



六本松 散歩

ROPPONMATSU WALK



今回は健康がテーマ。特集は「未病」です。

「健康は大事」と誰もが頭ではわかっている、つい暴飲暴食や、夜更かしなど、自らの身体に良くないことをしてしまいがち。コロナ禍で外出を控えるあまり、運動不足になることも。

特集では、身体の大きなトラブルになる前に気をつけたいことや、もしもの時の対処法など町のお医者さんたちや身体と健康の専門家のみなさんに「未病」についてお話を伺ってみました。

コロナ禍に負けない 心と身体づくり

調剤薬局

病院に行こうか迷っている



小松公秀 社長



→ 「かかりつけ薬局」というものがあります

眠れない、おなかの調子が悪い、頭が痛い、肌荒れしているなど、よくある身近な症状には気を付けておきましょう。何らかの原因があるかもしれません。薬局は病院へ行く前に相談ができる場所ですので、ぜひご利用いただければと思います。仕事ができるのは健康あってこそです。自身の症状にお悩みの際は気軽に声をかけください。

和光薬局 本店

TEL: 092-781-5657

店休日: 日曜日・祝日

開院時間: 平日: 9:00~18:00

住所: 六本松1-6-5

土曜日: 9:00~13:00



体を動かす

充実した設備がココに集結!



→ もっと楽しく! もっと健康に! もっとアミューズメントに!

機材の充実したジムエリアや女性専用のホットヨガスタジオ等ご満足いただける設備を整えております。大浴場やサウナ等も完備。ぜひ明るく元気なトレーナーに会いに来てください。

スポーツクラブNAS六本松

TEL: 092-406-8830

日曜日・祝日 10:00~20:00

営業時間: 平日 10:00~23:00

定休日: なし

土曜日 10:00~22:00

住所: 六本松2-2-20



体を動かす

少人数、個人レッスンに最適!



→ 自分のペースで居心地よく

パーソナルジム兼レンタルスタジオです。トレーニングに参加をしたり、友達同士のちょっとした集まりの際にも利用することができます。一人でも多くの方にこの場所を知っていただけたら嬉しいです。

草香江トレーニングスタジオ

TEL: 080-4284-4550

店休日: 不定休

営業時間: 8:00~22:00

住所: 草香江2-8-3草香江

スカイハイビル2階



体を動かす

無理せず楽しく身体を動かす



→ 社交界を目指さない人もダンスで楽しく健康に!

シニア層の健康作りから、社交ダンスに興味のある若い方まで、それぞれの目的にあったレッスンを行っております。実は天皇陛下やノーベル賞を受賞された方にもなじみがある社交ダンスは、どんな方でも楽しめるスポーツです。

寺田社交ダンススタジオ

TEL: 092-771-7225

定休日: 日曜日

営業時間: 13:00~18:00

住所: 六本松2-14-2 4F



今回のテーマは

未病

《未病とは》
健康ではないけれど
病気でもない状態のこと。

自覚あり？



チェックしてみましょう。

自覚なし？

今回は六本松の頼りになる街のお医者さんに直接教えてもらいました。いざという時にそなえて大切に保存してください。

鍼灸



体も心も整えたら

→ リラックスできる空間を

東洋医学をもとにして、お子さんから大人の方まで治療をおこなっております。小さな鍼灸院ではありますが、落ち着いた空間になっておりますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。



マナブ鍼灸院

TEL:050-5461-36671 休診日:月曜日・木曜日
開院時間:平日/12:00~20:00 住所:六本松3-7-29-201
日祝/10:00~18:00



整形外科



腰が痛くなってきたら



廣橋昭幸 院長



→ 適切な治療で痛みを軽減できますよ。

腰痛は、誰もが一度は経験する身近な痛みです。物を持ち上げたり、椅子から立ち上がったりと、前に傾いた身体の重心を立て直す際に痛みを感じやすいです。放っておくと、足がしびれたり力が入らなくなったり、日常生活への影響が大きくなる可能性もあります。椅子の座り方や寝返りの打ち方をちょっと工夫することで腰の負担をやわらげることができます。腰痛に限らず、肩の痛み、膝の痛みなどございましたら、お気軽にご相談ください。

ひろはし整形外科

TEL:092-712-1454 休診日:水・土(午後)祝日
開院時間:9:00~19:00 住所:谷1-16-38



睡眠障害



思うように眠れなくなった



山口裕司 院長



→ 人生の三分の一は睡眠時間です。

入眠ができない場合は、スマホやゲームのブルーライトを浴びてしまったり、緑茶、コーヒーなど、カフェインが含まれている飲料を飲んだりといった要因が考えられますので、まずは環境的な要因をなくす努力をすることが大事です。よく眠れるようになると、生活の質が改善したとおっしゃる方は多いです。良い睡眠をとることが良い人生を送ることに繋がります。思わぬ病気が隠れていることもありますので、睡眠でお悩みの方ははやめに専門のクリニックで受診された方がよいでしょう。

福岡浦添クリニック

TEL:092-737-2111 休診日:日曜日・祝日
開院時間:9:00~18:00 住所:六本松2-12-19
月のみ19:30まで



循環器科・一般内科



足に違和感を覚えた



竹内一馬 院長



→ 足だけの問題ではないかもしれません。

「おや?」と思ったらはやめに医療機関を受診されることをおすすめします。足の冷え、むくみ、しびれなどには内臓疾患が潜んでいる可能性もあるためです。むくみの症状には、心臓病、腎臓病、血管病など、様々な要因が考えられるので、可能性を一つずつ洗っていく必要があります。自己判断をせず、なぜそうなったのかを見極め、適切な治療を受けることが大切です。

