

内田脳神経外科グループ広報誌

うちだより

2015年
vol.3

u c h i - d a y o r i

ご自由にお持ち帰りください

〈特集施設〉

内田脳神経外科

すこやかな杜

通所介護あゆみ道場

デイサービスセンター夕顔

風花の里配食サービス

もみのき病院

もみのき幼稚園・めだか園

天然温泉 はるの湯





とりごえで行なわれている脳卒中セミナー
脳トレ教室（りんご狩り）
毎年各施設で行なわれる健やか塾（桑田山の雪割草）お祭り（ヘリオス納涼祭）

【特色】

- 脳の健康を守る外来
- 各種セミナーの実施
 - ・ 脳卒中セミナー
 - ・ 生活習慣病セミナー
 - ・ 認知症のお話と相談
- 健康教室『健やか塾』
健やか塾とは…野外活動（遠足）を通して、人との出会いを大切に生き甲斐づくり・健康づくりを応援しています。

【概要】

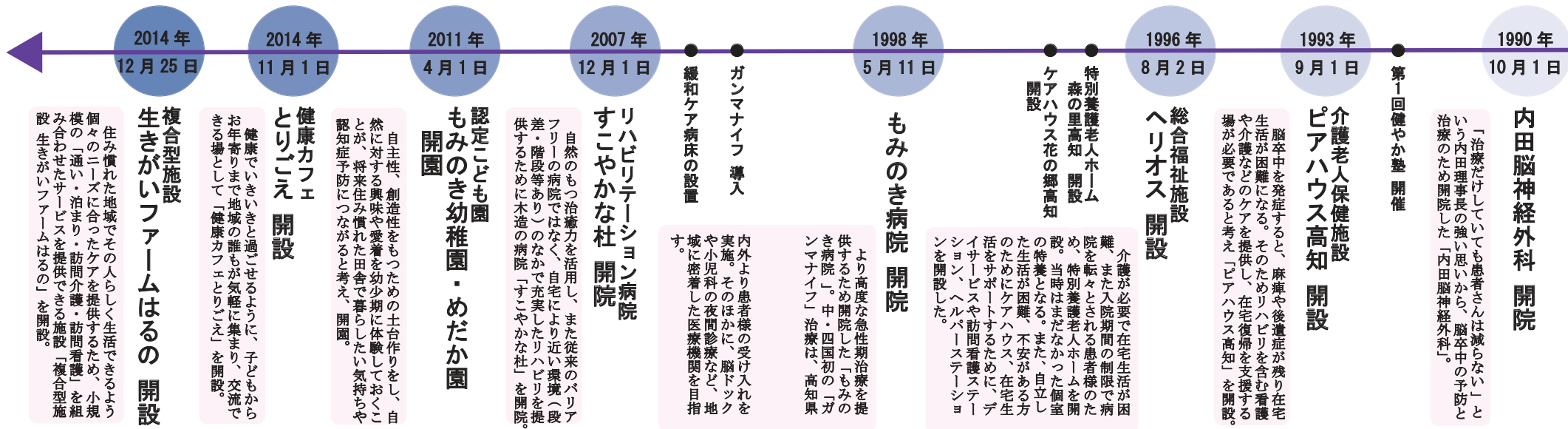
開設年月日：1990年10月1日
所在地：高知市塚ノ原37番地
理事長：内田 泰史
院長：目代 俊彦（管理者）
診療科目：脳神経外科、内科、放射線科、リハビリテーション科
病床数：19床
診療時間：月～土曜日/8：30～17：30
日・祝日/8：30～17：00

医療法人 恕泉会 内田脳神経外科は 2015年10月1日 お陰様で開院25周年を 迎えました。

開院以来、脳疾患の治療をはじめ、予防、そして誰もが安心して暮らせるよう認知症の相談、地域づくりに努めてまいりました。これからも、皆様の健やかな生活を支援できますよう、より一層励んでまいります。



理事長
内田 泰史



健康カフェとりごえでの体操



森で遊ぶもみのき園児たち



すこやかな杜の庭（野外の歩行練習）



もみのき病院のガンマナイフ室



森の里高知では、個性を活かした部屋作りができます



内田脳神経外科開院当初の写真

2015←1990



内田脳神経外科 開院25周年を迎えて

医療法人恕泉会 内田脳神経外科 院長

目代俊彦 もくだい としひこ

このたび医療法人恕泉会内田脳神経外科は開院25周年を迎えることとなりました。これもひとえに患者様、利用者様とそのご家族、そして地域の方々の暖かいご支援とご協力によるものと心から感謝しております。

