

みはら整形外科

整形外科・リウマチ科

MIHARA
CLINIC

院長 三原 隆

日本整形外科学会 整形外科専門医・日本整形外科学会認定リウマチ医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～19:00	●	●	●	9:00 13:00	●	9:00 13:00

【お知らせ】 12/28(日)～1/4(日)は休診となります

〒554-7200 大阪府大阪市南区长住4-1-4 5台有り

📞 554-7200 南区長住4-1-4 ⑤5台有り



長住医院

糖尿病専門医 院長 漢 幸太郎

- 内科
- 糖尿病内科
- 呼吸器科
- 胃腸科

【診療時間】

平日	9:00～18:00
(昼休み)	12:30～14:00
木曜	9:00～12:00
土曜	9:00～14:00
日祝日	休診

年末年始の診療案内

12/28(日)～1/4(日)

休診となります

☎551-3410 南区長住2-15-15 (駐車場 8台あり)

**頭痛・めまい・手足のシビレなどの健康相談
物忘れの相談・認知症の診断、治療を行っています**

松田脳神経外科クリニック

松田脳神経外科クリニック

脳神経外科 医師/松田年浩 **皮膚科** 医師/松田奈津子・松田絵奈

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時30分	○	○	○	○	○	○
午後 2時~6時	○	★○	○	休診	○	休診

※日・祝日は休診 ★皮膚科：火曜日の午後は休診

松田脳神経外科クリニック **検索**

511-0500 南区寺塚1丁目17-10 大池通り長住2丁目バス停前

野上耳鼻咽喉科医院

診察時間 午前：9時～12時半 午後：14時～18時

午前・午後診療：月・火・水曜日、第1・2・4・5金曜日
第3水曜日

午前のみ診療：第2・4・5木曜、毎週土曜日

休 診：第1木曜日、第3金曜日、日・祝日

※臨時休診、時間変更場合があります。
ホームページの「お知らせ」を確認してご来院ください。

年末年始の
休診日

12/30(火)～1/4(日)

- めまい・耳鳴り
- 花粉症
- 舌下免疫療法
- 嚥下障害・のどのむせ・誤嚥

*ご相談ください

院長 野上兼一郎

医学博士
耳鼻咽喉科専門医

至七隈

至野間

長住3丁目バス停△

■ 西鉄ストア

長住郵便局 ■

■ サニー

長住4丁目バス停△

ココ

■ (P)12台

至血山

長住中央公園

南区長住5-11-25

☎511-6350

歯ブラシを売場で選ぶ時「値段が高い方がいいのかな?」「テレビCMで見る物がいいのかな?」などなんとなく選びがち。そこで「みずどり歯科医院」の森谷院長に、選び方をお尋ねしました。

「自分に合った歯ブラシでないと逆にお口の中のトラブルにつながるので注意が必要です。選び方としては『歯ブラシの頭の大きさ』『毛の硬さ』『毛先の形』『持ち手の形や太さ』『頭と持ち手の間(首部分)の形状』に注目し、現状の自分の口の環境に合ったものを選びましょう。」

○歯ブラシの頭のサイズ
小さめと大きめの違いは、口のサイズによって変える。口が小さい方や歯並びがあまり良くない方は小さめを選ぶ。基準として、人差し指の爪先〜第一関節ぐらいの大きさより小さいものを選ぶ。

○毛の硬さ
硬いと歯茎を傷つける恐れがあるため、歯周病などがある方は柔らかめを選ぶ。

○毛先の形
ラウンド(丸)型と、テーパー(毛先が細い)型の2種がありますが、歯と歯の間など細いところを磨きたい場合はテーパー型を選ぶ。

○持ち手の太さ
脳梗塞などにか手握ったりするのが難

ておくことも大切です。

さらに、最近では多頭飼いが問題になっていて、特に高齢の方で地域から孤立していて、自治体のシステムなどを知る機会がないことが多いです。福岡市では、不妊・去勢の手術が無料のできる申し込み枠を設けています。まずこのことを多くの方に知っていただきたいです。今はケアマネジャー、社会福祉協議会、民生委員の方などにも協力いただいても構いませんが、もっとお隣など近所の方々にも知っていただければ、伝えられ

