

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前日でもOKです)
《土曜》 10:00 ~ 15:00
《定休日》 日曜日・祝祭日
TEL 011-866-8255



horiq通信

お任せください！ 頭痛、めまいで
 お困りのあなた施術歴27年の信頼の
 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

2019年
 8月号

特集

PICK UP TITLE

☆☆☆ジョイトレで【プロ選手もジョイトレしてるんです~】

筋力アップ、
 シェイプアップ
 今がチャンスです
 トライしませんか？

☆☆☆☆☆☆☆☆



J1リーグコンサドーレ札幌の
 荒野拓馬選手→はジョイトレと
 治療とコンディショニングのため
 に来てくれています！

ジョイトレはグロインペイン症候
 群(股関節周囲痛)の治療と相
 手ボールカットの後のポディバラ
 ンス強化トレーニング効いてるの
 で受けてくれています！
 小学生の頃から来てくれている
 バドミントントップの
 SJリーグ塚本光希選手←もジョ
 イトレしてるんです！足首手術の
 後のバランス強化、血流促進す
 るために始めてくれました！今で
 も急な方向転換や一歩目の動き
 出しを早くするために受けてく
 れています！

3880円(税込)・30分が
 (初回お試し1940円・20分)



柔軟性の高い筋肉で
 怪我や痛み知らずに！

JOYトレ

ごあいさつ

GREETING

【プロでも油断すると
 痛くなるんです^-^】

こんにちは堀尾です！

J1北海道コンサドーレ札幌の荒野拓馬選手や五
 輪トライアスロン2012年ロンドン五輪日本代表の
 細田雄一選手が首、ふくらはぎの痛み治療で来
 院してくれました！原因が何なのか探してみたらわ
 かりました！それぞれ水に体浮かべていないのと
 脱水を伝えました！
 肉離れなど筋肉系のトラブルは、なってからでは選手
 寿命にも影響がある事と長く長い選手人生を送るため
 には予防が大事なのだとも伝えました！二人ようなトッ
 プアスリートでも油断してなくても、この時期は特に脱
 水になりやすくなります！

読んでくれている、あなたも以下のことをすると体調や
 痛みが良くなるとおもいます。ぜひお試しあれ！

- 私と思うコンディショニングを保ち
 痛みや怪我を早く治すために必要な3つの事
1. 水分補給(こまめに水分をたくさん飲みましょう)☺
 2. 正しい姿勢を長くしない☺
 3. お風呂orプールに入りましょう！☺
- ・浮力 ・水圧 シャワーばかりでお風呂に体
 ・水中ストレッチ&ハビリ を浮かべていなかった
 コンサドーレ荒野拓馬選手

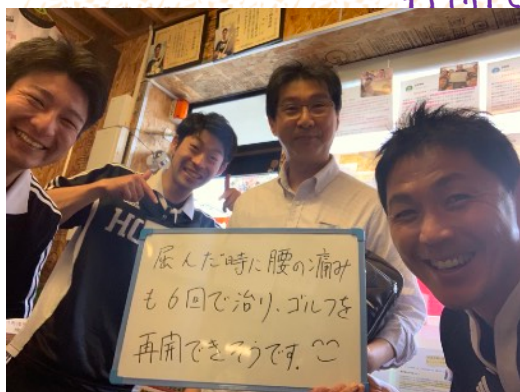


練習しているうちに水分が足らな
 い脱水症状をアドバイスした
 トライアスロンの細田雄一選手



お客様の声

☆屈んだ時に起きたら腰の痛みも6回で治りゴルフも再開できそうです！ 白石区 稲場正洋様



親の介護で道外から北海道に戻ってきて車の運転を長くすることが多く、しゃがんだ瞬間に腰を痛めました。歩くのも大変で趣味のゴルフもできない状態でした。痛みの原因を減らす日常生活の工夫、ストレッチ、リハビリ、メダリストと言う筋肉を柔らかくするサプリメントを飲んだおかげで6回の治療でほぼ痛みがなくなりました。ゴルフも快適に再開できそうです。皆さんの施術に感謝です。

今月のスタッフのプライベート

海の日の笑顔

【はじめてダーツの「クリケット」をやりました！(^^)】
地元旭川から友達が来ていたのでご飯に行き遊んできました！
はじめてダーツの「クリケット」をやったのですがめっちゃめっちゃ難しかったです！
ルールは複雑でしたがドキドキしてドーパミンが出まくりでした！
みなさんも新しいことにチャレンジすると脳が活性化するのでぜひこの夏はいろんなことトライしてみてくださいね(^^)

野村渉↓

【ノースサファリサッポロで動物達に癒されて来ました〜！】
どうやったら感動して貰えるのかかなり考えられているなと感じました。
ここまで至近距離で触れ合える非日常感が最高でした！
相手の立場になって考えること見習います！(^^)あなたの痛みの原因、リハビリを寄り添って一緒に考えます！

堤慎司↓

【岩見沢であったフェス『JOIN ALIVE』に行ってきました！】

天気も予報は雨でしたがなんとかもってくれました！日頃の行いが良かったからだと思います
押し合いに、上からダイブする人達、身体中打撲だらけです😅
腕も上げっぱなし、立ちっぱなしで手足腰バキバキです😅
(よくLive行く方ずすぎです。笑)
打撲したところはまずは冷やすようにしましょう。
筋肉は使ったら疲労物質が溜まり硬くなるので、まずはお風呂に入ることをお勧めします！それからストレッチをゆっくり伸ばして緩めてでやってみてください！

ハ谷健太郎↓



↓【今月の堀尾アーチです【Horio arch】♪家族で登っただわん〜♪(^^)】



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

■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