

# 六本松 散歩

ROPPONMATSU WALK

## コロナ禍に負けない 心と身体づくり

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けど、つい暴饮暴食や、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みなさんに「未病」についてお話を伺ってみました。

調剤薬局

病院に行こうか迷っている



小松礼佳/小松公秀



→ 「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お声がけください。

和光薬局 本店

住所：六本松1-6-5 / TEL:092-781-5657  
営業時間：平日：9:00～18:00 / 土曜日：9:00～13:00  
店休日：日曜日・祝日



体を動かす

充実した設備がココに集結！



稲葉将トレーナー



→ 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

住所：六本松2-2-20 / TEL:092-406-8830  
営業時間：平日 10:00～23:00  
土曜日 10:00～22:00  
日曜日・祝日 10:00～20:00  
定休日：木曜日



体を動かす

少人数、個人レッスンに最適！



代表 楠本 潤



→ 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

住所：草香江2-8-3 2F / TEL:080-4284-4550  
営業時間：8:00～22:00 店休日：不定休



体を動かす

無理せず楽しく身体を動かす



寺田奈奈枝/寺田幹男



→ 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しております。実は天皇陛下やノーベル賞を受賞された方も嗜まれる社交ダンスは、どんな方でも楽しめる大人のスポーツです。

寺田社交ダンススタジオ

住所：六本松2-14-2 4F / TEL:092-771-7225  
営業時間：13:00～18:00 定休日：日曜日





# 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。



チェックしてみましょう。

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。

## 鍼灸院

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

住所：六本松3-7-29-201 / TEL:092-406-6474  
開院時間：平日/12:00~20:00 日/10:00~18:00  
休診日：月曜日・木曜日 ※ネット予約をオススメします



## 整形外科

腰が痛くなってきたら



→ 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たりなど、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。

## 広橋整形外科医院

住所：谷1-16-38 / TEL:092-712-1454  
開院時間：月火木金曜日 9:00~13:00/14:30~19:00  
土曜日 9:00~13:00 / 休診日：水曜日、日曜日、祝日



## 睡眠障害

思うように眠れなくなった



→ 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早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

住所：六本松2-12-19-9F / TEL:092-737-2111  
開院時間：9:00~12:30/14:00~18:00  
※月のみ19:30まで / 休診日：木・土曜日午後、日曜日、祝日



## 循環器科・足病診療

足に違和感を覚えた



→ 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。

## 六本松 足と心臓血管クリニック

住所：梅光園1-1-11 / TEL:092-707-3828  
開院時間：月火水金 9:00~12:30/14:30~18:00  
木土曜日 9:00~12:30 予約優先診療  
休診日：日曜日・祝日



## 皮膚科・美容皮膚科

ニキビ・肌荒れが気になる



→ お肌を若々しく、自信を持てるように

大人の方もニキビでお悩みの女性が増えています。これらはホルモンバランスを崩された事が原因ですので身体の内側からキレイにしていきましょう。まずは血中濃度を検査し、栄養学の観点で体内からキレイにすることが必要です。当院ではアトピー、水虫、やけど、水疱瘡などの一般皮膚科の治療の他、ほくろ除去、リフトアップ、脱毛などの美容皮膚科もご相談ください。

## 六本松皮ふ科

住所：六本松4-2-2 2F 421 / TEL:092-406-6203  
開院時間：月~金曜日 10:00~14:00/15:30~19:00  
土・日・祝日 10:00~14:00/15:00~17:30





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、幅広く施術をしております。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。

国家資格所有のスタッフが  
お待ちしております♪



### MORE鍼灸整骨院 六本松院

住所:六本松2-6-5 1F / TEL:092-406-7882  
開院時間:9:30~12:30 / 15:00~21:30  
※金曜午前のみ、土日は19:30まで / 休診日:第2・第3金曜日



男性用整体院



デスクワーク、肉体疲労でお悩みの男性に

→ 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が路地裏にOPEN!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を是非お試しください。



オーナーセラピスト  
山口高裕



### いやし所 山口

住所:六本松1-7-3 / 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



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

住所:六本松2-8-2 1F / 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:水・土曜日午後、日曜日、祝日



歯科医院



虫歯・歯周病



永田裕之 院長



→ 生涯自分の歯で健康づくり!

