

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



# 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悩みを改善します

2024年  
12月号

## 特集

【**腸もみ**  
大好評です~^\_^】

PICK UP TITLE



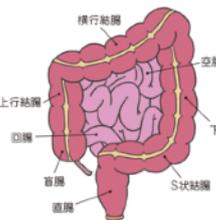
【「こりゃ自分じゃ出来ないわ~^\_^」  
「(どっさり出て)びっくりした~^\_^」  
とよく言われます^\_^】

- ✓ 足が冷えて困っている
- ✓ 慢性の腸の不調で悩んでいる
- ✓ 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こと)
- ④腹大動脈(人の中で1番大きい動脈)



その後には奥にある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!

安心してください(^-^)  
今年も全スタッフ打ちました~!

## ごあいさつ



今年も11月初旬にインフルエンザにかからないようにインフルエンザ予防接種をスタッフ全員打地ましたあなたのためにインフルエンザウイルスを極力うつさない努力してまいります当院ではさらに、以下の事を徹底します!

- 1、加湿
- 2、換気
- 3、うがい
- 4、手洗い
- 5、キープC

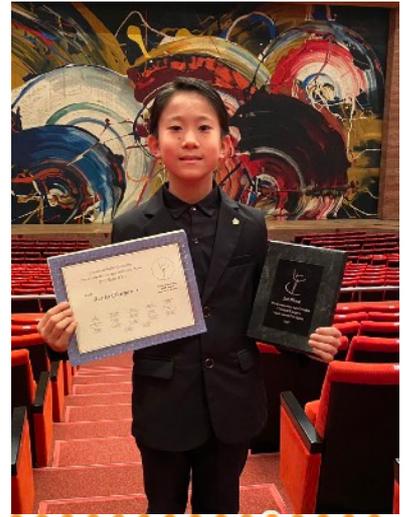


(ビタミンCは体内でたくさん貯蔵できないので常に一定量、体に入れ続けていないといけません)メダリストにビタミンCがいっぱい入っています)

を徹底して、さらに睡眠最優先してもらい体調管理しています  
元気な笑顔でお持ちしております(笑)

## 体験者の声【「きっと間に合うと思うよ」と親身になって前向きにアドバイスして下さったことが一番嬉しかったです～】

息子がバレエをしています。  
 学校からの帰り道に転んで、右の膝を強く打ってバレエをするどころか歩くのも痛くて病院を3軒回りました。  
 それでも痛みが収まらず、10日後に国際バレエコンクールの日本予選が控えていることから、バレエの先生に相談した所、ほりお鍼灸接骨院を紹介してもらいました。  
 その後も数回施術してもらい、自宅でも教えて頂いたストレッチを毎日繰り返すことにより、コンクール3日前には完全に痛みが取れ、当日は何の固定も無く、元気に楽しく全力で踊ることができ、3位を受賞することができました！  
 どの病院でも10日後のコンクールには間に合わない、絶対固定しないといけなくて、痛みはとれないと言われたのが嘘のようです。痛みを取って頂いたことだけで無く、「きっと間に合うと思うよ」と親身になって前向きにアドバイスして下さったことが一番嬉しかったです。



## 文化の日のスタッフの笑顔

【100日だけのチョコクロワッサン】  
 営業期間は100日間！  
 チョコクロワッサンのお店に行ってきた～(^^)

10/25に月寒公園店がオープン！  
 何があっても100日後に閉店！  
 この強烈な限定感に惹かれました！

店員さんの声がけもお見事でした。  
 「今なら全種類ありますよ～」  
 はい、全4種類買いました(^^)  
 チョコモパンもどちらも美味しかったです(^^)

思わず行動したくなる言葉が勉強になりました！  
 治療中の会話に役立てたいと思います！



【サイクリングで「エスコンフィールド」まで行ってきました！】

あまり天気が良くなかったので近場で紅葉を楽しんでみました！

サイクリングロードからは紅葉も見え、落ち葉が道一面に落ちてました！

紅葉に見とれながら自転車漕いでいるとあっという間に家に着きました！笑

最近是一段と冷え込んできたので、体調を整えるために、お風呂と睡眠がすごく大切になります！夜更かしせず最低でも7時間程の睡眠を取りましょう！

← 平田翔也

## 堤慎司 ↓



【待ちに待ったきたえーる】

改修工事を終えついにレバンガ北海道のホーム戦がきたえーるで行われました！

横浜ビーコルセアーズに連勝して最高のホーム戦になりました！

ケガで出れない選手はただ観てるだけではなく、姿勢が悪くならないようにストレッチポールを使いながら観戦！

自分もみなさんに姿勢気をつけてくださいと言えるように今一度猫背にならないよう意識しようと思います^^



↑ 中村翼



← 【初代愛犬 故 堀尾イブです(^^)由来はクリスマスイブに我が家に来ました】

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