

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の診察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

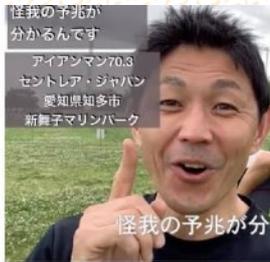
2021年
8月号

【心拍数を測るだけで疲労や痛みが出る予兆がわかるんです】

特集

PICK UP TITLE

北海道新聞 どうしん 朝刊
2021/07/11



リオオリンピック銅メダリストの奥原希望選手もしている先日の北海道新聞に取り上げられていました！ 何とか金メダルとってもらいたいです！ 「体調を「見える化」できるんです」ことをお伝えしたいと思います！ お手軽な方法なのでオススメです！

- それは「朝起きたときの心拍数を測ること」です
手首の動脈を15秒測り4×すると心拍数が分かります！
疲れや脱水、寝不足など体調が悪いと心臓が新鮮な血液を末端まで運ばなければいけないために心拍数を1分間あたり110~30回位多くあげようとする。堀尾の場合通常63くらい
疲れていると75以上になると以下の心拍数が高い日にする事を最優先でします
心拍数が高い日は以下の7つの事をします
- ・水分をこまめにたくさん飲む
(血液の量を増やし心臓への負担を減らすためです)
 - ・筋ポンプストレッチを増やす
(筋肉の柔軟性をあげて血管の圧迫を取るためです)
 - ・ぬるめのお風呂やプール、ジャグジーなどに入る
(浮力と水圧を利用する事により疲労物質を心臓に戻し易くし筋肉を重力から解放するためです)
 - ・トレーニング量を減らす(居残り練習を減らす)
 - ・瞬発系のトレーニングを減らす
(筋肉に柔軟性が不足していると思いますので肉離れやアキレス腱断裂予防するため)
 - ・睡眠時間を増やす
+1時間を増やすだけで全然違う
 - ・メダリストを普段より多く摂る



(クエン酸、アミノ酸、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいるため^^)
私がコンディショニングをお手伝いさせてもらっているチームの選手や当院に通ってくるプロサッカー選手にも予防するのが1番大切だと伝えてます！



【やっと、ついにスタッフ野村が結婚式できました〜】

こんにちは！野村です。先日無事結婚式を挙げる事ができました！ コロナ渦で延期して2年半越しに行う事ができて支えてくれたみなさんに感謝です(^ ^)

ご夫婦で通ってらっしゃる方もいるので仲良し先輩ご夫婦見習ってこれから頑張ります(^ ^)

お客様の声 VOICE

↓ニコ



【誰が一番最初にたどり着くのか～】

いよいよ東京オリンピックが始まりました！マラソンは札幌会場になりすごく楽しみにしています！8月7日(土)に女子・8月8日(日)に男子で開催されます^-^
やはりキプロス選手が一番か～
7/19設置されたマラソンスタートポイント・フィニッシュポイント記念碑に早速アーシングするために裸足で乗って来ましたあと5キロ地点にもあるそうです^-^



患者さんのSさんグループがつけてくれたそうです！
情報ありがとうございます
まだ道行く人は誰もわかってない様子^-^
まだビックリです^-^
日本勢でどこまで頑張ってくれるのか！
楽しみしかないです^-^安全面を考慮すると東京から札幌移して正解だと私は思います！

7月休日のスタッフの笑顔

【洞爺湖でパールキューをしました！】

お義父さんがキャンピングカーを買ったと言うことで洞爺湖まで行って来ました！
人が全然いない中でパールキューをして、太陽を浴びることでセロトニンを出すことで、裸足になってアーシングをしたので睡眠の質バッチリです暑かったのでOS-1も飲んで脱水対策もバッチリです皆さんも睡眠の質を高めるために日を浴びる、アーシング試してください！
暑いので水分も忘れずに！

ハ谷健太郎↓



【専門学校の同期の結婚式に参加してきました！】

コロナ禍でいろいろと大変だったと思いますが
すてきな結婚式で感動しました～
ぼくもみなさんを幸せにできるよう
がんばります(^-^)

野村渉←

【小樽にある塩谷海水浴場に行ってきました！】

脱水防止のため水分を多めに持って行ったのですが飲み干してしまったので屋台で購入...
店員さんは暑さをもろともせず笑顔での接客さすがでした！人を元気にする笑顔見習おうと思います！

←戸良→



【地元当別で過ぎしました！】

当別にある患者さんYさんから教えて頂いたジェラート屋さんにも行けました！(^-^)

まさか地元でジェラート屋さんが出来ていたとは知りませんでした！
情報ありがとうございます！
僕も情報キャッチするためにアンテナ張る事を少しずつトライしようと思います！

堤慎司←



【発行】 ↓【今月の堀尾アーチです【Horio arch】今年も藻岩山登っただわん～～♪ (^-^)]



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 日曜日