

horig通信

2018年
3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26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

診療時間のご案内

《平日》 10:00 ~ 13:00
15:30 ~ 20:00
(平日の10:00 ~ 13:00の範囲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



PICKUP!! 今月の特集【整体下半身+オイル整体(3240円)効くんです！】

【春の合宿シーズンで思いっきり出来るように子供さんを送り出しませんか？】

チカラになる合宿。思い出になる合宿。



私、堀尾は何事もスポーツも良いコンディションで良い練習をするに
一番早く上達すると思っています！
お子さんにチカラになる合宿！思い出になる合宿を痛みや疲れを抱えたまま
参加したりババリーする合宿にさせて良いですか？
合宿は合宿前の練習で追い込んだチカラを
試合に力を発揮するためのコミュニケーションや戦術の浸透に使うスポーツが
多いです！追い込んだ練習をするとメンテナンスが間に合わなくなります
痛みやだるさが出てからでは合宿にはよいコンディションでは望めません！
私のJリーグトレーナー時の整体は合宿前後に以下の理由でオススメです
1. 痛めている部分の筋肉や筋膜をやらかくすること
2. そしてその部分に心臓から新鮮な血液を送るために
渋滞を起こしている筋肉たちを緩めること
そのために筋肉を伸び縮みさせること(筋ポンプ)
(筋ポンプ)+(筋肉リリース！)
筋肉には細かい単位で筋膜が覆われています！
その筋膜の1番外側にある大きな筋膜は
サーフィンのウェットスーツみたいに強い圧を中につけ
弾力性のある筋膜で第二の骨格と言われている
関節や姿勢を支えているんです！
この硬くなった筋膜を筋膜リリースという手技で
緩めます！ 整体下半身+オイル整体(3240円)



GREETING ごあいさつ

★なぜメダリストをオススメするのか！

1つ目は血液を満たしてもらいたいこと！

このメダリストを飲むことによって
当院に来る患者さんは私が思うに血液の量が少ない状態！
要は脱水の状態を疑っています！

私かと思うより

血液を満たしていないので酸素と栄養が末端まで運べていないので
様々な症状が出たり、中々治らないのでは
と思っています！

2つ目はこの中の成分効果です！

このクエン酸をとることによって筋肉を硬くしている
乳酸を分解することによって筋肉が柔らかくなります！
そしてミネラル！特にナトリウム、カリウム、マグネシウムこれを
水に溶かすことによって電解質になります！早く血液になると言うこ
とです！そして筋肉が硬くなって脆い状態を疑っています！
ですので、この筋肉の元になるタンパク質の最小単位のアミノ酸！
特に壊れやすい修復に必要なアミノ酸がたくさん入っています！
そしてビタミン類、特に抗酸化ビタミンと言われているビタミンA.C.E代謝
を良くするB群も入っております！

本当にこれらの栄養バランスの良い食事を作って摂るのは
なかなか大変だと思います！
ですのでメダリストを頑張ってもらおうことによって
栄養価と言いつつ栄養のバランスがすぐアップするんです
何もなくても〜



回復系クエン酸 健康飲料

クエン酸

3525 mg

およそ梅干し
6個分

サツと溶ける顆粒

※500mL換算

ビタミン

12種類

レモン約8個分の
ビタミンCや
その他12種類

アミノ酸

16種類

BCAA やその他15種類
+クレアチン

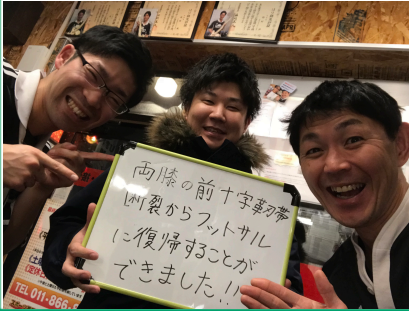
ミネラル

5種類

カルシウム、マグネシウム
ナトリウム、カリウム
鉄

→ですので辛い症状の間だけメダリストを頑張って、
ちびちび1日かけてリットル飲んでもらいたいのです！
それをできれば10日間頑張ってください！
そうすることによって
『メダリストを飲む事が』当院の治療の3分の1はこれの
おかげなんです！
と言うことが、よくわかると思います！
ぜひお試しあれ

VOICE 体験者の声



★両膝の前十字靱帯断裂からフットサルに復帰できました!

Yoko-kai 様 札幌市
3年前に右膝の前十字靱帯を断裂し、2年前に左膝の前十字靱帯を断裂しました。手術をし病院のリハビリに通っていましたが、中々良ならず復帰をほぼ諦めていました。そんな時にネットでほりお鍼灸整骨院を見つけ、やっぱりフットサルがしたいという気持ちが強くあり通う事にしました。通うまでは膝が痛くて走る事も出来なかったのですが、教えて頂いたストレッチをする事で痛みがどんどんなくなっていきました。そして先日、軽くではありますがフットサルに復帰する事が出来ました! 本当に感謝しています。これからもよろしくお願いします! 膝の痛みで悩んでいる方には是非オススメしたいです!

スタッフの建国記念日 とプレミアムホリデーの笑顔

プレミアムホリデーと称して 知見を広げに休みをとってもらっています

【札幌の寒さから脱出!

【ハワイで常夏気分でした】
リフレッシュ休暇を頂きました。
「よし! 暖かい所へ逃げよう!」
暖かい所...
やっぱりハワイでしょ! (^ ^)
という事で日本のハワイ
福島県の「ハワイアンズ」
へ行って来ました!
アロハシャツとサングラスで
胡散臭くなってきました! 笑
福島、茨城の旅は
新たな気付きの連続で
勉強になりまくり!
茨城のラーメン屋さん
長距離ドライバーの為に
なんと!
お風呂までついています!
気遣い見習います! 堤→



堤慎司→



野村涉



【今回の連休もいつも通り函館!】

今回の連休も悪天候の中、
函館に帰って来ました!
悪天候の中を運転される時は
十分に注意して下さいね(^ ^)
さて、函館のお馴染みである
ラッキーピエロに寄った時
可愛い身長計がありました。
その身長計で身長を計ったところ
大人になってから身長が増えていることに気づきました。
元々猫背だった私ですが、
姿勢を治すだけで身長が伸びてしまいます!
その他にも、猫背を治すと様々な身体に良いことが
あります(^ ^)
詳しくは院のメルマガやスタッフまで(^ ^)
一緒に姿勢を良くしていきましょう(^ ^) 成田↑

【実家の東神楽町に帰省してきました!】

今回の連休は家でのんびりと
ゲームをして、久しぶりに
ランニングして
体を動かして来ました(^ ^)
メルマガでも配信してましたが
すっきり朝起きるためには
軽いリズム運動、朝日を浴びる、
咀嚼運動(噛むこと)が
非常にいいのです!
みなさんも休みの日は
外で体を動かしてみても
いかがでしょうか? (^ ^) / (^ ^) 野村↑

↓【今日の堀尾アーチです】Horio arch【2016/7/15生まれ 初滑り~(^ ^)】



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
まずはほりお鍼灸整骨院→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