平成2年10月1日に、わずか24名の職員で始まった内田脳神経外科ですが、現在は約1,000人以上もの職員で構成された、医療・福祉・介護に加えて幼児教育や健康増進施設などの総合的サービス「内田グループ」へと発展してきました。

この25年間の躍進的發展は、内田泰史理事長のご尽力の賜物と敬服いたします。

これからも医療と福祉・介護の連携をより深め、みなさまに信頼される地域密着型の病院として、私たち職員一同は協力し合い、精進していく所存です。

今後とも変わらぬご支援、ご鞭撻の程よりしくお願い致します。

うちだより

2015年
vol.3

uchi-dayori

CONTENTS(もくじ)

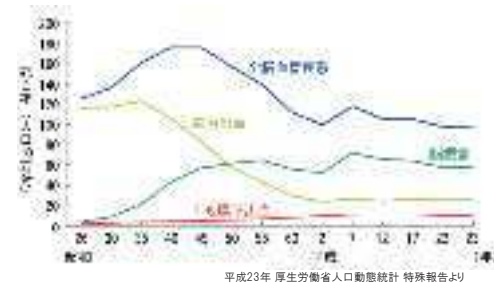
- 01 HUMAN～リレーコラム～
内田脳神経外科 院長 目代俊彦
- 04 脳神経外科で治せる病気
～腰部脊柱管狭窄症とは～
- 06 こねくと～地域と福祉をつなげます～
デイサービスセンター夕顔・風花の里配食サービス
- 08 生活をデザインする
もみのき病院・すこやかな杜
- 10 救急豆知識・考えるひととき
- 12 もみっち通信 《森》の遊びの巻
- 13 温泉のススメ
- 14 けんこうれしぴ <豆腐ハンバーグ>
- 15 あゆみ道場de楽しく予防！
- 16 医師のご紹介・外来のご案内
- 18 内田グループ施設のご案内

表紙写真「蠟梅」
※表紙の写真を募集しています。詳しくは企画室まで。
(お問い合わせ先は、裏表紙を参照ください。)

「地域の確かな手」で患者様を救いたい

脳神経外科医を目指した16年間

【脳血管疾患の症状別死亡率】



【日本人の死因別死亡数】



日本の脳神経外科は、約50年前に診療科名として医療法第70条に追加された、比較的新しい診療科目です。1960年代(昭和40年)より自動車の普及によって交通事故が多発し、外傷性の脳神経外科疾患が増加しました。また、同じころ脳卒中(脳血管疾患)で亡くなる方が増えはじめ、現在も癌・心疾患に続き脳卒中が日本人の死因の上位を占めています。脳神経外科は、突然起こる脳卒中や事故での頭部外傷を救う救急医療を中心として発展してきました。

私は昭和60年に島根医大を卒業後、高知医大の大学院に進み、40歳までの16年間を高知医大の脳神経外科に在籍し、森惟明主任教授のもと研究に励みました。大学院を28歳で終了し、学位論文が日本脳神経外科学会でガレックス賞を、日本小児脳神経外科学会でブルーリボン賞を受賞しました。しかし、私は小児脳神経外科よりも脳血管外科を専攻したくて学外に活路を求め、平成8年「神の手」と言われる旭川赤十字病院の上山博康先生の門を35歳の時にたたき

ました。その10年後の平成18年に山先生はNHK番組「プロフェッショナル」に選ばれ出演されることになりましたが、平成8年当時、単身で旭川に押しかけた私に、上山先生は学閥の垣根を超えて惜しげもなくその抜群の手術を教えてくださいました。



①手術中の様子。
②上山博康先生をかこんで、現在の内田グループの脳神経外科を牽引する先生方と。(左から目代、内田理事長、上山先生、もみきの病院 森木院長)

地域の脳神経外科の役割



平成19年12月に札幌で開かれたMRIメーカーでの勉強会にて講演の様子。

その後、37歳でハーバード大学・MGH(マサチューセッツ総合病院)研究員としてポストンに留学しました。留学生活は苦労も多かったですが、それ以上に楽しく幸せな時間でした。研究室での勤務はとも厳しいものでしたが、手術室へも自由出入りでき、年間1,000例近い脳血管の顕微鏡手術が行なわれており、研究・臨床の両面で充実した留学生活を送ることが出来ました。また、留学中の仕事は、脳卒中専門誌「Stroke」誌に掲載されました。

