

最終受付は45分までにさせて頂いております
 (平日:午前12:15 午後19:15)
 土曜日:14:15迄

《平日》 10:00 ~ 13:00
 15:30 ~ 20:00
 (平日の10:00~13:00の期間は予約のみ予約は当日でもOKです)

《土曜》 10:00 ~ 15:00
 《定休日》 日曜日・祝祭日
 ※午後と土曜日も予約優先制しています

TEL 011-866-8255

ほりお鍼灸接骨院

ほりお接骨院



horiq通信

お任せください！ 頭痛、めまいで
 お困りのあなた施術歴24年の信頼、
 実績とプロスポーツ選手も推薦する確かな
 施術であなたの辛い悩みを改善します

2015年
 4月号

特集

Teppen! 『林先生の痛快!生きざま大辞典』の松井秀喜選手 から学びました～

堀尾です!

Teppen! 『林先生の痛快!生きざま大辞典』の松井秀喜選手 から学びました～毎週火曜日より11:53～

そして私は司会の林修先生が大好きなんです

林修先生の核心に触れる知識、うんちくとおチをつけ笑わせてくれる所が特に大好きです

そして大好きなスポーツ選手の1人松井秀喜選手が

取り上げられていましたこの動画を見逃した方は3月21日のほりお接骨院のブログから見れます!いつまで見れるかわかりませんのでお見逃しなく!松井選手の人柄や行動、態度そして育てられ方に本などからすぐ共感を持っていました

私の息子の名前にもつけたかったのですが嫁さんに却下されました(笑)

それでもどうしても嫁と交渉して一文字だけいただいています松井秀喜選手の「秀」です^_^

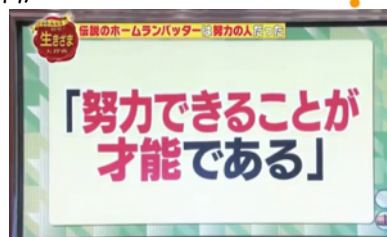
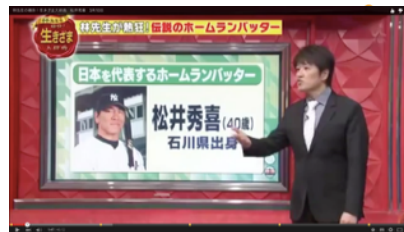
今でも松井選手の本の中から1日の食事でも私も実践している

「まごめやさしい」
 まー豆類 納豆
 ゴーザマ すりごま
 わーわかめ類 味噌汁(わかめ入り)
 やー野菜類 キムチ
 やー魚類 ツナ
 しーしいたけ類 えのき
 いーいも類 スウィートポテト(笑)

そしてニューヨークヤンキースで手首の骨折をした時に思っていたことがすぐ感銘を受けましたそれは

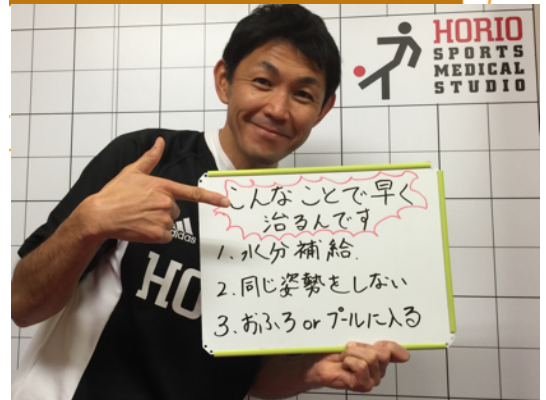
「この怪我をして良かったなという人生を送ろう」この他責にしない
 自責思考の生き方を真似ていきたいと思ひます
 私も人間性で松井選手のように認められる人間になろうと行動していきたいと思ひます!

PICK UP TITLE



星陵高校の一塁側ベンチや室内練習場には、こんな言葉が掲げられていました。
 心が変われば行動が変わる。
 行動が変われば習慣が変わる。
 習慣が変われば人格が変わる。
 人格が変われば運命が変わる。

『不動心』
 松井秀喜



上の3つのことをすると早く治ると私は思っているんです

今月から3ヶ月間にかけて伝えて行きたいと思ひます

今日は

1. 水分補給についてお伝えしたいと思ひます

(こまめに水分をたくさん飲みましょう)

人間の60パーセントは水と言われていますがこまめに水分補給しないとドロドロの濃い血液になりが脱水症状になってしまいます

そうすると体の隅々まで栄養や酸素が行き届かなくなり

体の老廃物や体の筋肉を硬くしてしまう物質も心臓に戻されなくなります

【脱水になると】

慢性の脱水状態では血液が少ない状態なので

いくら当院の治療で筋肉を緩めてその下に通っている血管や神経を圧迫が

取り除かれても隔々まで血液が運ばれなかったりして

なかなか治療効果が出なかったり急に血の巡りが良くなることにより

症状が悪化したります!