医療法人たけうち
六本松 足と心臓血管クリニック

TEL:092-707-3827 休診日:日曜日・祝日
開院時間:月火水金:9:00~ 住所:梅光園1-1-11
12:30/14:30~18:00
木土:9:00~12:30



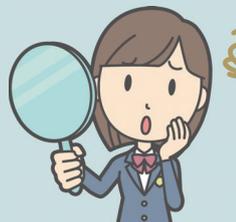
皮膚科・美容皮膚科



ニキビ・肌荒れが気になる



下津浦耕士 院長



→ お肌を若々しく、自身を持てるように

機材の充実したジムエリアや女性専用のホットヨガスタジオ等ご満足いただける設備を整えております。大浴場やサウナ等も完備。ぜひ明るく元気なトレーナーに会いに来てください。

六本松皮ふ科

TEL:092-406-6203 土:10:00~14:00
開院時間:月火木金: 15:30~17:30
10:00~14:00 休診日:水曜日・日曜日
15:30~19:00 住所:六本松4-2-2
(木のみ15:00~19:00) 2F 421



鍼灸・整骨院



立ち姿が気になる

→ 身体の状態を確認します

肩こり、腰痛など日常のお悩みから、姿勢の矯正、産後のお身体のケアなど、幅広く施術しております。お身体のお悩みがございましたらお気軽にお越しください。



MORE鍼灸整骨院

TEL:092-406-7882
開院時間:9:30~12:30
15:00~21:30

休診日:第2・第3金曜日
住所:六本松2-6-5
グレースメゾン六本松1F



男性用整体院



個室で癒されたくなった(男性)

→ 六本松の隠れた整体院へ

理容室と併設して、メンズリラクゼーションに特化した整体院を営業しております。初めての方でも入りやすいお店です。30分から癒しのひと時は是非お試しください。



いやし処 山口

TEL:092-203-4392
開店時間:9:00~19:00

店休日:月曜日・第2第3火曜日
住所:六本松1-7-3



循環器内科・内科



健康診断をしばらく受けていない



下園弘達 院長



→ 健康を後回しにはできません。

高血圧、コレステロール、糖尿病といった生活習慣病には明確な症状がありません。なぜ治療する必要があるかという、大病に進展することを防ぐためです。仮に進展してしまったとしても、その時治療を受けるかどうかで大きな差がつかます。健康診断で異常を指摘されても、忙しいなどの理由で二次検診をお受けにならない方は多いです。生活習慣病には要注意、悪化すれば命に関わる恐れもあります。放っておかないことが重要です。進行の程度によって治療方法は異なります。まずはお気軽にご相談ください。

島松循環内科クリニック

TEL:092-714-2220
開院時間:9:00~13:00
14:30~18:00(受付10分前まで)

休診日:日曜日・祝日
住所:六本松2-8-2
エムエスビル1F



歯科医院



歯が痛い



永田裕之 院長



→ 虫歯を放置するのはよくありません。

歯磨きと歯科医院での定期検診、歯科衛生士によるケアが重要です！歯周病は骨が溶けていく病気ですし、虫歯は虫歯菌が出す酸によって歯が溶けていく病気です。菌が出す毒素によって動脈硬化、糖尿病、認知症など全身疾患を引き起こす原因になることもあります。歯周病であれば歯周病菌と歯石を取り除くこと、虫歯であれば穴をふさぐことが必要となります。定期的に歯科検診を受けてチェックすることをお勧めします。当院では生涯自分の歯で食事ができるよう歯周病・虫歯予防に取り組んでいます。歯のことでお困りのことがあればなんでもご相談ください。

ながた歯科クリニック

TEL:092-741-7443
開院時間:平日:9:00~19:00
土曜日:9:00~13:00

休診日:日曜日

住所:六本松2-6-2



矯正歯科



歯並びに困っている



妹尾葉子 院長



→ 私も矯正治療を経験しました。

歯並びがガタガタしていると、どうしても磨き残しができ、虫歯や歯茎のはれに繋がってしまいます。また、口元の形をきれいにしたいなど、美しさを求めて相談に来られる方は多いです。お口の機能と美しさ、どちらも両立させることを考えて治療を行っています。

矯正治療は手遅れになることはまずありませんので、やりたいと思ったときに始めるのが一番だと思います。

せのお矯正歯科

TEL:092-737-6633
開院時間:10:00~13:00
14:30~18:30

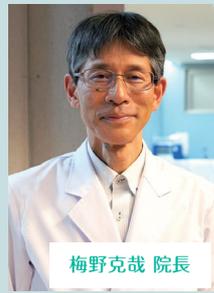
休診日:木曜日
住所:六本松4-9-35



眼科



目のかすみ、見えづらさ



梅野克哉 院長



→ 早めの検査をおすすめします。

普段の生活では、緑黄色野菜やサプリメント等でビタミンA・ルテインを摂取すると効果的です。緑内障・白内障といった病気も、定期的な検査による早期の発見・対処で治療や進行予防が可能です。そのほかアレルギーのお悩みや老眼鏡の作成など、患者さんの不安に向き合ったご説明を心がけております。まずはご相談ください。

梅野眼科医院

TEL:092-751-0344
開院時間:9:00~17:30
(木・土) 9:00~12:30

休診日:日曜日・祝日
住所:六本松3-10-18

