、四季の移り変わりを感じながらゆっくりのんびり歩くのもいいですね。GWの楽しみがひとつ増えました。(小林)

### 3. ゴールデンウィークのお知らせ

10日間の大型連休ですが、当院は下記の日程で施術を行います。(※自費治療要予約)  
 普段忙しくて通院できない方、どうぞ集中的に通院ください。

4月27日(土)	12:30 まで受付 (午後自費治療)
4月28日(日)	休診
4月29日(月)	12:30 まで受付
4月30日(火)	12:30 まで受付
5月1日(水)	12:30 まで受付
5月2日(木)	12:30 まで受付 (午後自費治療)
5月3日(金)	休診
5月4日(土)	
5月5日(日)	
5月6日(月)	12:30 まで受付

### 4. ソフィア写真館 ~東京マラソン2019~



**【編集後記】(古川)**



先日、当院の81歳のクライアントさんが10kmのマラソン大会を完走されました。(お見事！)  
 “人生100年時代の到来”と言われつつありますが、人は何歳になってもチャレンジできるということですね。人間の可能性は計り知れません。これからも皆様のチャレンジを応援してまいります。私も頑張って80歳まで走り続けます！

随時 ▶ [ぶんと院長ブログ](http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/) [http://blog.livedoor.jp/sophia\\_bone\\_setters/](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/) <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