

# HORIQ 通信

2013年  
1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～

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 ☆冷え性対策をしておきましょう！

女性に多いとされる冷え性ですが、冬場は特に冷えを感じ体調を崩される方がおおいでです。冷え性はご存知のとおり「冷え」だけではなく、ひどくなるにつれ様々な障害を体に及ぼします。例えば「不眠症」「手足のむくみ」「肩こりがひどくなる」など、その症状はいくつもありますね。原因は手足の先に行く細い血管の血行が悪くなり、手足や体の温度が下がって冷たく感じることで、女性ホルモンの分泌や自律神経の乱れ、偏った食生活が引き起こしています。冷え性なのかな～??と思う人は、簡単なセルフチェックをご紹介しますので、是非試してみてください。

- ①朝食を食べない
- ②入浴はシャワーのみ
- ③きつい下着を着けている
- ④ダイエットをしている
- ⑤バランスの悪い食事
- ⑥冷たい飲み物が多い
- ⑦運動不足
- ⑧エアコンの効いた室内に長い時間いる

この①～⑧に二つ以上当てはまれば予備軍と言えます！  
日常生活での予防として、ぬるめのお湯に入る(半身浴)  
朝食をきちんと食べる・運動するなどがオススメです。  
生活の乱れが影響するものが多いと言えそうですね。



## \*ごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。  
今年も新たな1年が始まりましたね。今からワクワクしていますよ。さて、皆様、お正月はゆっくり出来ましたか？私は、ゆっくり充実したお正月を過ごすことが出来ました。そして、毎年の楽しみ♪年賀状やメール。今年も、本当に心温まるものばかりで、益々頑張ろうという強い気持ちを持ちました！

特に昨年の8月、HPを見て車で5～6時間かけて斜里町から通っていただいためまいで苦しんでいた高橋さんからの元気でおられる年賀状をいただいた時は、この仕事して良かったと思いました。くわしくはブログにアップしておきますのでみてください。

Jリーグのトレーナーをしていた時の技術を使って、たくさん「ありがとう」「助かった」「笑顔」をいただくのがほりお接骨院の理念です。そして相手の目を見て元気に笑顔であいさつ出来るスタッフとともにみなさまの御来院をお待ちしております。です。何卒、2013年も宜しくお願い申し上げます。

# A Happy New Year



2012年ニュース

1. 北海道マラソンと北海道マラソン大会で完走！(3-56)
2. ホームページ新しくしました・お祝いしました
3. セブ島に英語講師新しい講師とリハビリchallange!

堀尾家年賀状(上)と  
高橋様からの年賀状  
(下)です



ごあい

## \*患者さまの声

## ▼めまいがなくなり仕事もしています



めまいで苦しんでおられた斜里町の高橋様からの年賀状を紹介します。御無沙汰しております。毎月送られてくる通信を楽しみにしています。体調もかなり安定し、仕事も続けています。本当にありがとうございます。ストレッチポールは毎日使用し、時間がなく、できなかった翌日は体の感じがいまいちなくらいです。今後も毎日続けていきます。もちろんストレッチもしていますよ。まだまだ寒い日が続きますが、皆様も体調を崩さないようにお元気で過ごしてください。

## \*おすすめレシピ

## ★ポカポカれんこん汁で温まろう!



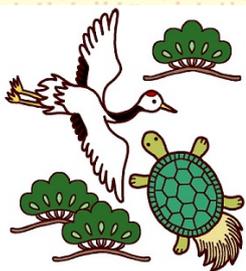
※お手軽に作れちゃいます!!

1. れんこん(適量)をポリ袋に入れて、めん棒などで細かくたたく。  
※すりおろしてもOK!
2. おかめは、ひと口大に切り、三つ葉は3cm位の長さに切る。
3. 鍋に、だし汁(2カップ)と、1を入れてフタをし加熱する。  
沸騰したら5分ほど弱火で煮ます。
4. しょうゆ(小さじ1と1/2)、みりん(小さじ1)、塩(小さじ1/4)を入れ、おかめを加える。沸騰したら三つ葉を加えて火を止める。  
→レンコン80g・おかめ40g・三つ葉数枚(2人前)

## \*今月の千秋情報 鶴は千年、亀は?

日本人なら誰もが知っている縁起物の動物「鶴」と「亀」婚礼の儀式を始め、おめでたい出来事やセレモニーには欠かせないものとして、様々な場面に取り入れられ珍重されています。めでたいものの一つとして「鶴は千年、亀は万年」と言われていますが、意外とその理由を知っている人が少ないというので、ちょっと調べてみました。

鶴/古来より「鶴は千年」といわれ「長寿を象徴する吉祥の鳥」として、また夫婦仲が大変良く一生を連れ添うことから「仲良きことの象徴」の鳥として尊ばれてきました。亀/古い中国では仙人が住む不老長寿の地として信じられた蓬莱山の遣いとされ、大変めでたい動物とされていたようです。甲羅の紋様の六角形は「吉兆」を表す図形ともされているようです。



縁起物には  
欠かせない鶴と亀

## \*編集後記

年末に治療院の窓ガラスのステッカー張り替えました。盛りすぎかなと思ったのですがどのようなスタッフがいてどのような治療しているのかイメージが伝わらなと思って作ってみました。是非ステッカーの感想教えていただけると嬉しいです。

ほりお接骨院

検索

妊娠しようと頑張っている方

自律神経

頭痛

肩こり

腰痛

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