私が死んだあとでも愛する猫を守る本

猫を絶対に守るしくみ作り

157円

富田園子 著 はしもとみお 絵
行政書士 富田典 監修
日暮書院 1660円

歯ブラシ
1分に合うものとは？
なんとなく選んでない？



うかもしれませんが！

「重曹やクエン酸もありますが、『弱アルカリ性』や『弱酸性』でとてもナチュラルなものなので、ひどい汚れは落ちにくいんです。毎日の簡単なお掃除におすすめです」。

自分の死後、入院したら、認知症になったら、施設に入ったら、今飼っている猫(動物全般)はだれに託すか決めていきますか？ という問い掛けと、具体的に決めて書き記しておけるページを守ってある本。私が死んだあとも愛する猫を守る本」を見つけた。その問題は高齢化社会の今、大切なことだと言う「福岡ねこ99」の森さん。

飼い猫を最後まで守る
なんとかなると思ってない？
外猫見つけたらどうする？
福岡市は不妊・去勢手術が無料



たけなほ

掃除の洗剤

市販派？ ナチュラル派？

なんとなく選んでいませんか？

「日々の拭き掃除程度であれば、食器洗い洗剤(中性)を水で薄めて使えば、家中のおよその汚れは取れます。キッチンシンクやお風呂など水を使ったあとは、水滴をすべて拭けば水アカや汚れが残りにくいです」。

ひえく：毎日キツい…。

「確かにそうですね。キッチンも、排水溝まわりや蛇口とパイプの隙間などは、食器と同じような感覚で最後にサッと洗ってはいけなからないです」。

「あ！お風呂洗剤がない！と買いに走ることがあるけど、本当にその洗剤じゃないと落ちないもの？と、エアコンクリーニングやキッチン、お風呂などお掃除のプロ「オリジンスロープ」の坂元さんに聞いてみました」。

掃除を始める前に



しい場合などは太いものを選ぶ。
○首の形状

カーブがあると歯ブラシの力強さを緩やかできます。歯ブラシ圧が強いと歯茎を傷つける可能性が高いので、歯医者さんにそう言われた方はカーブがあるものを選ぶといいでしょう。

まずは自分の口の中は小さい方なのか、歯茎から血が出るなど歯周病があるのか、いつも定期検診で磨き残しが多いと言われているのか、歯磨きの時力が入り過ぎなのかなど、振り返ってみて、今の自分に合う歯ブラシを検討し直す必要があるようだ。

「モフらし」598円

森谷先生のお話を聞いたあとドラッグストア「コスモス」の売場で見つけたのがコレ！値段は確かに高いが「清水の舞台から」的に挑戦してみることに。口に入れた瞬間やわらかくて気持ちいい。

しかしこんな感触で磨けるのか？と思いきや、仕上がりは病院でクリーニングしてもらった後のようにツルツル!! 歯茎のマッサージもしやすい。プラス隙間用のブラシでダブル磨きに！

後は定期検診でしっかり歯石取りも！

【みずどり歯科医院】
院長 森谷 圭介
南区中尾3-43-2
ティーフェスタ福岡南1F
☎092-554-3795



公民館などで捕獲の仕方、講習会がでないか、さらに地元のペットフードを販売しているショップの売場に、そういったことを書いた物を貼り出させていただけないか検討中です。

かわいそうにと外猫に餌を与えている人たちが、多頭飼育崩壊してしまう人たちのネックは、やはり「手術」。手術することにより猫が増えないため、地域も被害も解放され、多頭飼育崩壊も未然に防ぐことができ、人も猫も「救う」ということにつながる。

