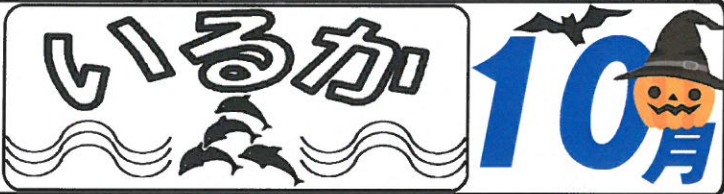


六本松を中心とした
地域情報誌
毎月25日ぐらいに発行
＜編集・発行＞
㈱ジャパン・スマイルか
TEL 761-8800
FAX 752-2620



お口のメンテナンス、お任せください！！

今月ご紹介するのは、国体道路沿い福岡大学附属大濠高校そば、中央区草香江1丁目にある「おはら歯科」です。

院長は小原篤夫（おはらあつお）さん。熊本市のご出身、41才。

平成18年5月、南区清水で歯科医院を開業しましたが、病院が手狭になり、学生時代に住み慣れた六本松で開業する夢もあったので、平成24年12月思い切ってこちらへ引越して来ました。ここへ来て2年10ヶ月になります。



◎どうして歯医者さんになられたのですか？

資格のある職業を選ぶ方が良いという両親の勧めと、手先を使う作業が得意だったので「歯医者」という職業を選びました。

◎おはら先生には「ゴメンナサイ」ですが歯医者さんは苦手です・・・！

痛くなるまで放っておくと大きい治療が必要になります。また、治療途中で放置している歯はそのままにしておくと大がかりな治療が必要になったりと大変。早めに再治療を開始することが大切。できれば痛くなくても4～6ヶ月に一度、歯や口の中のメンテナンス（保守・点検）と思って歯科医院に来てください。歯石取りなどは予防として短時間で終わります。

◎看板に「審美」とありますが・・・

前歯など見えるところの歯を治療でより自然に美しく整えることを言います。ホワイトニングやセラミック冠による治療などです。

◎患者さんは何才位から来られていますか？

3～4才のお子様は保護者と一緒に来られます。虫歯ではなく予防の為にフッ素を塗るなどします。また定年を迎えられた方は自宅に近いからと転院してこられる場合もあります。

◎周りに「柔らかいものしか食べられない」という人がおられます・・・

食べ物を噛み砕くということは健康を保つ為には大切なことです。入れ歯が合わないと言われる方がおられますが、健康保険の範囲内で十分に自分に合う「入れ歯」を作ることができますので、どうぞご相談ください。

“すべての患者さんを私たちの家族と考え治療にあたっています”

歯科一般・審美・矯正・歯周病・インプラント何でもお任せ下さい。

◆「おはら歯科」◆

場所：中央区草香江1丁目9-12 大濠公園南ハイツ2F

診療時間：平日9～19時、土曜9～18時

休診日：日曜・祝祭日・木曜

(祝祭日のある週は木曜も診療します)

TEL：092-738-7778



☆ ★ 10月の催し ☆ ★

日時	催事内容	料金	お問い合わせ	TEL
	<p>☆ フラネタリウム秋番組</p> <p>「ひとつ星みつけた」</p> <p>9/5 (土)～11/29 (日)</p> <p>※9月27日(日)、9月29日(火)と休館日をのぞく</p> <p>観覧料：高校生 [個人] 150円、[団体(30人以上)] 1人につき120円 一般 [個人] 200円、[団体(30人以上)] 1人につき160円</p> <p>※ 高校生は必ず学生証または手帳をご呈示ください。 ※ 中学生以下の方、福岡市シルバー手帳等をお持ちの方は無料ですが整理券が必要です。 投映開始時刻：日によって異なりますので少年科学文化会館へお問い合わせください。 ★ 観覧券・整理券は、各回投映開始10分前から発売・配付します。 ★ 幼児は必ず保護者同伴でご観覧ください。</p>	催しにより異なる	少年科学文化会館	771-8861
10/10 (土)	<p>「てづくり教室」</p> <p>～♪つくるもの♪～</p> <p>☆おぼけかぼちゃ ジャック・オ・ランタン</p> <p>☆おぼけヨーヨー</p> <p>☆ボキボキガイコツくん</p> <p>☆くおくおへビ</p> <p>☆くもの巣箱</p> <p>☆まつぼっくり人形</p> <p>☆うでわフロペラ</p>		会場：少年科学文化会館 1階学習室 時間：13:00～16:00 ※受付は13:00～15:30 対象：幼児(保護者同伴必要)、小・中学生 参加方法：当日自由参加、先着順(数に限りあり)。 材料費(各100～400円程度)が必要。	
10/17 (土)	<p>「科学体験広場」</p> <p>～科学工作&観覧ができるよ～</p> <p>☆ビー玉万華鏡</p> <p>☆フーメラン車</p> <p>☆ミクロの世界</p>		会場：少年科学文化会館 1階学習室 時間：13:00～16:00 対象：幼児(保護者同伴必要)、小・中学生 ※難易度に合わせて対象を指定することがあります。 定員：各コーナー100名 参加方法：当日自由参加、無料。 ※内容は変わることがあります。	
10/6 (火)～10/12 (月・祝)	<p>「第12回 電通社友会作品展」</p> <p>会場/2階NHKギャラリー 時間/10:00～17:00 内容/電通社友会九州支部のみなさんによる、絵画・写真などの作品50点あまりを展示。</p>	無料	NHKギャラリー	724-7001
10/10 (土)・10/20 (火)	<p>演劇集団ばあく 佐瀬順一 読演64</p> <p>「げんまん」 杉本章子 作</p> <p>時間：15:00～19:00～ ※開場は30分前、上演時間は約60分</p> <p>会場：アトリエ戯座 (演劇集団ばあく内)</p> <p>※詳細はHPをご覧ください! http://www.baakuu.com</p>	料金 1,500円	演劇集団ばあく	736-1220

