

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



HORIO 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～

HORIO 通信は
ホームページでも読めます

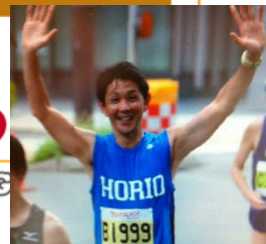
2013年
8月号

特集 世界遺産の富士山に登ってきました!

こんにちは田中です(^-^)/
7月連休は富士山に登って来ました!
14日は五合目までバスで行き
八合目の小屋まで登りました!
8合目時点でツアーの16人中6人が高山病でリタイア(;'Д')
私は大丈夫だったので夜中の12時に登頂目指し出発!
残り900mくらいで風速30mを超えたのであえなく下山しました(/x_x)/
頂上では見えなかったけれど8合目でゴ来光見れました('v'*)
下山してからは噴火カレーを食べました!登頂出来なかった
ので頂上から食べました(☆v☆)笑
最年少、遠方参加だったのでツアーで一緒だった方々にた
くさん親切にしてもらいました(*^*)
登頂出来なかったのでいつかリベンジしたいと思います!
オススメの山あったら教えて下さいね☆



ごあいさつ



私の8月の最大の行事と言えば北海道
マラソンと忠別トライアスロンに毎年
出場します!何故かと言うと「北海道マ
ラソン完走できるんですか!」とか
「トライアスロン完走できるんですか」
など言われるのが大好きだからです
それに輪をかけて8月31日には洞爺湖ア
イアンマントライアスロンレースに挑戦する
ことに思わず申し込んでしまいました
最初、息子には映画のアイアンマンと私
が競争すると思われていました(笑)
アイアンマンになろうと思います!
なんとスイム3、8kmバイク180km
ラン42、195km完走します



今月のできごと MONTHLY NEWS

8月の記念日

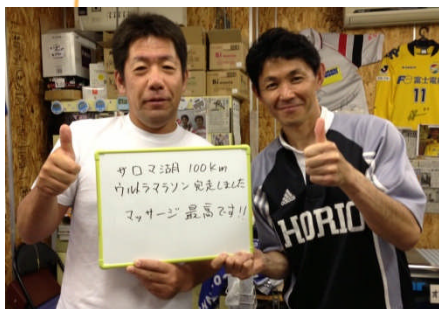
7日 バナナの日	17日 パイナップルの日
9日 野球の日	19日 バイクの日
15日 終戦記念日	28日 バイオリンの日



←私、堀尾は息
子と初めて見た
映画はアイアン
マン③でした!
3D はやはりすご
かったです

体験者の声

VOICE



★マッサージ 最高です!

今年もサロマ湖 100 キロウルトラマラソン 英ちゃん
さん完走されました
おめでとうございます! 大変お疲れ様でした~
毎回思いいますがアキレス腱が靴で擦れるマメ以外
カラダに変なハリがない素晴らしい健康体なので
す! 毎年ながら今年もプラス40
(プラス10+10+10+10)をうけに来てくれました
(笑) 後は北海道マラソンと洞爺湖アイアンマ
ントライアスロン一緒に完走したい私でした
(47歳 飯田 英蔵様 会社員)

おすすめレシピ

RECIPE

★夏野菜の王様、トマトの冷たい蕎麦!

- 1、鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを袋の表示時間
とおりに茹でる。
- 2、トマトはさいの目に切る。
- 3、めんつゆ1/2カップに、水1+1/2カップを混ぜ、
トマト、ごま油小さじ2を加えて混ぜる。
- 4、そばが茹で上ったら流水でもみ洗いし、ざるに
上げ水けをよくきる。
- 5、器に盛り、キムチを乗せて「3」をかけ、細ねぎを
散らして温泉卵を割り落とすと出来上がり。



トマトには、リコピンだけ
でなくビタミンAやCも
豊富。リコピンの効果で
ある老化防止だけでなく、
高血圧・肥満防止に
も役立つそうですよ。

今月のプチ情報 試合前に~

INFORMATION

試合やスタートラインに痛みのない状態で臨みませんか?
プラス10というストレッチマッサージ整体や酸素カプセル
を当院ではご用意しております

ぜひ一度お試しください。かなり効くと思いますよ。

私が「Jリーグのトレーナーをしていた時に選手にしていた
手技を使ってストレッチ整体&マッサージを10分間で提供
いたします。

酸素カプセルに入ると

筋肉が柔らかくなり、

その間を通る血管や神経がより

圧迫を受けなくなり

血行が良くなり怪我が早く治ったり

疲労が早く回復したりします。

水泳で北海道新記録出した人が

いるんですよ



編集後記・・・

上手な水分補給の仕方について。
成人が1日に必要な水分は 2000~
2500mlと言われており、そのうち飲
料水として摂取すべきは 800~1300
mlくらいです。意識して摂取してほ
しいタイミングは、寝起き・就寝前・
入浴前後。人は寝ている間にかなり
汗をかく為、朝いちばんは水分が
不足気味です。そして、基本的には
水かお茶を飲みましょう。飲み方
については、一度に大量に飲んでも、
排泄されるばかりでうまく吸収され
ません。

喉が渇く前にこまめに間隔をあけて
飲むことが一番ですので、上手に
水分補給して、体調管理を心掛けて
下さいね。

【発行】



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20

まずは

ほりお接骨院

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