

horiq通信

2015年
5月号

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

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の施術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



PICKUP!! ホームページリニューアルしました(^o^)

スポーツ選手も多数来院！
Jリーグの元トレーナーが行う本物の施術がここにあります！

ご予約・お問い合わせ

☎ 011-866-8255

予約
優先!

HORIO SPORTS MEDICAL STUDIO ほりお鍼灸接骨院

各種健康
保険取扱い

労災・交通事故
随時受付

夜20時まで
受付・土曜も営業

営業時間 平日 10:00~13:00(最終受付12:15) / 15:30~20:00 (最終受付19:15)
土曜 10:00~15:00(最終受付14:15) 休業日 日曜日/祝祭日
平日の10:00~13:00の施術は予約のみ予約は当日でもOKです

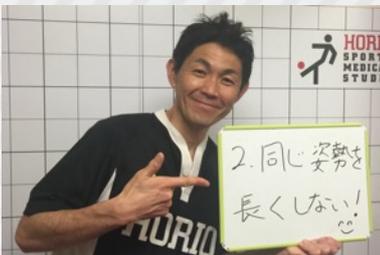
札幌市白石区南郷通13丁目南1-20(駐車場4台有) 地下鉄東西線 南郷13丁目駅2番出口徒歩2分



当院に来てくださった、あなたのおかげで、ついに16年目を迎えることができましたありがとうございます！感謝します！
2000年4月17日札幌で開業して15年。開業当初は一日0人という日もありました。
良い治療を求めて、試行錯誤を繰り返し、おかげさまで先月、白石区で「ロコミNo1」となりました。
やっとスマホでも見やすいホームページが出来上がりました！「ほりお接骨院」で検索してみてください！

私はJリーグトレーナー時に身に付けた技術、知識、知恵が「好き」で「得意」で、そのことがあなたの「役に立つ」ことだと思っています。
この仕事で社会貢献していきたいと思えます！それをこのホームページに反映させたつもりです。
これからも「たくさんのおかげ、助かった、笑顔をいただく行動をすることを目指します」

GREETING 『こんな3つのことで早く治るんですよ~Part②』



以下の3つのことをすると早く治ると私は思っています
1. 『水分補給』
(こまめに水分をたくさん飲みましょう) ☺
2. 『同じ姿勢を長くしない』 ☺
3. 『お風呂 or プールに入りましょう!』
先月から3ヶ月間にかけて伝えていますが今月は

『2. 同じ姿勢を長くしない』 ☺です！
頭の重さは体重の1/12くらい6kgあるといわれています。
なんとペットボトル3本分です！
長時間デスクワークやスマホなどを集中してしまい同じ姿勢しているとそれを支えている首や肩甲骨周りの筋肉達が硬くなり悲鳴をあげ肩こりから始まり頭痛、目がしょぼしょぼ疲れ、めまい、吐き気、難聴などの様々な症状がでてきます。
しか〜し右の写真のような【おすすめ姿勢】すると徐々に楽になると治療効果が長持ちするんです



【おすすめ姿勢です】
頭を壁に預けたりソファーに預けたりして頭を支える首の筋肉を休めてあげてください

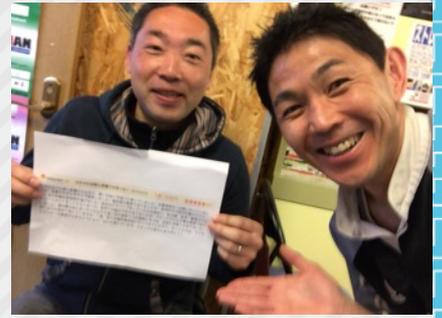


スマートフォンをさわるときも頭を壁に預けひざを立てスマートフォンを目の高さまで持ってきて両手でさわるとこんな工夫で頭痛やめまい痺れなどが楽になると私は思っています
ぜひ！やってみてください！

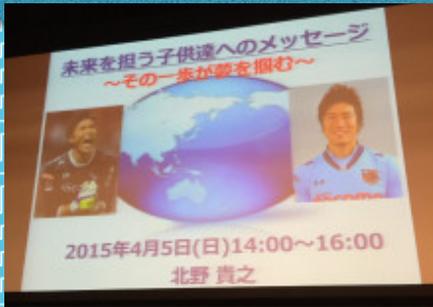
VOICE

☆ふわふわ目眩と耳鳴りが治った!と口コミいただきました~

日常生活や仕事に影響がでるほど、酷い目眩と耳鳴りに困っていました。耳鼻咽喉科へ治療に行っていました。改善されず症状のヒヤリングをしていただき施術へ、鍼、吸角、酸素オイルトリートメントをしてもらいました。初めての鍼は不安もありましたが、スタッフさんの丁寧な施術で安心しました。鍼治療は私に合っていたようで週1回の施術で3回通院し今では、目眩と耳鳴りが治りました。同じような症状で悩んでいる方は、一度、ほりお鍼灸接骨院に行ってみてください。治ってからは、子どもとサッカーの練習が出来るようになり、みんな喜んでます。スタッフの皆さんありがとう! (清田区中村 護様30代)



北野貴之選手講演会にまた号泣でした



学生時代通ってくれていた昨年までサッカーJリーグ大宮アルディージャの守護神北野貴之選手(北海高→札幌大)の講演会に行ってきました!最後にウルっときて泣いてしまいました~司会の伊藤正浩(札幌大OB主将)さんの軽妙なトークも楽しかったです二人との久々の再会嬉しかったです~



今月のスタッフGW前編



月寒ドームで行われたイベントに行ってきたのですが自分が映った写真を撮るのを忘れてしまいました(´・x´)ので私が自信を持ってすすめる美骨全体の写真です(^o^)(小林)→



映画のシンデレラを観てました~!どんな最悪な場面でも乗り越えるポジティブさと勇気に序盤からポロポロと泣いてしまいました(;;)私も明るく前向きに、ポジティブに、笑顔で行きます*¥(^o^)/*(田中)↑

普段できないトレーニングをしました^^坂道ダッシュとボールを使ったトレーニングです!以前、院長から知っているとできるは違うという話を聞きました!もともと運動神経が極端になかった僕が試して効果があったものは誰でも効果が出ると思っています!!ぜひそんなワンポイントアドバイスさせていただきます(平松)→

さくらが綺麗ですね!突おやすみはサイクリングに行ってきました!さくらのいい匂いを嗅ぎながら、サイクリングロードを駆け抜けて来ましたよ~(^ω^)(成田)→



「ほめ達!検定」というセミナーに参加してきました!「ほめる達人の略」

最初張り詰めた雰囲気でしたが、お互いに良いことを言い合ってるうちに気が付けばリラックスしてました!自分の感情の変化に驚きです!(^-^)(堤)↑



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