

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



horio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

202年
2月号

特集

PICK UP TITLE

はじめまして
新しくスタッフに加わりました
一戸(いちのへ)良一です！

室蘭出身の3人兄弟の2人
の姉をもつ末っ子です。
実家ではトイプードルを飼っ
ています。
高校まで6年間テニス
今はドラムを叩くことにはまっ
ています^^
接骨院をする国家資格の柔
道整復師を取り今は鍼灸師
の資格を取るために夜間部
専門学校に通っています。
来年まではフルタイムでいま
せんがよろしくお願ひいたしま
す。

☆新しいスタッフ
一戸(いちのへ)良一です！



ごあいさつ GREETING



【堀尾がインフルエンザや
虫歯にならない理由とは】
こんにちは堀尾です！5度の札幌大通公園
からお伝えしたいと思います。
患者さんに話していて私が虫歯にならない理
由に気が付きました
その理由の1つは走っている時も通勤している
時ながみを噛むことです。
ながみを噛むことの効果と
1.鼻呼吸をする時間が多くなる
鼻呼吸は
・乾燥している空気が加湿する
・冷たい空気を温められる
・鼻毛で空気中のほこりやウイルスが体内へ
入るのを防ぐフィルターの役割をする
寝てる時にモロテープも貼っています
2.噛むことによる
・抗菌効果がある唾液が出ます
その抗菌効果によって虫歯や口臭原因になる
菌を増殖を予防する。
・この時期ですとインフルエンザや風邪が流
行っていますがウイルスや菌を抗菌予防でき
る
・噛む事はリズム運動なので脳内物質セロ
ニンと言う物質が出ます。それが原材料に
なって夜、睡眠に誘う脳内物質メラトニンに
なります。
↓
夜寝ているときに修復と回復が行われます。
・噛む事で脳への血流が良くなることを集中
力や持続力がアップ
噛むことによってこんなにもいろいろな効果があ
ると私は思いますので、ぜひお試しあれ



【今年の堀尾家の正月〜】
私の故郷、東京での年末年始を
家族でサイクリングで東京見物して過
しました〜^^今年開催される東
京オリンピックの会場国立競技場や幻
のマラソンコース・浅草雷門・ラグビー
日本代表がよく試合をする秩父宮ラグ
ビー場・渋谷・東京タワーそして息子と
一番楽しみにしていたスターウォーズのイ
ベント博物館のようでした。息子に東
京をテレビだけでなく本当の場所を見
せに行けて今年も幸せな正月でした〜



お客様の声★ぎっくり腰になり中学時代に通っていた思い出が来りました。

白石区 平松 遥様



朝起きたら腰がいたくて、なんとか仕事にいったあと、中学生の時に通っていたこちらを思い出しがすぐに来りました。すると、なんとぎっくり腰のこのころから仕事が繁忙期になるし、資格の勉強中でのとにかく忙しい時に重けなくなるのは困る! 優しい先生たちのもと一週間毎日通い、家でできるストレッチも教えてもらい、仕事も休まずすみしました! 1ヶ月とたたずにはほとんどよくなり、普通の生活ができるように! 今は完治と再発防止に向けて、毎日のストレッチと水分補給、定期的な通院続けます!

成人の日のスタッフの笑顔

【北ガスアリーナに
いって来ました!
(^^)】

今回初めていってきて
ランニングコース走ってき
ました!
今年初のランニングで
汗かいて
気持ちよかったです!

年が明けてからぎっくり
腰や怪我が
増えて来ています!
水分補給、ストレッチなど
ぼくもやっているのだ
お正月休みで鈍った体
目覚めさせましょう!
(^^) 野村渉→



【昨年に続き
ワカサギ釣りのはずが~!】
今年もやらかしてしまいました
ワカサギ釣りの場所まで
行ったのですが...
気を取り直して
映画「カメラを止めるな!」
のスピノフ作品
「ハリウッド大作戦!」
を観てました!(^^)
今回もワンカットでの撮影
楽しませてもらいました~
ハプニングがあっても
仲間を信じて意思疎通
見習います!(^^)
ただ、映画は肩凝りますね(^^);
同じ姿勢にならないように
気を付けます! 堤慎司↑

【ジム行ってから焼肉でした!】

ジム行ってから焼肉でした!
三連休中毎日行きました。笑
その後しっかり筋肉に栄養を
与えてきました(^^) 店員さんの
対応やテンションがバラバラだと
良い印象を受けないなと学びました!
院長と同じ熱量での対応を
明日からも毎日やっていきます! 🔥

ハ谷健太郎→



【発行】

↓【今月の堀尾アーチです【Horio arch】♪目がこんなななっとうたわん〜♪ (^^)】



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