39歳で帰国して高知医大に戻り、脳神経外科教室の医局長・病棟医長として勤務させていただきました。そして平成13年、40歳の時に教室の初代医局長の内田泰史先生からの声掛けで「内田脳神経外科」に移り、院長職を任せられ、グループ内の急性期病院であるもみきの病院では主に脳卒中中の手術を担当して現在に至ります。



①ポストンに留学中の写真。Ogivi先生の自宅でバーベキューパーティにて。
②研究の合間は、息抜きにケベックへ仲間と趣味のスキーに出かけていました。

私の手は、上山先生のような「神の手」にはなれませんが、少なからぬ数の患者様を脳の病気から救いあげる「地域の確かな手」になれるようこれまで励んでまいりました。これからは、脳卒中の治療だけでなく、予防およびリハビリと社会復帰の場を作るのが今後の役目だと考えています。内田理事長の構想でもある「医療・福祉・介護のネットワーク」をより一層充実させていく所存です。

また、私がここまでこれたのは、多くの先生方に育てられ、そして今も支えてもらっているからこそです。これまでの知識や経験をこれからの若

い先生方に受け継いでいただきたいと思っています。

これからも地域から親しまれ信頼される「医療・福祉・介護の総合サービス施設」を目指して精進していく所存です。今後とも「内田脳神経外科」をどうぞよろしくお願ひ致します。



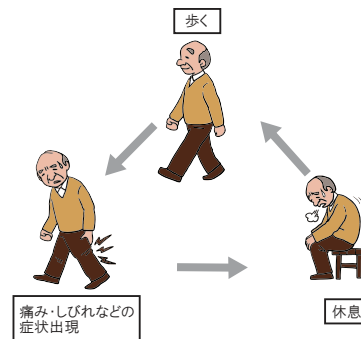
● 目代 俊彦
もくたい としひこ

昭和60年 島根医科大学卒業、高知医大(現高知大学医学部)大学院を平成元年卒業。
平成10年 ハーバード大学MGH研究員
平成11年 高知医科大学脳神経外科医局長・病棟医長を経て平成13年6月 内田脳神経外科院長に就任。
受賞歴 平成4年 日本脳神経外科学会 ガレックス賞
平成6年 日本小児脳神経外科学会 ブルーリボン賞
目代院長先生の外来時間は、P.17「外来のご案内」を参照ください。

腰部脊柱管狭窄症とは…

「腰部脊柱管狭窄症」とは、脊髄（せきすい）の通っている脊柱管が狭くなり、神経が慢性的に圧迫されている状態をいいます。神経が圧迫されることで、腰痛や足のしびれで歩きにくくなります。「腰部脊柱管狭窄症」は、背骨や関節の加齢変化が主な原因で、60～80歳代に多い病氣です。

【腰部脊柱管狭窄症の症状】



もみのき病院
三宅副院長の…



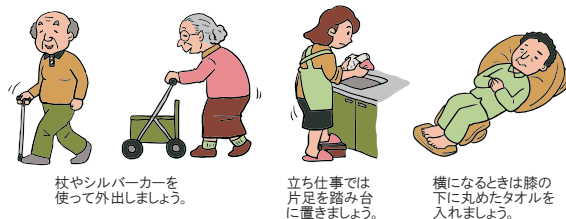
脳神経外科で治せる病氣 第3回

～腰部脊柱管狭窄症のお話～
(ようぶせききゆうかんきょうさくしやう)

もみのき病院 キャラクター
もみくん



【日常生活の工夫】



【腰部のMRI】



「腰部脊柱管狭窄症」の治療方法

日常生活上での工夫としては、神経を圧迫するような動作や姿勢を避けましょう。歩く際には前かがみの姿勢を心がけます。薬物療法では、痛み止めの薬のほか神経の血流を改善する飲み薬が使われます。また、痛みが強い時は、硬膜外神経ブロック（局所麻酔薬を注射すること）が行なわれます。神経ブロックを数回行なうことで痛みが軽くなる場合があります。さらに温熱などの理学療法も併用して治療しますが、それでも良くならないときは、手術をおすすめします。手術では、狭くなっている脊柱管を広くして神経の圧迫を取り除きます。

「間欠性跛行」の症状がある場合は、早めに脳神経外科を受診することが重要です。年齢のせいだろうと放置すると、知らない間に症状が進行することがあります。特に、安静時に両足のしびれや麻痺がある場合は、重症であるという認識が必要です。腰部脊柱管狭窄症に限らず、健康に老後をすごすためには、毎日が痛いからといって動かないでいると、ますます動けなくなります。「歳だから」とあきらめずに「上手に体を使うこと」が大切なので

