

horiq通信

2023年
1月号

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



お任せください！ 頭痛、めまいで
お困りのあなた施術歴29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



【恒例の暮れの元気な挨拶〜^_^】

← J1北海道コンサドーレ札幌の荒野拓馬選手がコンディショニングで来院してくれました！

ポスターと同じ顔のリクエスト答えてくれました〜^_^
今季初得点した時のアウエーユニホームをプレゼントしに来てくれました〜
一回出た後に戻って来て「メリークリスマス〜^_^」と言い残して
ウオン〜と鳴る車で帰っていきました〜^_^

私、堀尾がスタッフにもアスリートにもいつも口を酸っぱくお願いしていることが2つあります！
「健康」と「安全」です！

何故かと言うと、どちらもひどくなると取り返しがつかないことに発展すると私は思っています！
「健康」のためにコロナ禍でウイルス感染を予防するために免疫力を上げることが大事だと思います！

- ・睡眠+ワソ(普段の睡眠+ 30分から1時間)
- ・水分補給
- ・お風呂
- ・同じ姿勢をしないようにする

痛みや体の不調が出てから対策しても良いと思います！
ですが予防することが1番大事に至らないで済むことだと私は思っています！
同じ姿勢をしないようにすることや同じ筋肉を繰り返したくさん使うスポーツ等の場面は必ず日々あると思います！

その時に体は硬くなりその奥に通っている神経や血管が圧迫されることによって不調や痛みになると私は思っています！
痛みや不調がひどくなる前のお手伝いを私たちはできます！

【やはり、みんな8時間睡眠でした〜】

睡眠を長く深く取ることがカラダの修復回復につながり免疫力アップにつながるのだから
当院に来てくれるコンサドーレ、元コンサドーレの選手にシーズン終盤に聞いたアンケートです！
みんなプロで8年以上ロングランしてる選手達です！

睡眠のために水分、お風呂、同じ姿勢を長くしないがポイントに大事だと思いました^_^
選手達のアンケート結果知りたいあなたは来院くださいませ〜

【アンケート内容】

- ①睡眠(昼寝、分眠も含めて)8時間以上寝てる？
○ ×
(平均睡眠時間 時間)
- ②お風呂(浴槽)に入る？
○ ×
- ③筋トレやハードトレーニング後の筋肉痛は若手の時より遅くしてるのか？
○ ×

○ の場合、自然に治るまで待つ以外にしている事あったら教えてくれると嬉しいです
(交代浴、有酸素運動、ストレッチ、マッサージ、経口補水液を飲むなど)



☆【香港リーグで 誰にも相談できない中、堀尾さんに相談できて良かったです～】

VOICE

香港プレミアリーグ 川瀬浩太選手様

香港でプロサッカー選手としてプレイしています！
中学の頃からクラブチームSSSで怪我をした時や、腰の疲労骨折の腰椎分離症に悩まされている時に通っていました！
海外でプロサッカー選手として怪我をしたときに、オンラインで相談に乗ってもらったりして助かっていました！
今回は足首の捻挫を何回もしているので、インピンジメントや関節ネズミで悩まされる痛みで手術を3回もしている足首を帰国する2日前のゲーム中に再び痛めてしまいました！
そして再び堀尾さんのところに来て、久しぶりに施術を受けたところ、神経にアプローチをする小波津式神経筋無痛療法で痛みが激減して、その後、再発しないようにリハビリも教えてもらいました！



12月休日のスタッフの笑顔

【レバンガ北海道の観戦】

12月のお休みはプロバスケットボールチームのレバンガ北海道vs広島ドラゴンフライズの試合を観てきました！

最初から最後まで接戦の試合でしたが、結果レバンガ北海道が97対92で勝利を収めました！観ていてドキドキハラハラで楽しかったです！

試合中ベンチでの選手の様子を見ると、こまめに水分補給や栄養補給をしてました！

この時期寒くて水分摂りたくないって方も、水分を摂ると身体の中の血液量が増えるので暖かくなります！是非水分を～^^

※写真は北海道札幌日大高出身の高橋耕陽選手です！



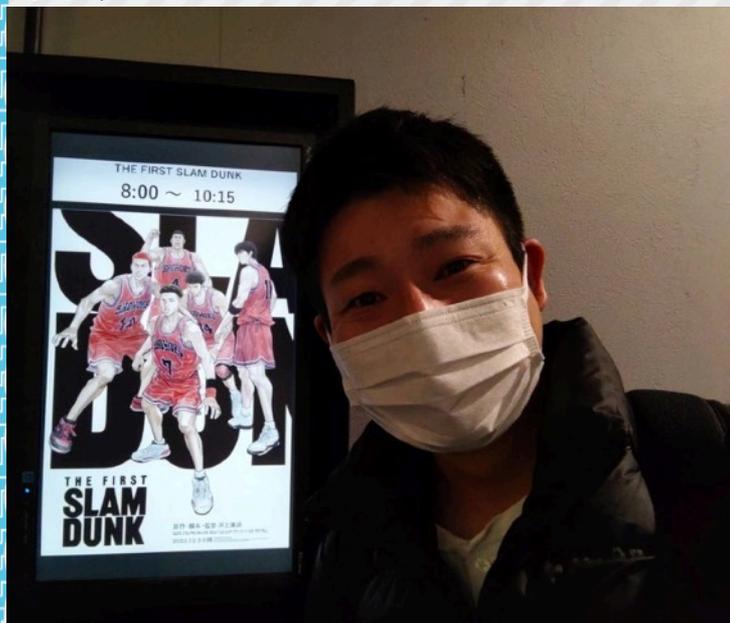
【映画スラムダンク観て来ました！】

朝から感動(^ ^)

待ちました！スラムダンク！
小学生の時に少年ジャンプで連載していたスラムダンク。
内容はシークレットでの映画公開！
またスラムダンクが観れてハッピーです(^ ^)

朝散歩しながら映画館へ！
朝日と冬の澄んだ空気がとっても気持ちいい(^ ^)
セロトニンを沢山出して深い睡眠取れそうです！

W杯観戦疲れのあなた。
朝散歩で深い睡眠とって下さいね(^ ^)



★【今月の堀尾アーチ！Yさんありがとうダワン！少し分けてもらったダワン！】

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 日曜日

