

2013年
6月号

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～

TEL 011-866-8255

スポーツ選手多数来院 夜8時まで受付

健康保険取り扱い 労災・交通事故随時受付

Jリーグ選手から一般の方までリハビリお任せ下さい!

ほりお接骨院

ほりお接骨院

検索



●特集★足への刺激で!!

6月は梅雨の時期ということもあって、全国各地から美しいアジサイの話題が届き始めます。雨上がりの休日には、ウォーキングをかねてアジサイ巡りも素敵ですよ。色とりどりのアジサイにつられて歩いてみると、いつの間にか歩く距離も増えてしまうかもしれません。(*^_^*)

普段よりもたくさん歩いて疲れてしまったなと感じた時には、足にも疲労がたまっていますのでマッサージをするようにしましょう。ポイントは心臓から遠い末端の部分から、近い方へ向かって行うこと。また、お風呂に入りながらマッサージをするのもとても効果的です。

40度くらいのお湯につかりながら行うことで、筋肉がリラックスしてマッサージ効果が高まります! 歩きすぎた後でなくてもいいですが「足の裏」に刺激をすることはとてもいいことなので、親指でゆっくりと押していきましょう。あまり力を入れないようにするのがコツです。またテニスボールなどを使って、ツボを刺激することも効果的です。椅子に座りながらじっくりやってみて下さいね。



ゴルフボールやテニスボールなどを使って足の裏で踏んでみるのもいいでしょう

足は第2の心臓と呼ばれています。

●ごあいさつ



ザックJAPAN やって来ましたね〜W杯出場おめでとうございます。メダリストの会社の人の話しですが日本代表のスタッフが選手にメダリストを飲ませてくれているようです。メダリストとは水に溶かす飲み物です。実をいうと当院の治療の1/3くらいメダリストのおかげで治っていると私は思っているんです! 理由は筋肉を慢性的に硬くし疲労物質の一つの乳酸を分解するクエン酸がたくさん入っております。クエン酸以外にも筋肉の素になるアミノ酸やビタミン、ミネラルも豊富に含まれております。筋肉が柔らかくなり、その間を通っているモノ(血管やリンパ管、神経など)が圧迫されなくなり体の隅々まで血行が良くなり怪我が早く治り疲労感が早くとれカラダが動きやすくなりカラダの色々な不調も楽になります。味は柑橘系で美味しいですよ! 私も毎日飲んでおります。大量に仕入れるため当院で買うとおトク(期間限定)なんです。治った方もメダリストだけ買いに来る方もいるほどです!

●今月のできごと

- 6月の記念日
- 4日 歯の衛生週間
- 5日 世界環境デー
- 9日 ロックの日
- 10日 時の記念日
- 16日 父の日
- 25日 住宅の日



▼吉田、川島選手が持っている飲み物はメダリストだそうです

● よろこびの声



★酸素カプセルやプラス10に出会えて本当に良かったです！

酸素カプセルとプラス10を受け、体中の血液の流れが良くなったおかげで、大事な国家試験に合格することができました。(過去に受けた模試よりも本番が1番良い得点で自分でもびっくりです!)頭の働きが良くなり、すらすらと問題が解ける感覚がとても気持ちよかったです。もともとは試験の1ヶ月前に足裏を痛めて受診したことがきっかけでしたが、酸素カプセルやプラス10に出会えて本当に良かったです。本当にありがとうございました。試験前の方々にもこの施術はオススメです。(20代・薬剤師/土井良輔様)

● おすすめレシピ

★旬のそら豆と竹の子の炒め物!

1. さやからそら豆(40g)を出し、包丁で豆の側面に切れ目を入れたあと、塩を少し入れた熱湯で2分ほどゆで、薄皮をむきます。
2. 干し貝柱(5g)を20分水につけて、柔らかくしたらほぐす。竹の子のひめ皮(50g)は、繊維に沿って細く切る。木酢はみじん切りに。
3. フライパンにサラダ油(大さじ1杯)を入れて熱し、木酢を炒め、香りがでたら貝柱、ひめ皮の順に炒め、塩、こしょうで味付けをする。
4. 貝柱の戻し汁と溶き卵(2個)を加え、さっと炒めた後、そら豆を加えて混ぜるとできあがり。



そらまめの形を崩さないようにするのがポイントです。チャレンジしてみてください。(*^_^*)

● 編集後記

私の行きつけのラーメン屋さんのお話です。当院の近くにある銀波路というラーメン屋さんです。月に2、3回行くのですが行くたびに「いつものですか?」(のりたまラーメンの味噌 麺固めん お酢つきと小ライス)と言われ私の好みの酢も小鉢で出してくれます。他の店員の方でもそれが徹底されているのです。店長に話を聞く機会があり、どこかメモやパソコンに入力しているのか聞いてみたら答えは

「No」!
社員に関心を持つことを徹底しているそうです。とても感動しました。当院もこのような感動をともなったサービスができるように目指します



● 今月のプチ情報

▼初めて息子と嫁の誕生日ケーキ作りました～嫁が生クリームが好きではないのでカスタードクリームだけのケーキを売っている店を探したのですがなく、困っていてスタッフに相談したら田中がカスタードクリームの作り方をクックパッドと言うソフトで簡単に作れることを教えてくれ無事、息子と2人で誕生日前に手作りカスタードだけのバースデーケーキを作れました～

それにしてもカスタードクリームだけのケーキというイチが沢山乗せないと映えないかんじですね～お知恵を授けてくれた皆さんありがとうございました。いいます^o^ なんとか完成です^_^



[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 日曜日