

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の時間に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



# 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

2020年  
12月号

## ▶ 特集 【全集中！ ほりおの呼吸で臨みました^-^】

### PICK UP TITLE

堀尾です先々週東京に全集中の呼吸で万全で  
出張に臨んできました！

- ・一の型 **かみを噛む**(唾液で殺菌)
  - ・二の型 **ロテープを貼る**(鼻呼吸で空気を加  
湿・加温・鼻毛でフィルタリングする)
  - ・三の型 **マスクをする**(・鼻から少しでも防御す  
る！・変なおいさんに見られないようにする^-^)
  - ・四の型 **耳抜きをする**  
(鼻腔の調子を最高にする^-^)
  - ・五の型 **ネックウォーマーをする**  
(後頭部～首の後ろを保温し自律神経を整える)
  - ・六の型 **しっかりと前日まで普段の睡眠プラス  
30分～60分 堀尾の場合7時間半**  
(カラダの修復、回復を行なっておく^-^)
  - ・七の型 **三蜜を防ぐ**(空港から立川まで  
往復110kmチャリで移動^-^)
- 私は**菌やウイルスは見えないので自分の免疫力  
を上げることが1番大事だ**と思います  
鼻呼吸するためのロテープ当院で販売しています  
堀尾は毎日夜寝る前に貼っています1日あたり5円

## ▶ 【お願いがあります^-^】 ごあいさつ

【コロナの警戒ステージが上  
がる中、当院では独自の  
コロナ対策をしております】

選手の体を守るために北海  
道コンサドーレ札幌のクラブ  
ハウスに導入されている消毒  
殺菌装置を当院も導入して  
います！

当院も**来たときも帰りも殺菌  
消毒にご協力お願いしていま  
す！**

より安心してウイルスを撃退  
して帰って頂いています！  
体に安全な紫外線照射と  
131℃の高温熱風により強力  
に菌やウイルスを99.9%殺菌  
します。自衛隊の潜水艦の  
中でも使われています！



選手の健康を守るために



J1北海道コンサドーレ札幌のクラブハウスにも  
導入されている殺菌消毒装置です！  
荒野拓馬選手が紹介してくれました！

当院独自のコロナ対策





9 スポーツ 14歳 2020年(令和2年)11月4日(水曜日)



2020年(令和2年)11月4日(水曜日)

## 【大活躍からの大怪我でも気持ち前向きな切り替えに感動～】

コンサドーレ札幌 荒野拓馬選手コメント↓

「リリースにあった通り、11/21の清水戦にて腓骨骨折、靱帯損傷してしまいました無事に手術を終え、これからは復帰に向けてリハビリ頑張っていきます！」

怪我して色々なメッセージをもらい、僕は多くの人に支えられているんだと実感しました。試合も僕が負傷交代した後の仲間の戦ってる姿を見て、本当にいいチームだな、自分は幸せものだと感じ涙しちゃいました」by 荒野拓馬

←11/3川崎フロンターレ12連勝に土をつけてくれました～

当院もプロになってから9年 荒野選手のコンディショニングをお手伝いしているのでも心のケアも含めてこれからも応援していきたいと思います。あなたもコンサドーレ札幌と荒野拓馬選手ともども応援してくれると嬉しいです！

## 文化の日の スタッフの笑顔



【フライングディスクの練習をしました！～(^-^)]

文化の日の休日は家で勉強！...でしたが集中はいつまでも続くものではないので数十分だけ公園に行って運動を、と思いフライングディスクの練習をしました！有酸素運動をする事によりBDNFというものが分泌され脳の記憶力や集中力を高めてくれます！みなさんも有酸素運動で仕事力アップ、学校の成績アップ一緒に習慣化頑張っていきましょう！

←戸良一



【日本酒飲み比べしてきました！】

患者さんから教えていただいた日本酒飲み比べのイベントに参加して来ました！わざわざ新聞の切り抜きまで持ってきて下さってとっても嬉しかったです！(^-^)/ 気配り気遣い見習いたいと思います！もちろん日本酒は最高に美味しかったです！(^-^)



【滝野すずらん公園に行ってきました！】

かなり寒かったですが自然に触れて気分リフレッシュできました！もちろんイクラ、ワカメと一緒にです！ペットと触れ合うことでオキシトシンがでてリラックスできるのと、自然に触れることでアーシングができて、これで夜の睡眠バッチリです！スマホやパソコンを使いすぎている方、ストレスある方、睡眠の質が悪い方は試してみてください！カを高めましょう！←ハ谷健太郎

【家の片付けと患者さんからお話で聞いたگرانチ月寒に最近できたチョコレート専門店の「QUON チョコレート」に行ってきました！】

チョコレートとアイスショコラショーを買いましたがチョコ好きにはたまりませんでした～!!チョコ好きの方はぜひ行ってみてはいかがでしょうか(^-^)/

野村渉↓



←【今月の堀尾アーチ 勤労感謝の日カスタードクリーム作ってもらったワン！(^-^)]

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

「チラシ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

