

診察時間のご案内

《平日》 10:00 ~ 13:00  
15:30 ~ 20:00  
(平日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  
ほりお接骨院 検索



# horigo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悩みを改善します

2024年  
6月号

## 特集

【腸もみ始めました~^\_^】  
会員価格2200円~  
PICK UP TITLE

## ごあいさつ



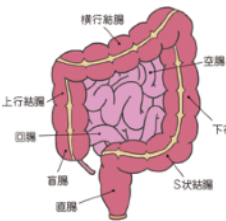
【便秘や冷えでお悩みの  
あなた体験しませんか~^\_^】

- ✔ この時期なのに足が冷えて困っている
- ✔ 慢性の便秘で悩んでいる
- ✔ 腰が慢性的にダル重い

具体的する事は、

腸の働きを元に戻すお手伝いをします~^\_^

- ①~④を柔らかくします
- ①横隔膜・腹筋(呼吸の手助け・臓器に圧をかける・自律神経を整える)
- ②小腸(消化と栄養の吸収)
- ③大腸(水分を調整して便を作る)
- ④腹大動脈(人の中で1番大きい動脈)



その後、奥にある⑤⑥を緩めます

- ⑤大腰筋(腰の前の1番奥にある筋肉・腰痛の主な原因)
- ⑥腰方形筋(骨盤を左右から引き上げている筋肉・腰痛原因)

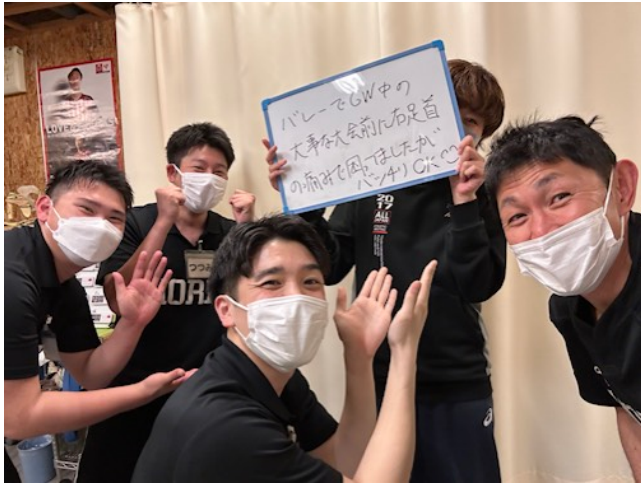
ですので上記の症状が楽になってきます!



遠山佳奈選手が  
Wリーグのオフに  
来てくれました^\_^

- 【いよいよ中体連で高体連とスポーツの夏が始まります~^\_^】
- こんにちは堀尾です~^\_^
- 中・高校生が部活1番大事にしている試合が始まる直前で練習量が多くなる、この時期!
- そんな時に限って、体が悲鳴をあげて、いろいろなところが痛くなります。
- そうなる前に、体の異変や疲労を取るために来ていただくと、当院はすごくお手伝いできることがたくさんあります。
- バスケWリーグで活躍している遠山佳奈選手は中学校高校通っていました。高校は強豪山手高校に行って大きな怪我もなく過ぎてくれました。
- Wリーグに入って、一昨年は大谷翔平選手の奥さんである田中真美子選手とも試合で戦っていました。(↑上の写真)
- 良いコンディションで良いトレーニングを積み重ね続けるのが何事も上達の早道だと私は思っています。
- 痛くなってから来ていただいても嬉しいですが、痛くなる前のメンテナンスで最高のパフォーマンスで試合に臨んでくれることが1番私たちは嬉しいですよ。
- あなたやお子さんのご来院お待ちしております~^\_^

▶ **体験者の声** 【バレーボールの大事な大会前に足首が痛くなりましたが間に合うことができました～】



**白石区 くらげ様**

バレーボールのサイドアタッカーで、練習中に右足首が痛くなりパフォーマンスが落ちていました。右足首は過去に酷い捻挫2回と軟骨損傷をしています。今回はシューズを替えて動きやすくなったと思ったら、痛みが出るようになってしまいました。痛みを取って大会に望みたいと思い、ホームページを見てスポーツ外傷に長けていると思いよりお接骨院に行きました。3日おきくらいの間隔で2週間通いました。自宅でのリハビリを教えてくれて、小波津式神経筋無痛療法という治療をしてもらい、2週間後に迫っていた大会に無事間に合いました！初めて接骨院で治療を受けたのですが、朗らかなスタッフの皆さんに支えられ、前向きにリハビリに取り組みました。

**GW後半のスタッフの笑顔**



↓ **中村翼**

【巴サの斜塔に行って来ました！】

GW後半は妻の実家砂川へ！小学生振りに「こどもの国」に行って来ましたー自然に癒やされまくります(^\_^)

これからお子さんと公園遊びやバーベキュー、キャンプなど外で過ごす時間が増えると思います。ついでに「アーシング」もオススメです！



↑ **平田翔也**

【新千歳空港に行ってきました！】

今回はのお目当ては、以前患者さんIさんから頂いたクーポン！並ぶとは聞いていましたが案の定焼きたては買えず…冷凍のクーポンで満たすことにしました！

連休中なので空港にはかなりの人が居ました。感染症にかからないようにあらかじめかむを噛みマスクをしての対策！みなさんも鼻呼吸でウイルス対策しましょう！^\_^

素足や手など身体を土、芝生などに触れるだけで体内に溜まった電磁波が放出されて自律神経が整うそうです！

↓ **堤慎司**

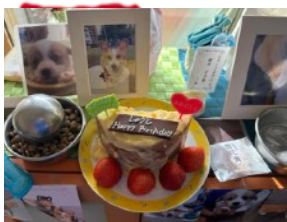


【名探偵コナン「100万ドルの五稜星」を見に行ってきました！】

舞台は函館で、五稜郭や五稜郭タワー、市電など現物かと思うくらいのリアルさが描かれていました！

自分の好きな「服部平次」というキャラのアクションシーンや熱い気持ち、恋心を持っているがなかなか親友の「遠山和葉」ちゃんにその気持ちを伝えられない一面などもこの映画で書かれてました！

自分も「服部平次」くんのような熱い気持ち、人のために動く人を目指せるよう頑張ります！、よろしくお祈りします！^\_^



← 【アーチに息子がバースデーケーキをお裾分け！嬉しかったです(^\_^)】

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