

# horiq通信

2020年  
7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症状を改善します

## 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の施術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



## PICKUP!! 【免疫力を上げるためにスタッフ 酵素を飲んで血液を浄化してもらっています】

私、堀尾も免疫力アップ血液浄化のため毎日愛飲している 酵素ドリンク

「生命源 百寿」8500円(税別 約36日分 1日あたり250円)

他の酵素ドリンクと一番違う点は小腸で吸収される前に 飲んだ瞬間 舌下から吸収されるので血液に直接入り、あっという間に全身に巡っていきいます。たった4分で血液がさらさらになる事! 気になった方は直接お訊ね下さい! しかも あっさり飲みやすいのが特徴です「血液浄化能力」で体の末端まで酸素と栄養が届くようになり体の各臓器の働きが良くなり免疫力がアップします。

6月中旬よりスタッフにも飲んでもらっています! ビフォーで血液検査してもらっています!

結果はいかに〜来月お楽しみに〜



## GREETING

【『全集中水の呼吸』まで、まだまだ〜^\_^】  
私は以前、朝起きると口がカラカラで口呼吸をしていたので鼻呼吸でより健康になるために口にテープを貼り今では鼻呼吸のできるのですっきり朝起きれています!

先日『勝者の呼吸法』の著者の1人大貫崇トレーナーが「鬼滅の刃」の「全集中の呼吸」の呼吸法を専門家の視点で分析する取材記事がのっていました!

鬼滅隊炭治郎のように鼻呼吸をすることで鼻の粘膜では一酸化窒素が作られます。一酸化窒素には血管を拡張させ、血圧を下げたり、神経伝達を促進したりする効果があります。血管が拡張すると脳や全身に酸素や栄養がスムーズに行き渡り免疫力もアップします!

さらにマスクをすることによってマスク内に溜まった一酸化窒素を再び体内に取り込むことができます。これが鼻呼吸最大のメリットです。大貫トレーナーは「最初はきついが耐えて頑張ってください」と伝えていました!

鼻呼吸であれば免疫の高い上咽頭を空気が通るため口呼吸に比べ、格段にウィルスを防御することもできます! オススメです^\_^

マスクの中で鼻呼吸お試しあれ! ♪強〜くなれる♪理由を知った♪



## MONTHLY NEWS



札幌 接骨院 インフルエンザにかからないためには【...





☆【鍼治療で坐骨神経の痛みで、1分も座ってられないのが楽になりました！】

## VOICE

白石区 長堀雅美様

デスクワークが長いからなのか坐骨神経の痛みで、1分も座ってられなくなり、横になっても立っても痛くてご飯もゆっくり食べられなくなっていました。  
集中力もなくなり、とにかく朝起きるのが辛かったです。  
そんな状態から整体と鍼治療をし、家ではストレッチ、入浴、水分をたくさん摂る事をして3週間後にはスタンディングのLIVEに行けるまでになりました！  
今はメンテナンスで通ってます



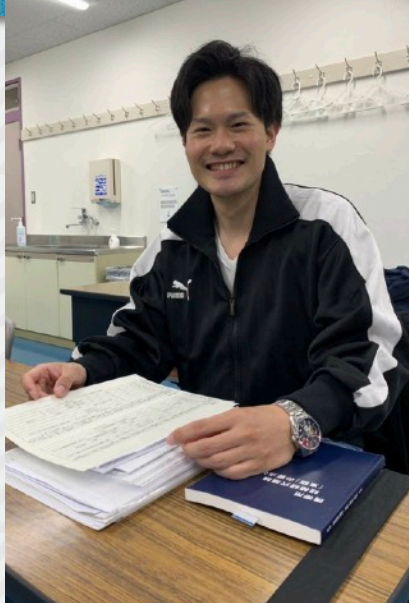
## 6月のスタッフの笑顔



### 【新チャレンジ～】

自転車のタイヤが2週続けてパンクしてしまったので自分でタイヤとチューブの交換にチャレンジしてみました！  
院長に教えてもらいチャレンジしましたが前輪代えるだけで40分、、、←

野村渉↑



### 【テスト猛勉強中～】

専門学校の授業が今までオンラインだったのが自粛明け授業再開されましたが急に座る時間が長くなりました！  
早速定期テストの期間に入り猛勉強中です。  
同じ姿勢にならないように気を付けながら集中しています！同じ姿勢の辛さ痛感しています！

←戸良一

→なかなか大変でした～  
後輪は慣れたのもあってもう少し早くなりました！  
大変ですが新しいことへのチャレンジでワクワク、充実しました(^^) 快適に安全にチャリ通勤出来ます(^^)

### 【彼女の誕生日だったのでお休みいただきました！】

2日間とも彼女が好きな旭山動物園と円山動物園にいきました！  
普段家で犬猫いますが他の動物たちとも触れ合ってリフレッシュできました^-^グルーミングといってオキシトシンというホルモンがでて癒されます^-^更に自然にも触れて気分が良いです！  
あとは天気が良ければ最高でした^-^

ハ谷健太郎↓

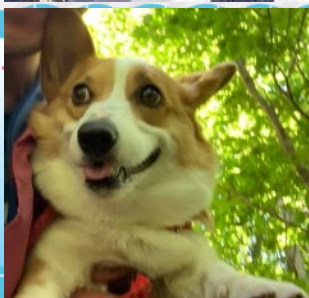


堤 慎司↓

### 【両親の治療の為に

地元当別帰省しました！

途中、モエレ沼公園に寄り道しました！(^^) がラスのピラミッドキレイでした-(^^) 芝生に裸足で居るだけで体内のプラスイオンが中和されて眠りも深くなります！  
免疫カアップの為に是非お試し下さい！(^^)



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

←【今月の堀尾アーチ！今年初藻岩山登山ダウン！】

■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