

horiq通信

2017年
11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!!【コンサドーレJ1残留へまた、一歩前進~^o^】

J1コンサドーレ札幌のコンディショニングお手伝いしてる
荒野拓馬選手が素晴らしいミドルシュートやセンタリングを
放ってくれて私は本当に嬉しかったです^o^
体の中心の大きな筋肉で打つ軸足を抜く骨盤キックをしてしてくれて
すごく嬉しかったです！

荒野拓馬選手も当たり前のように
試合に出ているわけではありません！

あなたの痛みの原因も
プロのサッカー選手の痛みの原因も
実は同じだと思っています！

プロのサッカー選手は
体の中心の大きな筋肉でシュートしたり、
走ったり、人とぶつかったりします。

痛みや歪みの引き金になる筋肉の凝りなどの事をトリガーポイントと言います。
プロのサッカー選手と同じ大きな筋肉が固くなるトリガーポイントも、
一生懸命練習している最中に痛くなってくるあなたの体のトリガーポイントも、
1日4~5時間以上の同じ姿勢をしているあなたの体のトリガーポイントも、
ほとんど同じなのです！

ですので私がプロのサッカー選手を楽にしてきた技術と知識と知恵で
あなたの歪みやお悩みもお力になれるのです！

だから、覚えていただいたりハズレなストレッチ続けてくださいね



GREETING

こんにちは堀尾です！

HORIQチャンネルは健康情報を発信してます！

『片足荷重してませんか？』の内容です！

片足荷重をすると何が良くないかと言うと
全体重を片方の足に乗せることで

片方の筋肉が使われることによって
筋肉や骨や靭帯、軟骨などの軟部組織が
圧迫や負荷がかかります！

それらに全体重を片方に載せることによって
バランスが崩れることはもちろんのこと
筋疲労が起きます！要は使い過ぎですね！

その解決法を紹介したいと思います

それは簡単ですが

反対側のほうに乗ると言うことです！

こんなことで楽になるんです！

フルタイム、無意識だと24時間、
乗ってしまうのを気がついたときだけでいいです！

反対に乗せることによってずっと使っていた筋肉が緩むことで
神経や血管が圧迫されなくなります！知らないうちに元に戻ってしま
いますが、また気がついたら反対側に乗せる！

こんなことで片足荷重による違和感や痛みが軽減すると私は思っ
ていますぜひお試しあれ

コンディショニングをお手伝いしているコンサドーレ札幌の前寛文選手が
実は片足荷重でしたが気がついたら反対に乗せるようにしてくれてい
ました！プロでも片足体重対策しているんですよ~



片足荷重してませんか？



お得情報を発信しております
こちらを読み取ってください

得

お友達登録はお得がいっぱい

① スタッフの人柄がわかる
『ほりお接骨院座談会』視聴できます

② トークから予約や変更ができます！！

③ 翌日の予約空き状況配信中！！

④ 公式メルマガ登録！！できます

ほりお鍼灸接骨院

LINE



両方登録で
500円割引
LINE

ほりお鍼灸接骨院



鼻呼吸をしますか？

VOICE ☆9月の試合に間に合いました! 恵庭市 野村宗正選手

小学生の時から通っていますが、いつも大事な試合前に怪我をして本当に急に治療を頼んでたのですが、いつも試合前に間に合わせてくれて本当に感謝しています!

社会人になった今でも、お世話になっていて、ここに通うようになって改めてストレッチの大事さを痛感し、おかげさまで試合では高いパフォーマンスを維持することができてます!

スタッフの方もみなさん親切で、共に治していきましょうという暖かさを感じられて、ここに通ってよかったと思っています!

【コンサドーレの荒野選手と選抜で一緒だったんです→】



体育の日スタッフ



【どっひゃー凄いい食い付きです!】

浜益に釣りに行ってきました!
クロソイを釣れたのですが
釣れるのはクサフグばかり
アクーッと膨れて
かおいらしい(^^)
小さい毒もあるので
リリースしましたー
釣りをしておいて
言うのもなんですが、
目の前の餌に無闇に食い付くのは
怖いなと思いつつながら
釣りをしました笑
たくさん情報を
インプットして
正しい情報だけを見極めるの
そんな努力をしたいと思います!
(^^)

堤 慎司 ←



【八雲町の有名なアイスクリーム屋さんに成田 航 ↑

行ってきました(^^)
今回も連休は函館帰省に使わせて頂きました!
その中でも今回は八雲町の有名なアイスクリーム屋さんに
行ってきました(^^)
実に40分並びました!!
今日で今年のソフトクリームは
終了ということだったので、
寄れてラッキーでした(^^)
ソフトクリーム1本にそれだけ並ぶ
位なので
とても美味しかったです(^^)
年間約100本程ソフトクリームを食べる
私もおすすめのソフトクリームでした
(^^)笑
もし気になりましたらぜひ私に
聞いて下さいね(^^)

【コッパン専門店「こっぺ屋」さんに
行ってきました!】

雑誌などでも取り上げられていた
北18条駅の近くにある
コッパン専門店の
「こっぺ屋」さんに行ってきました!
なんと約60種類の
コッパンが揃っていて
惣菜パンや菓子パンなど
レポートリーが豊富で
とても悩んでしまいました!
店員さんがおすすめや
この季節の限定商品など
説明してくれたおかげで
とても選びやすかったです!
ぼくもみなさんに
分かりやすい説明を
心がけていきます(^^)



野村 渉 ↑

←【今月の堀尾アーチです! ♪銀杏とアーチと私♪。】

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

