2012年
10月号

HORIO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～

●特集

▼姿勢が悪い人は、体のバランスを崩していることがあげられるのですが、患者さまの中には「骨」に異常があるものだと思って来院されることもあるのですが、実は**「骨」が原因なのではなく、筋肉のバランス**にあります。
そのため、身体のゆがみを治すには、「筋肉」と「関節」の動きを良くなるように改善していきます。長年、悪い姿勢を続けてこられた方であれば、歪んだ姿勢を保つ筋肉が鍛えられてしまっているので、すぐに戻ってしまうことになります。
（正しい姿勢を保つ筋肉が弱いためです。）
また、私たちの「脳」は継続的に繰り返された姿勢が正しいものだと勘違いしているので、これを書き換えてあげなくてはいけません。
ですので、**最初は集中的に元に戻す施術を行い、その後メンテナンスとして、定期的に通うことで本当に正しい姿勢を手に入れることができるようになるのです。**

また、正しい身体は疲れにくく、内蔵に対しても姿勢で負荷をかけない（圧迫させない）ため、健康体と言えるでしょう。ちょっと気にしておく点だと言えますよね。
長年のクセはとても変わりにくいということを覚えておいて下さい。

●ごあいさつ

暑い夏もひと段落したと思ったら、あっという間に10月になり、衣替えもちらほらと・・・。
そんな中シルバーウイークを利用して人生初のフィリピンセブ島に英語留学をしてまいりました
何故かというと
1．7歳の息子に英語を始めてほしいので、
　新しい事に挑戦する背中を見せること！
2．札幌の外国人の方に加圧やハリ、マッサージ、治療できるように英会話を覚えること
こんな目的があったのですが一番の収穫は
普段、めったに会わないだろう高い夢をもったスーパーポジティブな人達との出会いでした
高学歴＋夢、野心のある若きミリオネア予備軍と話ができ、私も加圧ベルトを持っていったおかげで人気者になれました（笑）
京大、東大、国公立大学の失敗を恐れない若者に話せ出会えた事はとても素晴らしい貴重な体験でした

●今月のできごと

10月の記念日
1日　コーヒーの日　　3日　登山の日
7日　ミステリーの日　14日　鉄道の日
17日　カラオケの日　20日　リサイクル日
31日　ハロウィン
英会話塾ラングリッチ玄関
右が東大卒、
左が京大卒のスーパービジネスマンの方です

●よろこびの声

★HP をみて斜里（札幌まで250キロ）よりめまいがひどく色々な所でみてもらったが症状改善せず来院

めまいが始まってから約2年半かなりの数の病院を受診しましたが結局、決め手となるような診断にはならずパソコンでいろいろ探したところ「ほりお鍼灸院」を見つけました。すがる思い知床の地より札幌へ本当に先生やスタッフのみなさんは親身になって説明してくれますそして納得できます。原因がわかるというのは光がさしてきたみたいでとてもうれしいです（斜里町　高橋様）

●おすすめレシピ

★定番！かぼちゃの鶏そぼろ煮（^^）

1、食べやすく切り分け面取りをし、ところどころ皮をむく。

2、鍋にかぼちゃと水を入れ弱火で煮る。

3、途中で砂糖を加えてしばらく煮てから、だしの素・塩を加え、柔らかくなるまで煮て火をとめ味を含ませる。

4、鶏そぼろ餡を作る。鍋に鶏ひき肉と酒を加えて火に掛けて、箸でかき混ぜながら汁気がなくなるまで炒る。

5、別の鍋に水・醤油・塩・だしの素・砂糖を入れて沸騰させて水溶き片栗粉でとろみをつけて、4の鶏ひき肉を加えた後、かぼちゃを温めて器に盛りつけ、上から餡をかけたら出来あがり。

［材料］

かぼちゃ、鶏ひき肉、溶き片栗粉、各調味料

●編集後記

英会話塾ラングリッチオススメです

無料通話のスカイプというモノを使ってフィリピンの英語ネイティブスピーカーの高学歴の先生から毎日30分マン・ツー・マン指導を受けられて月5000円なので日本で英会話スクール行って個人指導を受けるとなると価格は10倍以上になると思います。

そして留学出来る人は行ったほうが良いと思います。他国への留学費用に比べると格安で1日8時間の個人指導ですから1ヶ月くらい留学したら素晴らしい成長が望めるんではないかと思います。学生の時に行けたらなぁと思いました

若きミリオネア予備軍たち！→

夢を聴いていると坂本龍馬海援隊に見えました

●今月のプチ情報

10月と言えば「行楽の秋」「読書の秋」とありますがやっぱり、「食欲の秋」ですよね！サンマ、焼き芋、まつたけ、かぼちゃ、栗など、美味しいものがいっぱいです。その中でも「サンマ」は「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚です。8月下旬から9月にかけて魚屋の店頭を賑わしていますが、この時期のものは脂が乗っていないので、煮物や刺身でいただくそうです。サンマの脂がのった状態は、脂質含有量が20%に達する状態のもので、特徴としては「口先」や「腹の白いところ」に黄味がかります。

※グリルなどで焼くときは、先にグリルを5分ほど熱してから焼くと皮がパリパリに焼くことができますよ！！

［発行］

HORIO SPORTS MEDICAL STUDIO
ほりお 鍼灸・接骨院

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