

horigo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の診察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



2019年
9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

PICKUP!! 今月の特集

★北海道マラソン！スタッフ全員完走できました！^-^
【応援してくれたあなたのおかげです！ありがとうございました^-^】
特にトレーニングの積み上げが大事なマラソンと言う種目の達成感や仕事をしながら時間をとってトレーニングする大変さやメンテナンスの大切さがスタッフ全員気持ちになります！これからも、ぜひ体のお悩み、痛み色々なことを相談してください！あなたの気持ちに寄り添って参ります！レース前とレース後の意気込みと完走動画作っておりますのでぜひご覧ください！
ホームページの中の【スタッフ紹介】→【座談会バックナンバー】

Finish

| | |
|---|--------------------------------|
| 八 | 八谷 健太郎 12:42:52 (3時間42分) |
| 堀 | 堀尾 邦彦 12:58:26 (3時間58分) |
| 堤 | 堤 慎司 13:53:13 (4時間53分) |
| 野 | 野村 涉 14:05:41 (5時間5分) |



ほりお接骨院座談会 (2019北海道マラソン！スタッフ全員完走できました！応援してくれたあなたのおかげ) ほりお接骨院座談会 (2019北海道マラソンスタート前編) 【札幌 ほりお鍼灸接骨院】

GREETING ごあいさつ

森下浩様からふくらはぎの痛みで不安と絶望を感じていた中、見事に7月に北オホーツク100kmマラソンと北海道マラソンも完走してくれました～私もうれしいです^-^お声をいただきました。トラブルが起きる前にあなたもメンテナンスでお見えになりませんか^-^

ふくらはぎが「乾燥したビーフジャーキー」のような状態…(脱水状態)
実は一月半前、ふくらはぎの故障が相次ぎ10kmも走れなくなってふくらはぎが筋膜炎を起こしていました。
過去の肉離れのしこりもいくつかあり、おまけに水不足で柔軟性もない…よくこれで走っていましたねと苦笑い^-^1か月後の100kmマラソンを完走したい、と相談すると「大丈夫、間に合いますよ」と言ってくれました。

100kmマラソンの前々日まで痛みは残り、このまま本番か…と思いましたが、なんと前日に完全に回復、当日はこの4か月間で初めてふくらはぎが痛まずゴールまで走ることができました^-^。すごく喜んでくれて自分も嬉しかった^-^以下、ケアの内容です。
ケガに苦しんでいる方の参考になれば…
①ふくらはぎを心臓より上に上げて筋肉を動かして血流量を改善させる
②筋膜リリースのマッサージ(出張でトリガーポイントのボールも持参)
③メダリストを毎日1リットル飲んで水分とクエン酸を筋肉に補給
④座りながらゴルフボールをグリグリ踏んで土踏まずを柔らかくする
⑤ふくらはぎと足の付け根の筋肉の筋トレ(加圧トレーニングも)
⑥足の付け根の血流量を改善させるストレッチ、外側広筋とすねのストレッチ
⑦入浴して足の血流量を改善させて、ふくらはぎを動かしてマッサージ
⑧炎症箇所(メソーム(消炎剤))をマッサージしながら塗り込む
⑨酸素カプセルで酸素充填



☆息子に完走姿見せれて嬉しいんです!
VOICE 体験者の声 白石区Gau Libero様

膝痛で3キロも走れなかったこの僕が、北海道マラソンを完走できるようになるなんて2年前は思いもしなかった...。体重13kg減、腹囲9センチ減、高脂血症が解消したのも先生達が動ける体にしてくれたおかげ...マラソンだけじゃなく、感謝しかありません。決して自慢できるタイムではないですが、**リベンジを誓ったあの日からとても充実した1年でした!** 本当にありがとうございました



**山の日&リフレッシュ休暇
 スタッフの笑顔**

【北海道マラソンに向けて〇〇して来ました! 痛みのある方は是非お試し下さい!】

支笏湖キャンプして来ました!
 お肉ではなくピザを焼きました(^^) 携帯や家電製品を使っていると体内に悪影響を及ぼす物質がたまってしまふと言われています。芝生や砂浜など大地に裸足になるだけでこの物質が放出されるそうです! アーシングと言います! 僕も砂浜で「アーシング」して来ました! 怪我などの炎症も早く治まるので北海道マラソン前、疲労がなかなか抜けない方は是非お試し下さい!(^^)

堤慎司 →



【恒例、中学校の野球の08戦に参加してきました!】

今回のお盆休みは毎年恒例、中学校の野球の08戦に参加してきました! やっぱり野球楽しいです! 最近は草野球も参加させてもらったり体動かせる機会が増えているので手入れの量も増やしています! みなさんも体動かす量が増えたらその分手入れも増やしてくださいね(^^) **野木村渉 ↑**



【1年ぶりに地元の羽幌町に帰りました!】

相変わらずなにもないですが、そこが良いところなのかなと思いました。笑 お婆ちゃんが少し前に体調を崩したらしく原因は「脱水」でした! 家にも脱水で熱中症になるので必ずこまめに水分補給してください! 羽幌町と天売島に行くという患者さんがいたので、羽幌町渾身の観光名所を巡りました! 笑 去年も撮ったサンセットビーチ。一番大きい建物のホテルサンセットプラザ。その横にあるバラ園。あとご飯屋さんは、北のにしん屋さん、吉里吉里さんがオススメです! **←ハ谷健太郎**

↓【今月の堀尾マーチ! 薬岩山疲れただワン~】



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