

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の診療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



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28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

2020年
8月号

【いち早くむくみやダルさをとるにはやはりメダリスト！】 特集 ☆なぜメダリストをオススメするのか！

PICK UP TITLE

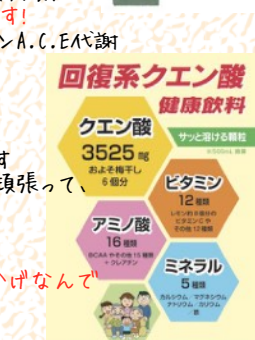


1つ目は血液を満たしてもらいたいこと！
このメダリストを飲むことによって
当院に来る患者さんは私が思うに血液の量が少ない状態！
要は脱水の状態を疑っています！
私が思うより
血液を満たしていないので酸素と栄養が末端まで運べ
ていないので様々な症状が出たり、中々治らないのでは
と思っています！

2つ目はこの成分効果です！
このクエン酸をとることによって筋肉を硬くしている
乳酸を分解することによって筋肉が柔らかくなります！
そしてミネラル！特にナトリウム、カリウム、マグネシウムこれを
水に溶かすことによって電解質になります！早く要は血液になると言うこ
とです！そして筋肉が硬くなって脆い状態を疑っています！
ですので、この筋肉の元になるタンパク質の最小単位のアミノ酸！
特に壊れやすい修復に必要アミノ酸がたくさん入っています！
そしてビタミン類、特に抗酸化ビタミンと言われているビタミンA.C.E代謝
を良くする8群も入っています！
本当にこれらの栄養バランスの良い食事を作って摂るのは
なかなか大変だと思います！
ですのでメダリストを頑張ってとってもらうことによって
栄養価と言いまして栄養のバランスがすぐアップするんです
何もなくても～ですので辛い症状の間だけメダリストを頑張って、
ちびちび1日かけてリットル飲んでもらいたいのです！
それをできれば10日間頑張ってください！
そうすることによって
【メダリストを飲む事が】当院の治療の3分の1はこれのおかげなん
です！と言うことが、よくわかると思います！
ちなみに私、堀尾は21年間メダリストを飲み続けています！



社交ダンスペア
大西 祥・池田 ちかる



ごあいさつ GREETING



【慢性むくみやをとるのに 一番大事な事】
堀尾です！慢性的だるさやむくみがなぜ起きる
かということについてお話ししたいと思います。
伝えたいことは身体に水が血液や体液が流
れていない。

体の水が不足する

↓
脳が「水を外に出すな」と指令を出す

↓
発汗排尿を減らす

↓
老廃物が溜まる

↓
むくみ・不調・だるさ



身体に水分が足りない、脳が水分が足りない
と指令を出すので、排尿や発汗を抑えてし
まいます。
そうすることによって、酸素や栄養を末端まで
運びますがそれが戻りきらないために、戻ると
きに老廃物やいらぬ水分がありますがそれを
水分を取ってないために戻せない、戻さない
ために、そうすることによって身体中に老廃物
や余計な水分が溜まることによってむくみや
ダルさが起きると思っています。

ですので1番根本的にしてもらいたいことは、千
ピチピチお水を取るということです。

最初飲み始め、むくんだりダルさが助長され
るかもしれませんが、1週間から2週間ぐ
らいすると徐々にダルさやむくみが取れてくると思
いますのでぜひお試しあれ。

今月のできごと MONTHLY NEWS



【カッコつけてるだけじゃないの です^_^】
7/26にJ1北海道コンサドーレ札幌がホーム札幌
ドーム初勝利してくれました！コンディションをお手
伝いしている荒野拓馬選手活躍してくれました！
左写真のように髪型も変えたり、こんな
お茶目に寄り添うチームワークの良さで昨季王者
横浜F・マリノスを3-1で倒してくれました～^_^
応援してくれると嬉しいです！

札幌3発 ホーム初白星



荒野 拓馬選手
王者粉砕

お客様の声 ☆足底筋膜炎の治し方動画を見て信用してきてみました。

白石区 本田拓夢様



クラブチームでサッカーのゴールキーパーをしています。コロナ自粛中に自主トレで10キロ走ったりダッシュをした後に右の踵が痛くなり足底筋膜炎を周りに疑われました。ほりお鍼灸接骨院の足底筋膜炎の治し方動画を見て信用してきてみました。治療はもちろんのこと体全体の硬さやりハビリストレッチ日常生活の工夫を教えてもらったおかげで早く治すことができました。

スポーツ&海の日スタッフの笑顔

【藻岩山を愛犬と一緒に登山してきました!】

愛犬イクラとワカメ(我が家の犬の名前はサザエさんシリーズです笑)と旭山記念公園から藻岩山までの初登山できて幸せでした。筋肉は使ったら硬くなり怪我の原因になります。

しっかりストレッチやお風呂に浸かって、水分を多めに取ってケアしましょう。ハ谷健太郎→



【ドライブにに行ってきました!(^^)】

海の方まで行ってきました! ちらほら人もいてBBQしたり砂浜で遊んだり釣りをしたりと様々でした。砂浜でアーシングをしてマイナスイオン注入してきました(^-^)
明日からもリフレッシュして元氣に行きます!(^^) 野村渉↑

【幌見峠ラベンダー園へ行ってきました!】

宮の森の麓まで自転車で行き置いて50分程坂道を登り良いトレーニングでした! 幌見が一望できる絶景スポットですね~(^-^)
トレーニングがてら通ってしまうと思います! 適度な運動で抵抗力アップしましょう(^-^)

堤慎司←



【ニセコに行ってきました!】

高橋牧場の牧草ロールの前で写真を撮るつもりでしたがコロナの影響もあり撤去されていて写真は撮れず...

しかしおしゃれなカフェがたくさんあって満足な旅となりました! 運転で長時間同じ姿勢が続いたので家でしっかりストレッチしようと思います!

↑一戸良一

【発行】

↓【今月の堀尾アーチです【Horio arch】♪旭山記念公園好きだわん〜♪ (^^)】



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