

診療時間のご案内

〔平日〕 10:00 ~ 13:00

15:30 ~ 20:00

〔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



horig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

2025年
6月号

✧ 腸もみでスッキリ軽やか！あなたの腸、元気にしませんか？ ✧

特集

会員価格2200円

PICK UP TITLE

「腸もみ」→→→→大好評～
自分のためのケア、今こそ始めませんか？



便秘・冷え・腰のダル重さ…このまま放置しますか？

腸もみは、横隔膜・小腸・大腸・腰回りを優しく緩め、腸の本来の働きをサポート。

実は、幸せホルモン「セロトニン」の約90%は腸で作られ、姿勢や表情、気分まで左右します！

腸が整えば、心も体も軽くなる感覚をぜひ体験してください。

具体的にすることは、

腸の働きを元に戻すお手伝いをします^-^

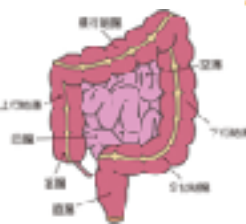
①～④を柔らかくします

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、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！

ごあいさつ



【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けると、当院はすごくお手伝いできることがたくさんあります。

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 【アキレス腱痛で困っていましたが、登山できるようになりました～】

とも様



朝起きて体重乗せたら左アキレス腱が痛くなり困っていましたが、これから夏に向けて、道外の南アルプスの登山も考えていて、登山に支障がある痛かったです！

おかげで、3週間で4回の通院で軽い登山での痛みはなくなり、しかも仕事中に腰が張っていたことにも気づき、整体を受けると腰の張りがなくなりました。これから夏の本格的な登山に向けてメンテナンスをしっかりしていきたいと思います！

GW後半のスタッフの笑顔

【出張カキ小屋堪能しました^_^】

アリオ札幌で手ぶらBBQして来ました！
お手軽で最高でした(^_^)

スタッフの皆さんも笑顔で明るい！
元気でイキイキした雰囲気見習いたいと思います！(^_^)

↓堤慎司



↑平田翔也

【「当麻町の精肉店」に行ってきました！】

天気がパツとしないGWだった当麻町！
当麻町では有名な昭和27年創業の「山本精肉店」さんに行ってきました！

店舗改装して再オープンでしたが保育園くらいからずっと食べている、甘辛いジンギスカンは変わらない味でした！
スタッフのおばちゃんも素敵です！

相手と目と目を合わせて話したり、ペットとのふれあいなどで幸せホルモンのオキシトシンという物質が出てきます！

オキシトシンは認知症などの予防もできたり、日々のストレスなども軽減する効果をもたらしてくれます！

気心知れた家族、友人などとの会話を通して健康な身体作りをしましょう！



←【息子が大学生になっても映画一緒に行ってくれて幸せです(^_^)】

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