

## 1. ソフィア活動報告 (小林しのぶ)

さて、本格的なマラソンシーズンの到来。

私は11月に横浜マラソンに参加してきました。

横浜マラソンのコースは、港町横浜の街並みを観光気分で走れるのが気持ちいい！

ただ、いいことばかりではなく、コース中盤(21km~31km)の首都高速湾岸線が苦手です。

というのも、コースでもっとも高低差のあるエリア、しかも半分の距離を折り返してちょうど体力の低下を感じ始める頃合い、それに加えて高速道路上なので沿道の応援が全くなくなる。

首都高はまさにランナーにとっての鬼門、ただひたすらに自分の内面に向き合う修行タイム。

「つらい」「苦しい」「長い」「疲れた」「痛い」。

いろんな負の感情がこみ上げてきて、本当に心が折れそうになります。

その対策として、今回は初の試みを。それはズバリ…、



「頭の中で何も考えられないほどの爆音で大好きな音楽を聴いて走ってみる作戦！」(…タイトル長い)

事前にメモリー内蔵型のイヤホンに音楽をたくさん集めておき、リハーサルを行ってみました。

「いいかもしれない！」

音楽に気を取られることでツラさを紛らわせることができる！

ということで、Let's start!!

「あれ!? 本当にツラくない」序盤、中盤は作戦が功を奏し、苦手な首都高も何のその(笑)。

残すは首都高を下りてからの終盤、そんな矢先…、

32kmで音楽いきなり切れましたとき…(ガーン)。

忙しさにかまけて充電を怠っていたワタシが悪い。トホホ(涙)

こうなったらあとは伝家の宝刀、昭和のド根性~(走)!

今回も最後はさんざんな目に遭いましたが、フルマラソンはやはり楽しい。

記録はちっとも伸びていませんが、爆音を聴きながら走るのもよかったです。また頑張ります!

## 2. スタッフブログより (小林しのぶ)

冬は冷え性の私にとって最もつらい季節。

一日中体は温まらず、顔だけほてり、手と足先が異常に冷たい。

冷え症は体質なだけに特效薬がなく困ったものです…。

そんな私にとって、冬の必需品は足首ウォーマー(ダイソーで200円)!

100円ショップとは言え侮るなかれ。年々品質が改良され、今シーズンは裏起毛素材に進化。モコモコしてとても肌触りの良い素材になっています。



冬のランニング時にも大変重宝。

また、足元を温めるとなぜか上半身までポカポカするので、高齢者、男性の方にもおすすめです。

単純な作りだけど、考えた人は素晴らしいと思います、ホントに。

### 3. お正月休みのお知らせ (新年は6日より通常通り診療いたします)

	午前の部	午後の部
12月30日(月)	12時半まで受付	休み
12月31日(火) ～ 1月5日(日)	<b>お正月休み</b>	

今年も残すところあとわずか。今冬はとくにインフルエンザの流行が早いようです。皆様におかれましては、体調管理に十分お気をつけください。

### 4. ※健康保険取扱いに関するお知らせ

当院受診後、各保険組合様からケガの原因、状況、治療内容に関するアンケート様式書類(照会書)が届く場合があります。

診療に関する資料を保管してありますので、必ず当院までメール、お電話にて再確認のうえ、正確に回答をしていただくようお願いいたします。(提出内容に不備があると健康保険不適用になるため、後日自費治療扱いとして清算していただくことがあります)

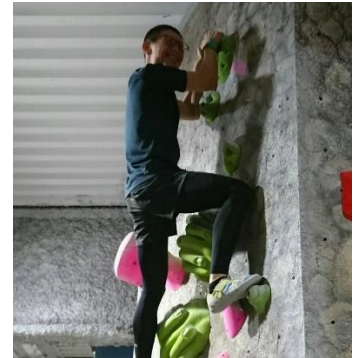
### 5. ソフィア写真館 ～マラソンだけでなくいろんな分野にチャレンジしてます～



(東京ドームにて野球観戦)



(天祖神社祭礼・みこし)



(ボルダリング初体験)

#### 【編集後記】

タンパク質補充のため、月に2、3回のペースで焼肉屋さんに行きます。お肉を美味しく焼くためのコツは「肉汁をこぼさないようにして焼く」。肉汁を生き血と思っている人も多いようですが、肉汁の赤味は血の色ではありません。その正体は、ミオグロビンといううまみ成分を含むタンパク質です。ですから、ご丁寧に肉汁を払って食べるなんてご法度、ササッとあぶるようにして食べるのが正解！また、過熱時間を少なくすると酸化しにくいので、体内で老化物質が生成されにくくなるメリットもあります。ぜひお試しあれ。(古川)

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！▶ [僕たち愉快的な治療家集団\(スタッフブログ\)](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](#)