ペット可賃貸マンション 原交ビル 6F

- ◆間取り.....2LDK (69.04㎡)
- ◆所在地.....中央区六本松3丁目
- ◆賃料.....95,000円
- ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩5分



**ペット可！
事務所使用可！
東南角部屋！
2面バルコニー！**



ペット可賃貸マンション 戌亥ビル 1F

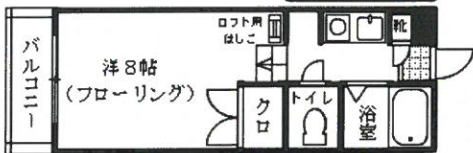
- ◆間取り.....2DK (45㎡)
- ◆所在地.....早良区飯倉3丁目
- ◆賃料.....52,000円
- ◆交通.....西鉄バス飯倉二丁目駅徒歩8分



**広いテラスあります！
ペット可物件(小型犬のみ)！
※ペット飼育時条件変更あり！**

賃貸アパート リンク・ベース 1F

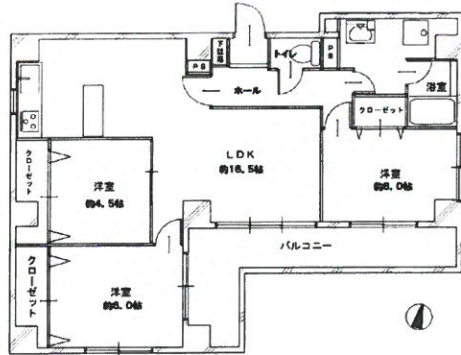
- ◆間取り.....1R+ロフト (20㎡)
- ◆所在地.....城南区神松寺3丁目
- ◆賃料.....28,000円
- ◆共益費.....1,000円
- ◆交通.....地下鉄七隈駅徒歩12分



**Wi-Fiインターネット無料！
うれしいロフト付！
福大生にオススメ！スーパー近い！**

売マンション エミネンス大濠 2F

- ◆間取り.....3LDK (76.19㎡)
- ◆所在地.....中央区草香江2丁目
- ◆価格.....1,780万円
- ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩5分



室内リノベーション済できれい！

上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 H27/10月末 媒介

(公社)福岡県宅地建物取引業協会 福岡県知事免許(9)8407号
地域密着型不動産業ジャパンでスマイル！

(株) ジャパン・スマイルか

中央区六本松4丁目9-4 TEL (092) 761-8800

Eメール iruka-japan@par.odn.ne.jp ホームページ http://www.iruka-japan.com



賃
賃
物
件
・
売
買
物
件
募
集
中
!!

ロコモ (運動器症候群) を予防して健康寿命を延ばす

【ロコモが進行すると要介護状態に】

「ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome)」とは、骨、関節、筋肉といった運動器に障害が生じ、「立つ」「歩く」といった移動機能の低下をきたした状態のことをいいます。「運動器症候群」や、ロコモティブシンドロームを略して「ロコモ」とも言われています。

身体の移動の機能低下が進むと、介護が必要になる危険性が高くなります。健康寿命を延ばすためには、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防することが必要です。



【ロコモに関係する要因】

- 運動習慣のない生活
- やせすぎと肥満
- 活動量の低下
- スポーツのやりすぎや事故によるケガ
- 痛みやだるさの放置
- 運動器疾患の発症 (骨粗しょう症、変形性関節症など)

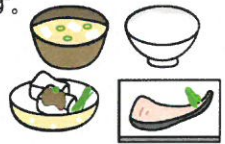
【ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」】

- 片脚立ち：床につかない程度に、片脚を上げます。
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- スクワット：肩幅より少し広めに足を広げて、つま先は30度ずつくらい開いて立ちます。
膝がつま先よりも出ないように注意して、体をしずめます。
深呼吸するペースで、5～6回繰り返します。
※いずれも自分のペースで無理なく行うことが大切です
家の掃除や散歩など、普段の生活で身体を動かすよう心がけることも必要です。



【食生活でロコモ対策】

- 低栄養に注意する
高齢期に痩せている人は、介護が必要になるまでの期間が短い傾向にあります。
低栄養は骨粗しょう症を招き、ロコモになる危険性が高くなります。
- 主菜、副菜は毎食。牛乳・乳製品、果物は毎日欠かさず食べる
主食 (お米や麺類) に毎食おかずを添えて、多くの食品を摂りましょう
- 骨や筋肉を強くする食事を心がける
 - ・骨を強くする：カルシウムと合わせて、たんぱく質、ビタミンD (魚やきのこ類など)、ビタミンK (納豆や青菜など) を摂ることが望ましいです。
 - ・筋肉を強くする：たんぱく質と合わせて、ビタミンB6 (マグロの赤身、カツオなど) を摂ることが望ましいです。



スポーツの秋、食欲の秋、行楽の秋、読書の秋、芸術の秋・・・
いろんな事に挑戦し、さまざまな秋を楽しみたいものです。