【脱水症状を見分けるチェック方法です】

尿の色でチェックもできます

尿の色が濃く尿の量も少ない

ようならば非常に危険です!

→の図で普段から

チェックしましょう

当院では、こんなアドバイスも

してあなたの辛い痛みや

症状の先の幸せを取り戻すまで

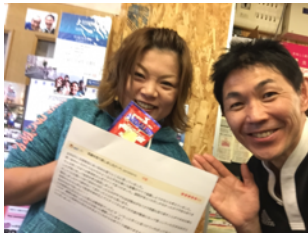
寄り添います!

尿の色で脱水チェック



尿の色が4以上の時は脱水です。速やかに水分を取りましょう!

体験者の声



VOICE

交通事故でムチ打ち
症状で辛かったの
ですが
笑顔も取り戻すことが
でき、お仕事も挽回
しました(^o^)

去年9月に交通事故にあい初めは違うところに通って
いました。
通い始め4ヶ月がたち、なかなかよくなりずお仕事に
も影響がでてて転職しようかなとも考えていました。
そんな時このほりお接骨院さんをサイトで見つけまし
た。期間があと1ヵ月しかなかったので不安もありま
したが思い切って転院を考え転院しました。
そして1ヵ月通いつめて初めは痛みが10だったものが
今ではほぼ痛みがなく、笑顔も取り戻すことができ
お仕事も挽回しました(^o^)辞めなくて良かったとい
から思います。
技術はもちろん何より院長を始め五人のスタッフさん
全ての方達が親身になって接していただき
「なおさら自分のなかで治したい!!」と
この気持ちに応えたと思ったら接骨院でした♪
('θ') /

じつはメダリストのおかげなんです



メダリスト飲んでますか?
最初カラダに変化でるまで1日かけて1リットル飲んで
もらいたいのです!
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
1、脱水症状から血液を満たしてもらいたい事
2、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
ちなみに当院で購入するとお得です

スタッフの春分の日

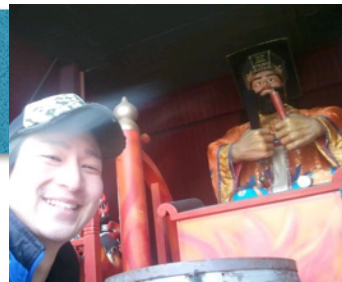
やっぱりキャッツです!
キャッツのフェイスパック(* / ㄟ *) 笑
先日、雪まつりのイベントで
チケットを応募したら
札幌出身のジェミマ役 松山育恵さんの
サイン入りポストカードがチケットと
一緒に入りました(0_0) 田中

ももクロ主演
「幕が上がる」と
いう
映画が上映中な
のですが、その
撮影風景をまと
めたドキュメンタ
リー
映画を見てまし
た(๑' ๑)
やー、初っ端から
泣かされて
しまいましたよお
(〃' 〃') 小林

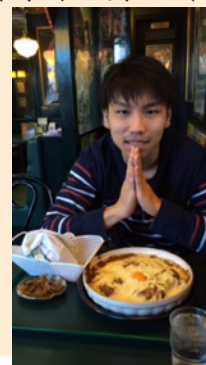


登別温泉に行って
来ました!
皆さん浴槽に入っ
ていますか?
私、ツツミは手荒れ
があり
実はシャワーで済ま
せる事が
多かったのですが、

しっかり浴槽に入る
ようになってから
約3ヵ月で
手荒れが改善した
のです!(^_^)
近場の銭湯に通い
ます!(笑) 堤



連休は卒業式に出席していました!
6年間の専門学校生活がやっと終
わった〜って感じです^^
この6年で色んなことを学ばせてい
ただきました 平松



函館の有名な
ラッキーピエロから
写真です!
焼きカレーが私のオス
スメなので、
函館に行かれた際は
是非食べてみて下さ
い(((o(*^▽^*)o)))
成田

【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
「チラシをみて電話したのですが」と
お伝えください

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