あるので、日々の拭き取りが肝心です。

わった白い斑点の汚れは、水道水の炭酸カルシウムも加わった白く汚れていることが多くあります。毎日拭いてあげるといいですね。

「福岡ねこ99」代表 森 真琴

「福岡市飼い主のいない猫等の不妊去勢手術推進協議会」
今年の12月末まで
手術の追加申込受付中

保護猫混浴会
第1・3日曜日
「p2 西長住店」
※予約制！

フードや
寄付も受付中

る機会が増えると思うんです。1頭、2頭のうちに手術さえしていれば、むやみに増えることはないんです。
そもそも以外の猫を見つけた時は、捕獲の仕方が分からない、道具がなくとも「福岡市動物愛護管理センター」092・891・

自頂

坂元 博幸「坂元 隆子」
南区若木1-25-22-605
090-1922-8658



その他「混ぜるな危険」と明記された洗剤も結局どれとどれ？と分からなくなる。
「カビキラー」や漂白剤などの塩素系と、酸性洗剤を混ぜると有害な塩素ガスが発生します。直接混ぜてなくても、お風呂の壁や浴槽にカビキラーを吹き掛けて時間を置いている間に、床を水アカや石つけんカス取り用の洗剤(酸性で掃除し始めると、揮発して混ざり合う)で危険です」。

それはやっかねない！やはり日々の小まな掃除が肝心なんだけど…。
「私たちプロが掃除した後、その状態を保ちたくてよく掃除するようになったと聞くことも多いです」。

確かに、一旦プロに託すのも手ですね。
「浴槽の茶色っぽい汚れは、水アカや皮脂汚れが重なっているので、酸性の洗剤とアルカリ性の洗剤で2段階に分けて磨いていきます。でも、最近はお風呂の壁や浴槽の汚れがひどいというお客さんが多いんです」。

100円ショップで販売しているものも仕事で使っているという坂元さん。おすすめはコレ↓



なんとなくやっтерこと、考えていることを専門家に聞いて具現化

電動自転車の需要が急増している昨今、わがまちの老舗自転車屋さん「エースサイクル」では、こんなことが増えているという。「ネットや専門店以外のお店で購入された電動自転車の修理を依頼される」とありますが、ノーブランドの場合、修ための構造が分かるマニユアなく、部品もブランドのものとうため、合うものがないんです。されたところに問い合わせて修理を断られることが多いようで、買い替えになってしまいます」山さん。

「エースサイクル」は一般の販売やのほかに、自転車道のロードレースなどに参加する人たちの中でも知る人ぞ知るヨーロッパ、それは店内に所狭しとある部品の数々。盤にまつてしまった部品でも「ココならあるかも！」という場合があり、それをフイッティングする技術もあることから信頼度が高い。

「電動自転車は重さがあるため、うっかり倒した衝撃でバッテリー部分が破損する」という故障も多いんです。なので、例えばパナソニックやブリヂストン、ジャイアントなど確かなメーカーの物



電動自転車選び これと同じでは？

からとなんとなく選んでない？

不動産売買は人生の大きな転機です。最終決定権はお客様にあります。ですが、最善の選択となるよう私たちがサポートし責任持つて伴走させていただきます。

とはいえ、

切です。

した完璧な物件しか見ないのではなく、金額場所ベットなど優先順位を決めておくことと、転職、独立、子育てなどライフミューレーションをしておくことも大切です。

売りたい、買う側はできる限り安く購入したいと思いますが、その双方が折り合う価格が相場なんです。日頃ネットなどで状態と値段を見て、およその相場を知ってることが大事です。そして、全ての条件を満たした完璧な物件しか見ないのではなく、金額場所ベットなど優先順位を決めておくことと、転職、独立、子育てなどライフミューレーションをしておくことも大切です。

