

診察時間のご案内

《平日》 10:00 ~ 13:00
15:30 ~ 20:00
(平日10:00-13:00の間は予約のみ受付は出来ません)
《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



horiq通信

2020年
6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28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

【自粛解除後初めての日曜日
はアーシング〜^_^】

PICK UP TITLE

【コロナストレス緩和に
オススメ〜^_^】



24区の大通公園までのんびりロードワークをしております！
大通り公園に人が少しずつ帰ってきました。そしてベンチ
に座っている人大半がスマホ触って猫背です^_^
猫背になって首が前になると口呼吸になりやすくなります！
直接、菌やウイルスが肺に入ってしまう！
頭の重さを頬杖や壁に預けて首の筋肉を休めてあげて、
そして外に出る時はガムを噛んで鼻呼吸が多くなるように
することもしてからマスクをしたほうがいいと思います！
口を閉じてガムを噛むと鼻呼吸する時間が多くなり唾
液も出て免疫力をあげることに繋がります！
私もそうですが電化製品を使わない人は今の世の中い
ないと思います！
プラスイオンを裸足になって
地面につけること「アーシング」をすることにより中和され
体の炎症や修復回復が促されます！
いつもより深く眠れます^_^

不定愁訴と言って肩こりがあったり慢性腰痛があったり気
分が悪くなかったり意欲が低下していくようなあなたには
ぜひオススメです！

子供たちが徐々に元の生活に戻っていくと思います！

生活のリズムが変わるときに体にストレスがかかります！不
調を早く感じ取って以上のことをしてみてください！

【堀尾家の定番メニュー】

ごあいさつ



【ママさんバースデーケーキ！手作り+α】
こんにちは堀尾です！
家族でカスタードクリーム好きなのでカス
タードクリームだけのケーキはどこにも売
ってなさそうなので毎年手作りになりま
す！+マッサージを息子はします！

きのとやでバームクーヘンとネームプレ
ートを作ってもらいました！それから
息子も頑張って塾終わってからカスター
ドクリームを作ってケーキを完成させてく
れました！

ヨダレだらけの愛犬愛娘アーチでした^_^

ケーキ屋きのとやはカンブリヤ宮殿に取り
上げられる位の洋菓子屋さんですが働
いている人の従業員満足度が高いと聞
いていましたが昨日感動するエピソード
がありました！

きのとやで注文するなり以前大通りの
スターバックスカフェで働いていたん
ですがワンちゃんよく連れてきてましたよね
？と6~7年前 初代愛犬愛娘イブをス
ターバックスのカフェテラスで利用してい
たんですがその頃のことを覚えてくれてい
てすごく驚きとともに嬉しかったです！

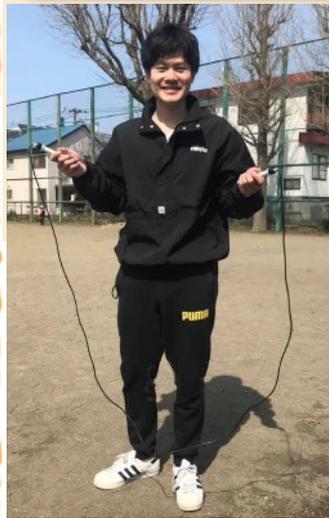
私も出来る限り興味と関心を相手に持ち
覚えているサービスを見習いたいと思
います！

体験者の声 【左足アキレス腱断裂からのダンス復帰出来たことを動画にて出演して振り返ってもらいました～】 札幌市白石区 柴田様



私はダンスをやっている、昨年5月に埼玉で練習中に左足アキレス腱を断裂しました。最初は手術することに不安があり、迷っていたところ、母が堀尾先生に相談の電話をしました。堀尾先生からすぐ私のもとに着信があり、「今後も踊りを続けたいのなら、すぐに手術した方がいいですよ！入院する予定の病院はリハビリもしっかりしているので、心配ないです。」とアドバイスをくださり、私は即座に手術することを決意しました。9か月後には舞台復帰ができ10か月後には、怪我をした埼玉で舞台に立つことができました。

ゴールデンウィークのスタッフの笑顔



【運動不足解消のために縄跳び～(^^)】
全く体を動かさないので抵抗力と筋力が落ちてしまうので天気の良い日に公園に行き縄跳びをしましたよ！
運動をすると脳の回線が繋がって頭が冴えてくるのでお仕事や勉強のパフォーマンスアップが期待できますよ！
運動でこの辛い時期を一緒に乗り越えましょう！
←戸良→



【熱中症対策&北海道の為に！】
抵抗力アップの為にジョギングしました！
ジョギング後は牛乳です！
運動後に牛乳飲むと血流量アップしますよ！
今から血流量アップさせて熱中症対策します！
今年は北海道マラソン中止ですが脚つり予防にもなるのでランナーの方にはオススメです！
詳しくは来院時に聞いて下さい(^^)

**WITH
コロナ**

【1人ハーフマラソンをしました！】
本来あるはずだった豊平川ハーフマラソンの日5月5日には1人ハーフマラソンをしました！
ビタミンDでコロナウイルスの重症化するのを抑えるというデータが出ているみたいです。
ビタミンDは日を浴びると身体で作ることができます。
特に当院でも言っているセロトニンを出すために午前中に外で散歩やランニングをしてビタミンDとセロトニンを出して免疫力を高めましょう！
←ハ谷健太郎

【ほとんど家で過ごしてました！】
ゲームのお供でいつもメダリストを飲んでます！

飽きない工夫で
ぼくのおすすめは炭酸水に溶かして飲むとジュースみたいで美味しいのでおすすめですよ(^^)

※一気に溶かすと酸なので吹きこぼれるので少しずつ溶かしてください！

野村渉→



【発行】

←【今月の堀尾アーチ ケーキおあずけだワン！よだれハンパないワン(^^)】



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
「千ラン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