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。

### ながた歯科クリニック

住所:六本松2-6-2 / TEL:092-741-7443  
開院時間:平日:9:00~12:30/14:00~19:00  
土曜日:9:00~13:00 / 休診日:日・祝日



矯正歯科



歯並び・咬み合わせが気になる



妹尾葉子 院長



→ 矯正治療を始めるのには遅過ぎることはまずありません

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。矯正治療を始めるのには遅過ぎることはまずありません。ご相談だけでもお気軽にどうぞ。

### せのお矯正歯科

住所:六本松4-9-35 / TEL:092-707-2841  
開院時間:月火金土10:00~13:00 / 14:30~18:30  
日曜日(月2回)9:30~13:00 / 14:30~17:30  
水曜日14:00~20:30 / 休診日:木曜日・祝日



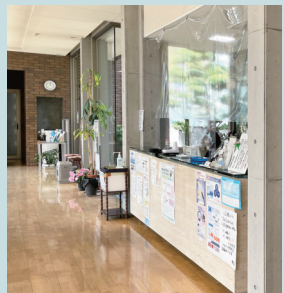
眼科



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。

ビタミンAやルテインを含む緑黄色野菜やサプリメント等を摂取すると目に良いと言われてます。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最適な老眼鏡の作成など、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

住所:六本松3-10-18 / TEL:092-751-0344  
開院時間:月火水金9:00~12:30/14:00~17:30  
木・土曜日9:00~12:30 / 休診日:日曜日・祝日



インタビューの全文はWEBサイトへ

六商連 で検索

# 六本松散歩

## 六本松健康 MAP(ランチ&カフェ店舗付)

発行元: 六本松商店連合会  
「未病」特集監修: 和光薬局

緑地が多く、彩り豊かな六本松は、歩いてまわるのにちょうど良い町です。

都市でありながら北に大濠公園、南に梅光園緑道、六本松421の周囲も遊歩道が整備され、植樹された四季折々の植物たちに心癒されます。

この度は「六本松の病院が増えただけどこにいけばいいかわからない」という街の声をもとに地域住民の皆様役に役立つ地図情報を本年度より創刊しました。

近年は六本松周辺の路地にも個性豊かなお店が続々とオープンし、そんなお店との偶然の出会いも街歩きを一層楽しませてくれます。どうぞ、この地図を片手に『六本松散歩』で健康第一にゆるりとお楽しみください。

梅光園緑道の清掃をして  
身体を動かしています!



六本松連合会 橋田和義



▲六本松情報をcheck!▲



- ### おすすめのさんぽコース
- A** 六本松 421 屋上を周回  
屋上は眺めもよく、夜景もオススメ
  - B** 六本松中心エリア周回  
新しくできた六本松中心地おさんぽに最適
  - C** 64 おさんぽコース  
公園を抜けて64ストリート、梅光園緑道へ
  - D** 一丁目裏路地コース  
護国の森と個性豊かなお店ひしめく路地裏で寄り道
  - E** 六本松動植物園コース  
坂道を登った先に癒しの楽園
  - F** 六本松美術館コース  
大濠公園までの近道 科学館と美術館を楽しむ

### 体を作る 「旬の野菜」「根付き野菜」「希少な野菜」で健康に

→ 農家自家製の手作り無添加食品、発酵食品もあります

旬の野菜は丈夫で健康な身体づくりに役立ちます! 昔ながらの方法で丁寧に作られたみそ・しょうゆ・漬物には「植物性乳酸菌」が含まれ整腸作用・免疫力UP・ダイエット効果があるといわれています。



**やさい市場 3** 住所: 六本松2-9-25  
営業時間: 10:00~18:00 / 定休日: 日曜日

### 六本松動植物園コース 六本松駅から徒歩19分

福岡市動植物園  
西門入口

- 車道
- 歩道
- 緑地
- 建物
- P パーキング
- クリニック
- 鍼灸整体・薬局
- ランチ・カフェ 対応の飲食店
- バス停
- S お散歩 スタート地点