最近新築マンションの値段が高騰している中、では中古ならどうだろう？ 地元で創業50年以上の不動産会社「ハンエー地建」の小島さんに聞いてみました。

「福岡市内は地価が上がっているのですが、不動産価格も上がっています。地価だけでなく建築資材の値上がり等で、新築戸建

おなかのトラブルを抱えておられるようです。たかが便秘、たかが下痢くらいで病院を受診してよいのだろうか？ 受診するとどんな検査をされるのだろうか？

とりあえず

今買い時？

中古マンション・一軒家

なんとなく情報に流されていない？



【ハンエー地建】

宅地建物取引士



**つんちって大事です！
体調のバロメーター**

なんとなく流していませんか？

あまり話すことはないけど、自分のうちについて悩んでいる人、結構多いのでは？

そこで「うち内科・内視鏡クリニック」

消化器病専門医、内視鏡専門医の河内修司さんちについて話を聞いてみました。

厚生労働省の発表によれば、男性は2.5%、女性は4.4%が便秘を感じてと報告されています。加齢とともに便秘を感じる割合は上がり、70歳以上では男女差がこなくなり、80歳以上では11%の方が便秘を覚えているそうです。

また別のインターネット調査(16歳~69歳男女2350人対象)では、日頃から下痢・軟便についてトラブルがあると回答したのは57.4%にもなるそうです。

いろいろな統計調査からも分かるように、便秘は国民性のひとつとして存在していることが分かります。

【こうち内科 内視鏡クリニック】

を多少高くても購入した方が、安全で、修理できる可能性も高くなります」。

自転車での事故やマナーなど最近では意識が高まってきている中、安全に長く使えるという部分は無視できない。やはり老舗である所以がそこにあるようだ。

さらに、折畳み式の自転車も注目を浴びている。コンパクトだから車にも積みやすい。

「実は折畳みじゃない自転車でも、軽自動車の後部座席を倒して積むことができてますよ」とスタッフさん。なるほど、折畳みでなければならぬかと思いついて、店内の折畳み式を見てみるとびつくりするほど小さくなるものや、ポタリを押しただけでサッと折り畳めるものなどさまざま。自転車生活の人たちは、通勤サイクリング、持運びなど、生活シーンにに合わせて数台持っている人が少なくないのだそう。

車と同様に、スピードが出る乗り物である自転車。わがまちの中に自転車ドクターのような存在があることは、とても心強い。



【サイクル】
杉山 平八郎
住-2-21-7
541-5174



て長いお付き合いになります。

この地域で長く営業しており、地域を深く知っているからこそ、お手伝いできることが多いのではないかと思います。

日頃なんとなく考えていたことを、一つひとつ答えてもらえるのは心強い。

さらに、相続支援コンサルタントとしても活躍中の小島さんカラットと言。

「最近、両親が認知症になり施設に入った後、その費用を捻出するために実家を売りたいという方が急増しています。家の所有者が認知症になった後では、ご家族でも売買することができなくなってしまう、費用に困るということに…。そうならないために、お元氣なうちに話し合われて、準備を進めておくことが大切なんです。」







小島 里江子
南区長住2-19-2
☎092-511-7303

不動産屋さん
に相談すると、買わ
されるんじゃないかと怖
くて扉を開けられないもの…。

「そう思われることが多い
んですが、まだ本気ではない、
まだ先のことであって、お
気軽にご相談いただきました
です。購入時は資金計画やラ
イフスタイル、将来のビジョ
ンなどのお話になるため信頼関
係が大切です。日頃から「身近な
専門家」として相談されやす
いように心掛けるようにし
ています。」

別に営業をガンガンさ
れるとか、取って喰われる
とかないですよね？！笑

秘なので便秘薬を飲む』『下痢なので
痢止めを飲む』といった対症療法をさ
ることも多いと思います。

器質的な問題(腫瘍やポリプなど)
便秘や下痢なのかは検査をしないと
からないですが、大腸検査を行っても
問題はないけど、『下痢や便秘を繰り返
す』『おなかがはる』『おなかがごろご
ろ』『便を出したのに、おなかがすっ
かない』という方はとても多いです。

ある調査では、日本人のおよそ7人に
1人が『過敏性腸症候群』に当てはまる
と推定されています。主にストレスに
因して下痢や便秘を慢性的に繰り返
患患者で、下痢型・便秘型・混合型など
あり、それぞれ患者様に合わせた食
療法、運動療法、薬物療法などを行っ
ていきます。

旅行先、試験の前、運動や通学中、大事

南区長住5-4-27
☎092-555-2778



