

horiq通信

2014年
4月号

～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

TEL 011-866-8255

スポーツ選手多数来院 毎日時まで受付

健康保険取り扱い 労災・交通事故特約受付

Jリーグ選手から一般の方までリハビリあわせて下さい!

ほりお接骨院

ほりお接骨院

検索



*特集 ☆我が師匠、木場克己さんの講演に行ってきました!

体幹トレーニングで有名な木場克己さんの講演で
またまた、新たな学びを得ました～
講演の中で体幹の役割を
TVでおなじみの湯浅教授が話していたのを
動画で紹介していたので当院ブログでアップしています
上半身の重さは体重の60パーセントぐらいあります!
私だと、なんと41kgも上半身の重さあるんです!



体重50kgの人でも30kgですよ! 30kg!
それが長時間のデスクワークや携帯電話の使用等により猫背になると
上半身の重さが内臓にのしかかります
そうすることによって便秘や腰痛、
子宮を含めた内蔵

そして人の中で一番大きな腹大動脈に
慢性的に血液いなくなることによって
妊娠しづらくなったり
冷え、むくみなどにつながります

体幹の特に3つの役割
①生きるための臓器が集中
②姿勢を安定させる
③運動を行う中心



あなたも当てはまる症状ありませんか?

当院では体幹が硬く弱くなることによって
出る症状を改善する様々なメニューを用意しております^_^

*ごあいさつ

当院の患者さんは北海道マラソンに毎年たくさんエントリーされます
早々に切られてますね～エントリーできたあなた!

どことも故障なく良いトレーニングでできることが
良い結果に結びつくと私は思います

当院では

道内トップクラスのアスリートの方々から
支持されている

さまざまなメニューで

疲れや筋力アップ、痛みをとるサポートしています!

何事も手入れが大事です

ホームページに

アスリートの方たちからの喜びの声と
動画でメニューの利点を載せてあります

ぜひ、ご覧ください



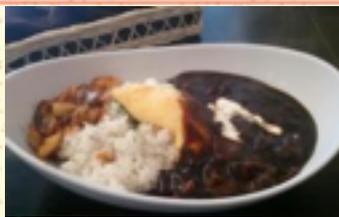
***患者さまの声 ☆競泳全国大会でも活躍できました～**



ずっと泳ぐと肩が痛かった。泳ぐときにいつもより先の水をつかめるようになった。8月の全国大会でベストタイムが出て初の決勝にのれたこと。ほりおに行くとき気軽に話しかけてくれてとても症状がよくなるので、毎回行くのが楽しみ。是非行ってみたいですね。
 水泳 宮森 啓悟選手(千歳市)
 肩甲骨が固かった。少しずつ柔らかくなっていき、泳ぎやすくなった。大会で北海道中学新記録が出た!ぜひ、ほりおさんの接骨院に来てみてください。症状がかなりよくなります。
 水泳 中島 涼選手(札幌市東区本町)



***おすすめのお店 ☆ハヤシライス専門店に初めて行って来ました～**



患者さんの和知様のお店
 フェルム・ソレイユ
 ハヤシライス専門店に初めて行って来ました～やばいです!
 「なんと仕込みで3週間もかかるそうです! こだわりがビシビシ伝わって来ました(^_^) 何かに特化する事の大切さを再確認出来ました。黒いハヤシライスオススメです!」
 by堤

「ラジオ、テレビに取り上げられてから混んで大変らしいです^-^」 by堀尾



今月のスタッフのプライベート



昨年まで交通事故治療で通っていた和知様が8月に開店したレストランです! 非常に美味しかったですよ～
 タクシーで来た甲斐がありました
 ('u')ウマーイ 堤



大好きなオペラ座の怪人を観に行きました(o^^o) 今回で4回目です! よく「なんで同じ演目を何回も行くのですか?」と言われるのですがすごく幸せなのです! 田中



いただいた連休で、湘南、TDL、TDS、東京観光に行ってきました-(^o^)/
 小林



私は春の前には必ず体をつくり体を元気にしています! そうすれば花粉症も最小限にとどめられると思っているからです!!
 免疫力が上がります!!
 平松

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