

1. ソフィア活動報告

こんにちは、スタッフの小林しのぶです。

昨シーズン、今シーズンはコロナの影響でレースがなくなり、
なんとなく週末にしか走らなくなってしまう今日この頃。
なまけ心に打ち勝って、“休日だけは絶対に走ろう👏！”という気持ちでいます。



こんな時、休みの日は思い切って早起き🌸

好きな音楽を聴きながらのんびり走ると目もスッキリ覚めて気持ちイイ。
ここ最近のお気に入り健康法です。



一年中走っていると、四季の移り
変わりに敏感になります。

どこから漂ってくるのか？
お花の甘～い香り❤️
今年は春の訪れが早いですね。



これからも春を探して RuRun🏃

数十年ぶりに鉄棒に挑戦してみました😓

手前ミソですが、小学生の頃は鉄棒が得意でいつもグルグル回っていました。
当時の記憶がよみがえり、チャレンジしてみたのですが…



逆上がりをやってみよー♪



気合で「エイッ！」と



重力には逆らえませんね

過去の栄光はどこへやら、お尻重すぎて脚が上がりませんでした😓
腹筋もだいぶ弱くなっているようです…😓

筋トレも頑張ります by 小林

万全コロナ対策！

低濃度オゾンによる空間殺菌

オゾン発生器は、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの不活化、花粉・害虫忌避などの効果が期待されている装置で、空気清浄機や次亜塩素酸では対応しきれない付着菌や耐性菌の予防に最適なツールです。

また、アレルギー体質の方の症状が軽減した報告もあります。

ソフィア整骨院では従来のアルコール除菌・手洗い・マスク着用などと併せ、三台のオゾン発生器により終業後に院内の空間除菌を行い、感染症の拡散防止に努めております。



◆ オゾン発生器とは

- オゾンを生成・発生させ、**室内などのウイルスや細菌などを不活化し、除菌・脱臭**が出来る装置です。
- オゾンガスは塩素の**7倍の除菌力**をもっています。
- 業務用から家庭用まで様々。
- オゾンの強い酸化力により耐性菌を作らない。
- 適切な使用環境下で新型コロナウイルス(COVID-19)を不活化



オゾンが新型コロナウイルス (COVID-19) を不活化に成功！

- 2020年5月14日、奈良県立医科大学とMTBコンソーシアム研究チームが発表。
- 2020年8月26日、藤田医科大学が、人体に無害な低濃度のオゾンで新型コロナウイルスの感染力が弱まる事を実験で確認し発表

● オゾン発生器による実証済みデータ

- | | |
|-------------------------------|------------|
| • 新型コロナウイルス (COVID-19) | • ダニ, 害虫忌避 |
| • コロナウイルス (SARS-CoV・MERS-CoV) | • 黄色ブドウ球菌 |
| • 花粉 | • 腸炎ビブリオ |
| • インフルエンザウイルス | • サルモネラ菌 |
| • ノロウイルス | • O157 など |

※ 上記データは一定の環境下での実証データとなります。