

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



HORIQ 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～

2013 年
2 月号

特集 ☆ 姿勢はいつの間にか悪くなる!

PICK UP TITLE

突然ですが、あなたは頭の重さがどのくらいあるかご存知ですか? 一般的ではありますが成人男性で5~6kg、成人女性で3~4kg と言われています。

これは私たちが普段見かけるものに例えると、スイカの玉であったりボーリングの玉であったりします。ちなみに男性だと13ポンドの重さ、女性だと8ポンドの重さだと思えば、その重さがどのくらいのものか想像できるかと思います。その重さのものが常に背骨の上に乗っているのです。このことは1本の棒の上でボーリングの玉を微妙なバランスで安定させていることと似ています。(私達の体は想像以上に凄いいバランスを持っています!) しかし、常日頃からパソコン/事務作業/運転などを行っている人は前かがみになりやすく、バランスを崩しやすい体勢をしていますので、注意が必要です。

また「普段から下ばかり見ている人」は首・肩から背中中の筋肉の負荷は相当なものだとご理解いただけるでしょう。姿勢が悪いと猫背姿勢で見た目が悪くなったりするだけでなく、呼吸が浅くなりやすいため疲れやすかったりします。普段から視線を上げるようにして下さいね。

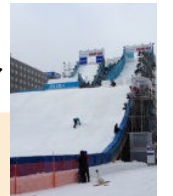
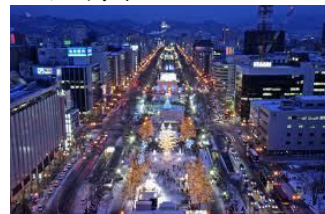


つい猫背になっていませんか?

ごあいさつ

GREETING

- 札幌は私にとって約束の地なのです!
- なぜなら東京に住んでいた頃、東芝サッカー部のトレーナー(怪我の処置、マッサージをする人)をしていて、オフに毎年冬に北海道にスキーに来ていました! いつか北海道札幌に住みたいと思っていました! そして札幌にJリーグのチームができないかなと思っていました。
- そして、そのチームトレーナーになりたいと思っていました! そうしたら本当に自分チームがコンサドーレ札幌になり住むことができました!
- だから寒くても、スキーや雪まつりに行きたくてしょうがないのです。
- 東京に住んでいるとスキーに行くのに3時間くらいかかり、雪まつりも札幌に住んでいる人以外からするとあこがれのお祭りです! 行くのも普段の旅行料金の倍近い位の価格がします。
- 札幌の皆さんも行かないもったいないですよ(笑)



- トヨタビックエアーの予選会場→パークエアーです。
- この高さ跳べますか?

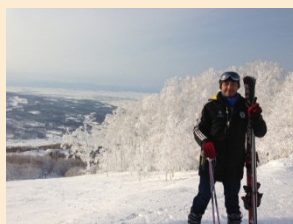
今月のできごと MONTHLY NEWS

2月の記念日

3日 節分 14日 バレンタインデー

4日 銀閣寺の日 22日 木コの日

11日 建国記念日 27日 新選組の日



正月を旭川で過ごしたのですがスキーウェアを忘れてジーンズで滑りました。めちゃくちゃ寒く-7℃でしたが超気持ちよかったです。

▶ 体験者の声



VOICE

▼歩きくらいで
痛めた股関節の
いたみが
プラス10でスキー
までできるよう
になりました

ウォーキング中に左股関節の痛みがありスキー
シーズン前で不安になりましたがリハビリを教え
てもらい

さらに目がしょぼしょぼするような背中中の張りが
あったのですがプラス10と言うストレッチとマッサ
ージをしてもらいスキーシーズンに間に合いスキーを
楽しんで滑っています。

プラス10 やみつきになります
(趣味ウォーキング、スキーの M・E 様)

▶ おすすめレシピ

RECIPE

★ハマグリをパスタでいただく。

1. たっぷりのお湯に塩を入れてスパゲティを茹でる。
2. フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを
入れて火にかけ、香りがしてきたらハマグリと日本酒を入
れ蓋をし、蒸し焼きにする。
3. 殻がひらいたら蒸し汁を残して一度取り出し、残りの汁
に粉末昆布を入れてゆであがったパスタを入れて絡め
る。
4. 最後に醤油を入れて混ぜたら皿に盛る。
5. ハマグリと水菜・万能ネギ・大葉をのせ出来上がり。

★材料 ハマグリ・スパゲティ・水菜・万能ネギ・大葉・
塩・醤油・酒・粉末昆布・にんにく・オリーブオイル



※昆布と醤油を隠し味に！

▶ 今月のプチ情報

INFOMATION

女性も男性もなぜかソワソワしてしまう日バレンタインデー！
愛情・告白としたイベントとして、チョコレートを贈ることが
一般的ですが皆様楽しみですか？(笑)(お世話になった人
へのお礼が一般的のようです。)

▼意識変化と喜ばせるポイント！

近年の日本では、成人男性の5人に
1人がチョコレートを苦手とするリサー
チデータがあったりするので、やや欧
米化の流れに沿って「実用性の高い
もの」を贈るケースも出てきています。
そして相手を最も嬉しくさせるポイント
としては「手紙」を添えてあげること
で、短い文章であっても普段書か
ないものだから思いが伝わるみたいで
す。たまには手紙もいいかも。(^^)



右上のスイーツはスタッフ 久保のオススメ第1弾です
パティスリーモンシールのシュークリームです

編集後記・・・

2月と言えば節分、豆まきが主な行事
として挙げられますが、節分に食べると
縁起がいいとして恵方巻き(丸かぶり)
もその中の一つとしてありますよね。
最近では一般家庭でも「家内安全」の
願いを込めて行われるようになりました
が、その昔は商人達の商売繁盛・厄払
いを行うものでしたので、中に入れる具
も七福神にちなんで、キュウリ、かん
ぴょう、しいたけ、だし巻き、うなぎな
どの7種類の具を入れて「福を巻き込
んで」いこうとする意味があるそうで
す。私たちもがずっと丸かぶりて、
恵方巻きを食べて厄
払い、健康と幸せ
にますます磨きをかけ
ていきましょう！※恵方
とは神様のいる方向！



【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 日曜日