

horiq通信

2024年
7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



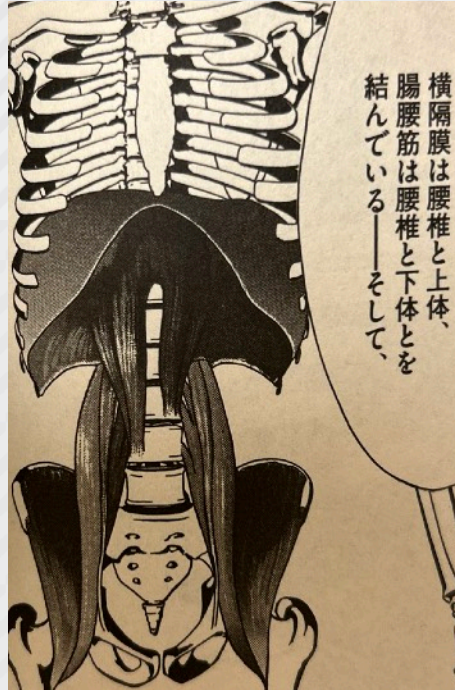
お任せください！ 頭痛、めまいで
お困りのあなた施術歴31年の信頼、
実績とプロスポーツ選手も推薦する確かな
施術であなたの辛い症状を改善します

PICKUP!! 【アスリートも腸を緩めて、その奥にある筋肉たちを
やらかくしているんですよ~】



クリスチアーノ・ロナウド

この写真を見ると、左右の脚がまるで「みぞおち」のあたりから分かれているように見えるね。それぐらい腰から脚にかけて大きく開かれている。腰が前後に大きく分かれるような形を「割れ腰」と呼んでいるよ。



横隔膜は腰椎と上体、
腸腰筋は腰椎と下体とを
結んでいる——そして、

腸もみではお腹の調子や冷えだけでなくアスリートのパフォーマンスアップにつながります。
なぜなら横隔膜が呼吸を助ける筋肉でもあります。腸腰筋は背骨の前を介してつながっているからです。

腸もみでは横隔膜も腸腰筋もしっかり緩めますので歩幅(ストライド)が伸びます。マラソンで言うとタイムも速くなります。姿勢も良くなり走るフォームも維持しやすくなり後半のタイムが落ちなくなります。

腸もみでする事は、
腸の働きを元に戻すお手伝いをします^_^

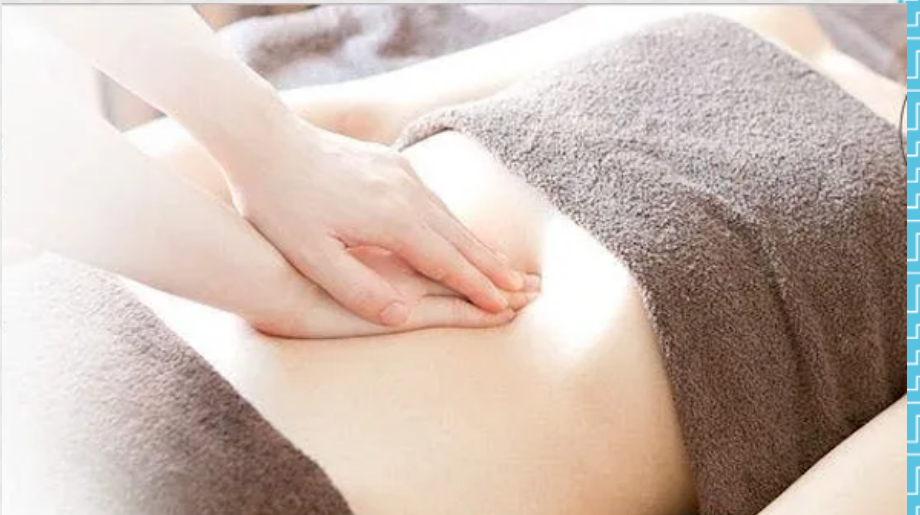
- ①~④を柔らかくします
- ①横隔膜・腹筋(呼吸の手助け・臓器に圧をかける)
・自律神経を整える)
- ②小腸(消化と栄養の吸収)
- ③大腸(水分を調整して便を作ること)
- ④腹大動脈(人の中で1番大きい動脈)

その後に奥にある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)

ですので体全体の血行が良くなり便秘や冷え、腰痛、肩こりもが楽になりますよ！

【腸もみ】
会員価格2200円

呼吸も楽になり足も速くなり深く眠れるようになりますよ！



★【競歩で全道大会に出場できました!さらに全道大会では、2022年以来2年ぶりに自己ベストを更新!】

VOICE 厚別区 ten mori選手

高校で陸上競技の競歩をやっています。大会が控えている中ハードな練習で足のスネとふくらはぎ、お尻にハリ感があり困っていました。筋膜リリースガンをやってもらい、酸素カプセルも入れてもらいました。そうすると2回の治療で下半身のハリを取る事ができました。施術のおかげで、競歩で全道大会に出場できました!さらに全道大会では、2022年以来2年ぶりに自己ベストを更新し、満足いく結果で引退することができました!これからは救命救急士になるため、勉強や体カづくりを励みたいと思います^^



6月休日のスタッフの笑顔

【バシッとタキシードです!】
両家揃ってウエディングフォトを撮ってきました!妻の綺麗な姿に妻の両親も満足されてよかったです!
この場所にした決め手がスタッフの対応の良さでした!笑顔と労いがとても感じられました!僕も今以上に笑顔、感謝、労いを忘れずにみなさんと接します^^
写真工房ぱれっと サッポロファクトリー店
北海道札幌市中央区北2条東4丁目サッポロファクトリーえんとつ広場1F



【Fビレッジマラソン走って来ました!】
妻と一緒にFビレッジマラソン10kmの部にエントリーしました!一緒に走ってくれて感謝です(^^)

これから北海道マラソンに向けて走り込む方も増えると思います。怪我してしまう前に早めのケアお待ちしております(^^)



→堤 慎司

【長沼町にある、「暁」さんに行ってきました!】
道道45号線沿いと1時間もかからないところで行けるところにありました!
暁さんはお団子やケーキなど変わったメニューもありましたが、今回はソフトクリームを目当てに行ってきました!
ミルクのコクがすく感じる程の濃厚さで、舌の上で溶かすと鼻から抜けるような甘みも感じられました!
自分もまだまだこれからたくさんの新しいことを学んでいきますので、しっかりとした濃い知識として皆さんに知識を伝えて行けるよう頑張っていきます!

↑平田翔也



★【樺沢紫苑先生の新刊「19歳までに手に入れる7つの武器」講演会に

当院から
20名
が参加
有難う
ございました!

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

