

# horiq通信

～大切なあなたとご家族の笑顔と  
健康のための情報誌～  
バックナンバーもホームページで見れます

2013年  
11月号



TEL 011-866-8255

スポーツ選手も利用 平日時まで受付

健康保険適用の扱い 労災・交通事故時受付

Jリーグ選手から一般の方までリハビリも受けて下さい

ほりお接骨院

ほりお接骨院

検索



## \*特集 ☆実は本当にプロ選手が来院しているんです!

私が所属していたコンサドーレ札幌の荒野拓馬選手、横野純貴選手、神田夢実選手が  
加圧体幹トレーニングを受けに来てくれるようになりました!夢や目標を前向きに考えている若者として接している  
とすごく刺激的に楽しい毎日です!あなたにも必ずできます!ゴツゴツできるように私たちがサポートいたします  
ちなみに道都大学サッカー部出身のフリーグエスポラード北海道の仲村 学選手もトレーニングにきています



体幹10 1300円  
(10分間で筋トレとストレッチ)  
加圧体幹トレーニング 1回で2500円で  
5回も受けて  
いただければ変わってきます

## \*ごあいさつ

針の苦手なあなた、頑固な肩こり、腰痛のあなたに朗報です。  
今月より新しいサービスを開始いたします。

吸角(きゅうかく)治療です!これはヤバイですよ!

もちろん針治療と併用すると凄く効果的です

理屈は吸角のカップの中の圧を吸い出すことにより皮膚と筋肉  
が持ち上げられ、その間に通っている血管や神経、下水道の役割  
をしているリンパ液の動きが良くなることにより痛みやだるさ体の  
不調が楽になります。自分の体で実証済です(笑)

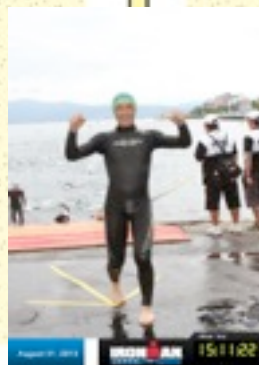
ただいま  
鍼灸治療および  
+10を併用した  
場合  
1,600円が  
1,300円です



## \*今月のできごと

アイアンマンの事務局から写真販売  
メールがきまして高かったですが思わず  
記念に買ってしまいました元を取る  
ために掲載させていただきます(笑)

課題のスイム3、8km完泳できたのと  
息子とゴールテープを切れて嬉しかった  
です





## \*患者さまの声 ☆長年の悩みだった慢性的なひざ痛が治りました!



左膝に強い痛みがあり支えなしでは歩行困難な程でした。もともと右ひざを1年前に半月板損傷しており整形外科に通院中で、普段から歩き方もおかしくて階段もとても辛かったです。すぐに痛みが軽くなり自分も家族もびっくりするくらい動けるよくなりました。最初の6回は間をあけずに通い、短期間で歩くのが辛くなり1ヶ月も経つ頃にはすっかり回復していました。階段も手すりもなしでOKだし自転車にも乗れるように! 普段も歩くときの違和感はほとんどなくなり、外出するのが楽しくなってきました。そのうち整形外科は卒業できるような気がしています。教えていただくストレッチを自宅でもママに実践し、スタッフの皆さんが笑顔で優しく応援してくれたから頑張れたしここまで回復できました。本当に感謝しています。ありがとうございます。これからよろしくお願ひします。

## \*おすすめレシピ ☆ほくほくした秋の味覚! さつまいもと栗の煮物



1. さつまいも(2本)は2~3センチの輪切りにする。
2. 鍋に油をしき、一口大に切った鶏もも肉(300g)を炒める。
3. 「2」にさつまいもを加えて炒め、水2カップ、だし醤油(大2.5)、みりん(大1)、栗の甘露煮のシロップ50ccを入れて煮る(※圧力鍋なら3分加圧)。
4. 全体に火が通ったら、甘露煮の栗(1瓶)を加え、煮汁が半量になるまで煮詰めて出来上がり。※味が薄い場合は好みで調整して下さい。

## \*今月のパチ情報

秋の風物詩の一つ、紅葉狩り。日本は国土が細長いので紅葉シーズンも北と南で異なりますが、それでも大半は11月に見られます。紅葉と聞くと日本ならではの風景に思いがちですが、そんなことはありません。でもやはり日本の紅葉は格別なのです。それは四季のハッキリとした気候風土のなせるおかげで、日本の紅葉の美しさは世界随一と言っても過言ではないでしょう。そもそも、紅葉するのは落葉樹だけですが、世界中でも落葉樹がまとまっているのは、東アジアの沿岸部・北米大陸の東部・ヨーロッパの一部に過ぎません。にも関わらず、日本では全国至る所で美しい紅葉を楽しむことができます。

白石サイクリングロードも紅葉真っ盛りです。札幌の大通噴水終わってしまいました。また来年の春までお預けです。冬間近です。



## \*編集後記

こんにちは! 平松です!  
先月の体育の日の連休は僕の母校の少年団が全道大会に出場したのでお手伝いしてきましたー!! 結果はなんと団発足以来初の全道大会準優勝!  
僕が通っていた頃では考えられなかった成績です(^0^)  
決勝に向けてケアしてます(^ ^)  
決勝は頑張ってくれましたが負けてしまいました(u-u)  
ですが今回の小学生のパフォーマンスを通して運動前後のストレッチの大切さ、痛めたあとに素早いケアをすることで治り方が全く違うこと。しっかり準備すればそれが自信につながりパフォーマンスが飛躍的に上がること。など、とても勉強になりました!



発行



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20  
まずはほりお鍼灸接骨院→でHP検索  
問い合わせは 011-866-8255まで

◎平日  
10:00~13:00 予約制  
15:30~20:00  
◎土曜  
10:00~15:00  
定休日 日祝日