

horiq通信

2017年
5月号

診察時間のご案内

《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

TEL 011-866-8255

ほりお鍼灸接骨院

ほりお接骨院 検索



お任せください！ 頭痛、めまいで
お困りのあなた施術歴25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症状を改善します

PICKUP!! 【プラス整体や美骨整体が効くわけとは～】



イチロー選手のやってる初動負荷トレーニング



最近、私の治療法が、なぜ効くのかということに常に考えています！
あなたにその価値が伝わらないかなと思っていました。TVを見ている時
にイチロー選手のやってる初動負荷トレーニングにその答えの1つがあると
思いました！私がJリーグのトレーナーをしている頃よりイチロー選手がこの
トレーニングを取り入れていました！いまだに現役を続けている選手は私の
知っている限りではイチロー選手とサッカーの三浦知良選手ぐらいです！
私は4月に実際にやって来ました！①、②が特に実感しました！

①筋ポンプ作用

体の中心の大きな筋肉は大きな力を発揮することができます！
しかもその大きな筋肉の下に大きな血管や神経、自律神経、下水道の
役割をしているリンパが流れています！だから体の大きな筋肉を自覚め
させる刺激や筋ポンプをさせ、その筋肉達をやらせやすくします。

②色々な方向への捻り

大きな筋肉を直線的な筋ポンプのやり方だけでなく色々な方向への捻
りを加えることにより大きな筋ポンプをさせます

③深い呼吸

深い呼吸をすることにより腹式呼吸を促し自律神経の中の回復や修復
させるための副交感神経を優位にする
事により血管を広げて酸素と栄養を体
の隅々までめぐらせます！ そのために
呼吸を意識してもらいます！



GREETING 【相手の目を見て話す】 のは本当に大事だと思います！

12年前の5/3!
GW中の12年前も同じ暖かい晴れの日
息子秀人が生まれて来てくれました！
今年は旭川の義理のお母さんが
体調が良くなる

こちらの本！ 森昌子さんの
『母親カ』を送りました！

森さんは3人のお子さん育て

色々試行錯誤して

森さん自身も体調壊されている中で

頑張っているところを

共感してもらえかなと思い

プレゼントしました！

森さんがONE Ok ROCKのボーカリストの

お母さんとは

読んで初めて知りました！

歌は「るろうに剣心」や

「JリーグのNHKのテーマソング」としては

知っていましたが、森昌子さんは歌通り

先生～～♪先生～～♪

それは先生～～♪って 感じてしまいました！

当院の理念や我が家の子育てでもある

【相手の目を見て話す】が書いてあって

この本買って良かったです！



【こんなキャラなんです^o^】

コンディショニングをお手伝いしている
J1コンサドレ札幌の荒野拓馬選手は
サンフレッチェ広島戦のハーフタイムで
途中出場だったためにアップしていたら
札幌ドームのオーロラビジョンにこのCMが
流れたそうです！

『来たぞJ1コンサドレ』

是非インターネットで調べて見て下さい

最後、夢から覚め無邪気に飛び跳ねてます

このCMが荒野拓馬選手はめちゃくちゃ

恥ずかしかったそうです^o^

私は好きだけだ～^o^

こんなキャラの荒野拓馬選手を

ぜひ応援してあげて下さい！

CMのエピソードを知りたい方は

ぜひ来院ください

VOICE ☆小学校6年生から中学校3年生までの3年間でリハビリのおかげで身長が30センチも伸びました 北村涼選手



4年ぶりに来院してくれた野球少年から野球選手になった北村涼選手！小学生の時は身長が伸びるが不安だった涼くんでしたが3年間で30センチも伸びてくれました。その時の証拠写真はこちら←左が小学6年生の時！右が高校1年生！→

4年ぶりのほりおさん
★★★★★5.0

僕が初めてほりおさんの所に行ったのは約4年ほど前の小学校5,6年生の時。。。知人の紹介で行ったのが最初でした。僕は小学生からずっと野球をしていて今も続けています。当時は足が痛く走るのも困難な状態でした。そこで紹介を受けほりおさんの所にいきました。電気治療、マッサージなど色々な施術により回復し全力で走れるようになりました。そして4年後の今日、また足の状態があまり良くなり病院に行こうと思い、真っ先にほりおさんの所にいききました。4年前と変わらず明るくほりおさんや先生のみなさんが温まってくれてとても嬉しかったです。懐かしかったです。これからも怪我をした時や体の状態が悪くなったときはほりおさんの所に行きたいと思えます

どこが高いところがある人は是非ほりおさんの所に行ってみてください100%良くなりますよ笑



GW前半のスタッフ



～ 函館に行ってきました(^^)～

時期的にも、桜がたくさん咲いていてスグ綺麗でした！(^-^)
とても楽しかったのですが、1つ失敗したことがあります。それはゴルフボールを忘れてしまったことです(笑) JRでも片道4時間のあとにいろいろ歩いたので足が中々疲れました(>-
みなさんもGW後半にどこか行かれるときは是非ゴルフボール持って行ってゴロゴロしてくださいね(^^)ノ

野村 渉←

～ 円山動物園からスタートです！～

連休初日、天気もよくなかなか混んでいました。動物達も何だか心なしかソワソワしているように見えました(^^) そんな中、人間なんぞは相手にせず堂々としていたのは『百獣の王ライオン！』 周りから見られる環境を自分ではどうする事も出来ないし知ってか知らずか、完全に無視でマイペース！ かつこい！！(^^) 以前、僕はストレスから不整脈が出た事があります。一瞬、脈が飛んでクラッとしていたんです。しかし、いくら自分で脈拍をコントロールしようと思っても出来る訳ないんです。『出来ないものは出来ない』と割り切って出来る事を探しました。
・睡眠
・食事(水分)
・湯槽に浸かる
これを実践しているうちに気が付いたら不整脈は治っていました！
自分でコントロールが出来ないものは出来ない！
そこで悩んでもしょうがない。出来る事を探してトライ！
とても大切な事に気付かされました！
ライオン師匠！
ありがとうございます！！(^^) 全力で楽しみます☆
かオー

堤 慎司←



～ 妻と札幌での初サイクリングです(^^)～

新さっぽろまでと短い距離ではありますが、天気予報を裏切り非常に良い天気の中走る事が出来ました！(^^) 空気も綺麗でした！今年も自転車で函館帰省という目標はNGをくらってしまいましたが(笑)あと何日間か経つとサイクリングロードも綺麗な桜が咲くことと思います(^^)是非GW中に散歩がてら行かれてみてはいかがでしょうか(^^)

成田 航←



坂本新ファンのあなた、来月から登場です！すみません！



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

←【今月の堀尾マーチです！生後10ヶ月で自転車も乗せました～^o^】