

2018年
10月号

horiq通信

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の期間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悩みを改善します

●特集【寝てるだけでもこんなに変われるんです】

6月中旬から導入したジョイトレを
寝ているだけ週2回20回してもらった人
が出てきました！その結果は〜！
一目瞭然！女性の方も結果は出ていま
すが写真は残念ながらNGなのですが
みなさん体幹の筋肉が強くなって
上半身の重さを支えられるようになって
いますので背もたれを使わないくらい
姿勢が良くなって若々しく見えます(^ ^)

『ジョイトレについてのご案内』

3880円(税込)・30分(初回お試し1940円・20分)

『インナーマッスル』を鍛えましょう!!

ジョイトレはスポーツ選手でも鍛えることが難しい『インナーマッスル』
をダイレクトに刺激できる世界で唯一の超高性能なマシンです
特許取得済です!!30分寝るだけ楽々簡単インナーマッスルトレーニング

そして続けていただきたいので
5万円プリカがゴールド会員
になります!ジョイトレが
なんと30分税込3,000円です



【不安で眠りが浅いあなた!吸角がオススメです!】

2018年9月6日木曜日未明に北海道に大きな地震がおきました
当院で今、多い悩みの症状の一つに
眠りが浅かったり疲れが取れない自律神経が乱れている
症状です!また余震があるのでなどは不安でスマホやTVで
情報収集してしまい同じ姿勢をしてしまうからだと思います!

そうすると猫背になり内臓が入
っている隙間(腹腔)が圧迫される
と心を安定させ、癒すホルモ
ンセロトニンが作られずらくなりま
す!吸角をすると背中の中の筋肉が
緩み姿勢を正しやすくなります
眠りを深くしたいあなた!
ぜひ、お試しあれ~



<小腸>
・栄養の消化・吸収 70%
・免疫細胞の分泌 70%
・セロトニンを作る 90%

●よろこびの声【トライアスリートに限らず全てのアスリートの方に オススメしたいです!!】東区 星選手

大会前のボディメンテナンスとして利用させて頂きました。大会5日、4日間の2日間施術を行ってもらい、酸素カプセルも利用しました。また、メダリストも5日前より毎日服用し、自宅では院長直伝ストレッチを大会まで毎日行いレースにのぞきました。佐藤国際トライアスロン大会は日本で"行われるトライアスロンの中で1番長い距離を走破する、鉄人レースの中の鉄人レースです。(SWIM 4km BIKE 190km RUN 42.2km)

【結果】総合タイム 11:37:28 (自己ベスト 12:11:42)
総合順位 46位 (985人中) 自己ベストの大幅な更新!
特にランは今までにない身体の軽さを実感!! またメダリストのお陰で脚のつきもなし!! トライアスリートに限らず全てのアスリートの方にオススメしたいです!!



敬老の日の笑顔

【オータムフェスタに
行ってきました(*'ω'*)】
早起きして大通り公園に
行ってきました!
地震の影響で食材が届いていないお店もあったみたいですが、活気がありとても混んでいました!
あまりの活気の良さに何も買わずにオータムフェスタを終えてしまいそうなくらいでした(笑)
その中でもローストビーフを購入し、おいしく食べる事ができました(^ ^)



【ドーパミン、セロトニンが出まくり!
「一生幸福でいたかったら〇〇しなさい!」

中国のことわざで「一生幸福でいたかったら釣りしなさい」と言うのがあるそうです。何故でしょうか? 考えてみました。
・ドーパミン
・セロトニン
このホルモンが関係しているのでは? ということを実践して来ました!(^^) 今回は余市です! はいっ! メチャメチャ楽しい! 帰りは小樽でラーメン! あ〜、最高でした!(^^)



ハ谷健太郎



【犬と戯れたり、本を読みました】
今回の連休は家でゆっくり犬と戯れたり、本を読んだりして過ごしました!
今回読んだ本は今年あったサッカーロシアワールドカップ日本代表監督 西野朗監督の著書「勝利のルーティーン」です。本のタイトルにもあるようにルーティーン化、習慣を選手に植え付けチームをマネジメントしていたとのことです。
私自身も自己管理し、来年の北海道マラソンに向けて、走ること、しっかりと睡眠と栄養をとること、水分をとることを継続していきます!

【ねこ休み展にい
てきました!】

パルコで開催されていた「ねこ休み展」にいってきました!
すごく癒されました(^ ^)
実は猫や犬、花粉症や鼻炎などがあつたのですが、いまではほぼ克服しました!



←【今日の堀尾マーチ! 台風21号でマンションの隣の仕切り大破〜!翌日は大地震〜!】



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