



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

horio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年の信頼の
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

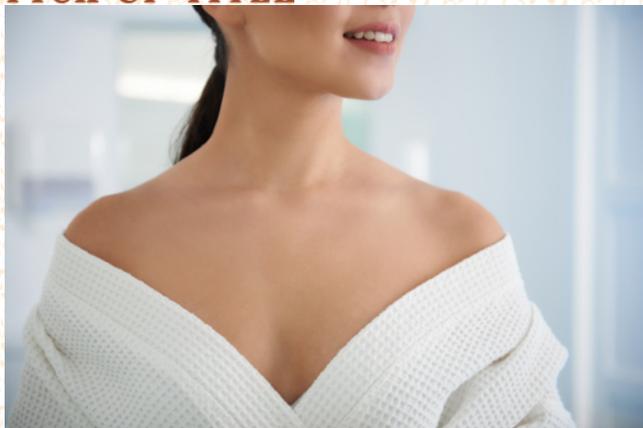
2025年
2月号

巻き肩を戻し鎖骨をキレイに

(通常会員価格)1140円↓

特集「デコルテケア」3/31まで初回お試し価格 640円

PICK UP TITLE 「最近、肩が内側に入り、首や肩が凝りやすいと感じていませんか？」



巻き肩
スッキリ！！



スマホやデスクワークの影響で“巻き肩”になる方が増えています。」「巻き肩は、肩こりや頭痛の原因になるだけでなく、デコルテラインが崩れ、姿勢が悪く見えることも…。そのままにしていると、呼吸が浅くなり、疲れやすくなることもあります。」 『デコルテケア』のポイントは3つ

✓ 猫背・巻き肩を防ぐ

→ 外旋筋がしっかり働くと、肩が前に入りにくくなり、首すじの縦横のシワが薄くなります！そしてデコルテラインがスッキリします！

✓ 肩を正しい位置に戻す

→ 肩甲骨、鎖骨、肩関節を元の位置に戻し鎖骨がくっきり見えるようになる。

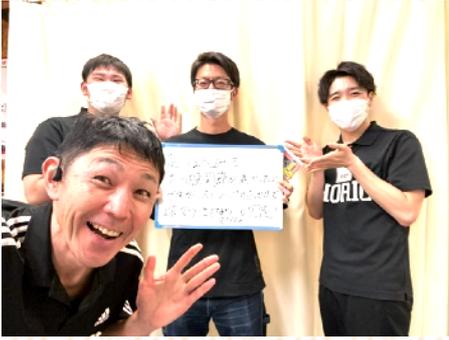
✓ 呼吸が深くなり、血行が良くなる

デコルテライン周りの筋肉が硬いと胸郭の動きが制限され、浅い呼吸になります！酸素不足によって、デコルテや首元の血行が悪くなり、首すじの横シワや肌のくすみやむくみが起こりやすいの戻します！



お客様の声 VOICE

【ランニングで痛めた股関節の痛みで苦しみました、フルマラソン完走できるようになりました^_^】 厚別区 ゆふ様



ランニングを始めてマラソン大会に出始めてから怪我を繰り返し、いつの間にか参加することが目標になってました。グロインペインの様な股関節の痛みに悩まされていましたが、股関節だけではなく、体の他部分のケア、自宅でのストレッチ、水分補給なども教えていただきました。それから、普段のランニングでも痛みがおさまり、フルマラソン、ハーフマラソンでもどんどん自己ベストを更新することができました。

1月の休日のスタッフの笑顔

【「ロイズの工場」に行ってきました!】
年末に当別町にある、真っ白い建物のロイズに実家に帰る前に家族で立ち寄りしました! 商品の作る過程をみる事ができたり、アイスなども売ってました!
外国からの観光客の方が多く見られ、すごく忙しそうでしたが、一人一人に英語など合った言語で対応してました!
僕も一人一人に向き合い、体の悩みなど解決、改善に向けれるようになりたいと思いました!



【美味しい物たくさん】 ↑中村翼
札幌駅大丸で開催された食のイベントに行ってきました!



平田翔也 →

横浜のお店の茹で小籠包が圧倒的優勝でした! 相変わらず函館のハセガワストアさんは大々行列で買えずです。
インフルエンザなどの感染症が増えること時期! マスクとがムは鼻呼吸のために必須です!
みなさんもがムを噛んで鼻呼吸しましょう^_^

【てっぽう汁で温まりました!】
さとらんどで、てっぽう汁をいただきました!
カニの出汁が出て美味しかったです(^)
味噌などの発酵食品には腸内環境を改善して免疫細胞を活性化する働きがあります。
インフルエンザが流行っているので発酵食品を意識的に摂ろうと思います(^)



堤慎司 →

〜5℃ スタッフ平田の国家試験合格祈願にチャリで北海道神宮まで行ってきました〜♪



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

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