

2022年
10月号

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30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

《平日》 10:00 ~ 13:00

15:30 ~ 20:00

(平日の10:00~13:00の間は予約のみOKです)

《土曜》 10:00 ~ 15:00

《定休日》 日曜日・祝祭日

TEL 011-866-8255

ホリオ鍼灸接骨院

ホリオ接骨院

検索



●特集【ジョイトレ10分 11/30まで無料体験 実施中】

【JOYトレの効果・目的】

そもそもインナーマッスルとは身体の中心部(体幹の深層部)についている筋肉です。過度な負担が骨格や関節にかかるよう守ってくれる天然のコレセットの役割をしてくれています。なのでインナーマッスルが弱ってしまうとぎっくり腰やヘルニア、慢性腰痛、猫背姿勢、ポッコリお腹の原因となってしまいます。当院では腰痛の改善・予防、姿勢の維持を目的とした施術の一環としてJOYトレをおすすめしています。また、運動不足の方、筋トレを始めて続かない方、家でトレーニングをする時間がつくれない方、身体を動かすのが苦手な方に受けてもらいたく空いている時の限定で無料体験実施中です

Point!

ほりお式施術 POINT3



柔軟性の高い筋肉で
怪我や痛み知らずに!

JOYトレ



深層筋肉から皮膚の筋肉まで同時に鍛える!
体幹インナーマッスルトレーニング

✓ 体温多(お腹が熱になる) ✓ スポーツ時のコンディショニングに
✓ 約内臓・腹壁筋がある ✓ 経・機・ひき等に痛みがある ✓ 便秘が悪い

理想的の体を手に入れる深層筋トレーニング
JOYトレは、自分で鍛えることが難しいインナーマッスルを鍛えられます。
「脂肪燃焼 ⇒ 引締め効果 ⇒ 腹内筋 ⇒ 基礎代謝アップ」という流れで、
短時間でボディメイキングが行えます。



【20年間よくやりきたった～引退まで、あと2ヶ月！】

小学校5年生から通ってくれていた札幌厚別区出身のバドミントン塚本あゆみ選手がSTリーグ京都アレンティグローバルリンクス所属していましたが、今年で引退することになり、国体北海道代表チームの合宿のために札幌に戻ってきてコンディショニングに来てくれました！

中学校からバドミントン留学で宮城の高松コンビのいるウエルスマラ中学校高校に行って活躍していました！

宮城にいる時も痛みで困っているときにはいつも連絡があり相談に乗っていました。大学は札幌で北翔大学で過ごした後、実業団チームで活躍していました

手術をするような致命的な怪我もなく、コンディショニングやメンテナンスで通ってくれたおかげでバドミントンを20年間やりきれたと言われ感動、感激しました！当院も小学校5年生からの15年間サポートしてきました

私は何事も良いトレーニングを良いコンディションでやっていれば、必ず今自分がを超えてその先の成績を出すことにつながると思っています！痛みの出る前にメンテナンスやコンディショニングお待ちしております！



●よろこびの声



【体外衝撃波も試しても
足底筋膜炎が楽にならなくて困っていました!】
江別市 kk様

足底筋膜炎で病院で体外衝撃波治療を受けたにもかかわらず左足が歩くたびに痛く、特にゴルフができず困っていました。

Googleでホームページを見て問い合わせをしてみました。その問い合わせの応対が丁寧で熱心だったのを信用してほりお鍼灸接骨院に来てみました。痛い所でなく原因や日常生活の工夫、再発予防のためのリハビリを教えてくれ、更に睡眠の大切も教えて頂きました。そのおかげで今ではゴルフも普通にラウンドできるようになりました。

シルバーウィークの笑顔



【北広島で北の酒まつりに行ってきました。】

13種類の日本酒があり見てるだけでワクワクでした！(^^)
立ち飲みだったので、足の裏に疲労感。
立ちっぱなしのお仕事の方の大変さがわかりました。

オススメの対策はお風呂です！

・温熱効果
体が温まり筋肉が緩み、
血流も良くなって疲労がとれやすくなる

・浮力効果
重力の影響が減り、
筋肉の負担が減りリラックスしやすくなる

・静水圧効果
水圧によって手足の血管や内臓が刺激を受けて、
血流改善やむくみ解消に役立つ

シャワーが多くて、
なかなか痛みや疲労が取れない方
是非お風呂に入ってくださいね(^^)

堤慎司 ↓



中村翼↑

【夕々のオータムフェスト^_^】

あいにくの雨でしたが会場にはかなりの人気が居ました！

中でもお肉10丁目にはかなりの人が居て並びましたが、僕は大きいラムチョップにかぶりつきました！

2度目は夜で昼とはまた違った雰囲気で楽しかったです！

8丁目のほっかいどう市場に行って、函館のイカガソと堤さんの出身地当別のさつまいもブリュレを食べました！甘いさつまいもとホイップをクレープで包んであってとても美味しかったです！

毎回4丁目から11丁目まで歩いて回るので帰ったら足裏がヘトヘト。

みなさんゴルフボールでコロコロしますか？僕はミニハイパーボールでいつもぼぐしてます！

みなさんも無敵な土踏まず作りましょう^_^



←【今月の堀尾アーチ！飼い主は旭山記念公園大好きだワン～】

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

「チラシと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