

# しあわせます通信 7月号 vol.122

「今年の夏は猛暑になるらしいよ」と、もう毎年言っているような気がします。6月から30度を超えていた記憶はありません。真夏にクーラーと冷蔵庫が壊れない事だけ祈りつつ、暑さは受け入れるしかありませんね。

さて、先月は広島県の江田島で開催された「クマン100」という、クマン岳から古鷹山を登り下りし、ロードの海岸線を走り周回ポイントに戻るという1周20kmのコースを8周するという大会に参加してきました。20km×8=160km。そうです。クマン100の100は、100kmではなく、100マイルのことなのです。



その日、岡山で開催されたトレランの大会は大雨で中止になるほどの悪天候でした。広島でも3周目を走る頃から雨が降り続け、一晩中雨に当たるとレインウェアを着ていても雨がしみ込んできて体が冷えたそうです。結果、5周走ったところでリタイア。去年は同じ大会で3周でリタイアしているので、頑張ったんじゃないでしょうか☆ 冷えた体にエイドでのラーメン！美味しかったでしょうね～。ちなみに、参加賞で頂いたオイスターダークエールという広島黒ビールは私も美味しく頂きました♪

大雨に打たれて辛かったのは体だけじゃなく、時計がフリーズしてしまいました！時計って時間を見てるだけでしょ？なんて思いますが、ランニングウォッチとは、走った距離や時間などの計測や記録が出来、ペース配分を見るのにランナーには欠かせないアイテムらしいです。高機能なだけに、お値段もなかなかのものです。「壊れちゃったから新しいの買ってもいい？」なんて言われても、すんなり「いいよ」なんて言える訳も無く、もう意地でも私が直したい！かつて無いほどの集中力でネットで直す方法を検索しまくり、なんと壊れてから3日後に無事に直すという奇跡を起こしました～☆三



そして翌々週、またも広島、今度は三原白竜湖へ。もう恒例になりつつある、朝5時過ぎに起こされおにぎりを握るというミッションもクリアし、雨の日曜日をゆったり過ごしていると、「大雨警報が出て大会が途中で中止になったから帰るね」と連絡が。朝早く起きて、3時間も掛けて行って、また3時間掛けて帰ってくるなんて、何しに行ったの？と思いますが、本人が一番納得出来ていないだろうから、何も言いません。(でも思っちゃうし、ここに書きちゃう。お土産も無かったしね)。 みちこ

# しあわせます



## 当院のメインケア

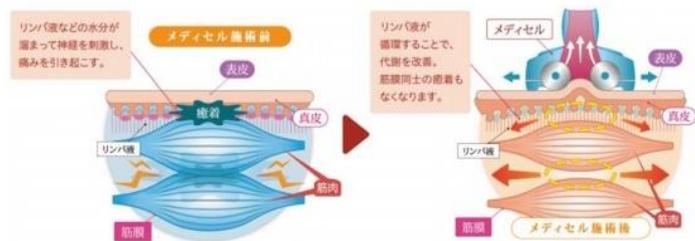
# メディセルMINI Pro8導入しました

メディセル療法とは、専用の機器を使用し、皮膚を吸引することで筋膜を正常な状態に戻す療法です。関節が動きやすくなり、血液やリンパ液の循環が良くなることで、痛みやむくみの軽減等、幅広い効果が期待できます。

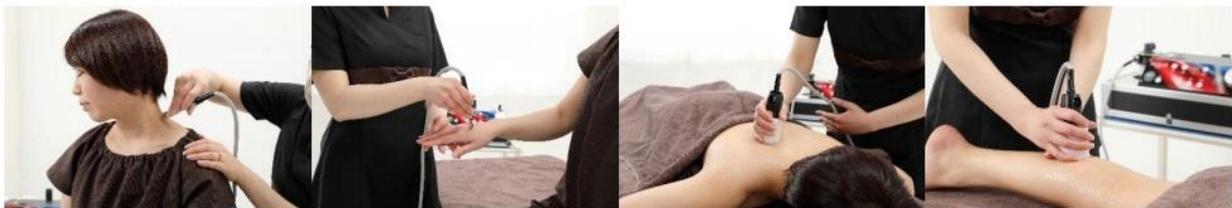


下記のような症状を楽にしたい方におススメ！

- 肩コリ・腰の痛み・膝の痛みがある
- むくみ・冷えが気になる
- 目の疲れ、首のコリ、頭痛がある
- 腱鞘炎・手の疲れがある
- 顔のコリがある
- たるみやくすみ気になる方



有名プロアスリートやアーティストも絶賛！！  
エビデンスも多数！！



メディセルMINI Pro8  
紹介動画はこちら



1部位 \_\_\_\_\_ 円

※お気軽にスタッフまでお尋ね下さい。



今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/