検査と診断方法

まずは問診と身体所見で状態を確認し、画像検査では腰のMRI・X線（レントゲン）・CT検査などを行ないますが、腰部脊柱管狭窄症で最も重要な検査はMRIです。MRI検査により狭窄の有無や程度を確認することができます。

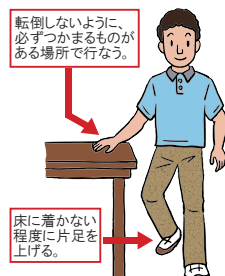
を感じ、歩き続けることが困難になります。少し休憩とまた歩けるようになります。しかし、症状が進行すると、5分も立っていただけなくなったり50mも歩けなくなったりします。

また、歩くことがつらいが、自転車はこげるといいうのも「間欠性跛行」の症状のひとつです。これは立つことで脊柱管がいつそう狭くなって神経を圧迫するのに対し、自転車はこぐために前かがみの姿勢になると、脊柱管がやや広くなり、神経圧迫は解除されて症状はやわらぐからです。

【スクワット】



【片足立ち】



膝がつま先より前に出ないようにする。膝の曲がる向きは足のひとさし指の方向。

● 三宅 博久
みやけ ひろひさ

昭和61年 旭川医科大学卒業、平成4年 高知医大(現高知大学医学部)大学院卒業。
自治医大 脳神経外科、高知医大 脳神経外科、内田脳神経外科の勤務の後、1年間カナダへ留学。帰国後は須崎くろしお病院を経て、平成10年よりもみのき病院 副院長に就任。
日本脳神経外科学会専門医、医学博士。
三宅先生の外来時間は、P.17「外来のご案内」を参照ください。

栄養とまごころたっぷりのお食事をお届けします

風花の里 配食サービス

風花の里では、地域の方に管理栄養士による栄養バランスのとれた食事を定期的に配達するサービスを行なっています。利用される方は、一人暮らしの高齢の方のほか、腎臓病・糖尿病などの食事制限のある方やアレルギーのある方、一般の方やご利用いただけず、健康維持・向上に受けたいことで、自宅で栄養管理のつながり、ご自宅で栄養管理のされた食事をとることができません。一般的な成人の一日の摂取カロリーは、1800〜2200キロカロリーの配食サービスも500〜600キロカロリーを目安に作っています。事前に一週間分の献立をお知らせ

食事をつなぐ安心とまごころ



①毎日、管理栄養士の監修のもと、それぞれの利用者様に合わせた食事を、メモを確認しながら作っています。



②出来上がったお食事は、献立表と一緒に包装します。



③配達する際には、専用の箱に入れてくださるをお届けします。



④お届けするときは利用者様とコミュニケーションがとれるひととき、楽しい会話のなかでも利用者様の状態を確認しています。

らせし、飽きのこない家庭的なメニュー作りをしています。また、食べやすいように切り方も工夫したり、献立表と一緒に同封している「評価表」より、みなさまからのご意見を頂戴しています。また、配食サービスでは利用者様の安否確認も行なっています。毎日配達員がご自宅に訪問する際には利用者様の顔色や体調確認を行なうことで、離れて暮らすご家族の方にも安心していただけます。配食弁当は、昼夜食共に500円(配達料・消費税込み)で、高知市より認定がある方には補助があります。一度お気軽にご相談ください。



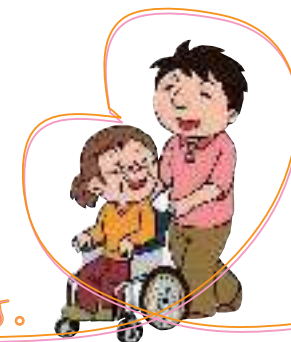
※薄いピンク色の建物です。

特別養護老人ホーム
風花の里
● デイサービスセンター夕顔
088-840-7007
● 風花の里配食サービス
088-843-9280
高知市西塚ノ原76-1

こねくと

こねくと(コネクト): connect【英語】
連結する・つながるの意味です。

地域と利用者様を福祉でつなげます。



ふるさと会 キャラクター
へり太ふるの介くん

「夕顔」・「風花の里配食サービス」は社会福祉法人ふるさと会の施設です。わたしたちは、介護・福祉を通じて利用者様が住み慣れた地域でよりよい生活をおくれるよう、お手伝いしています。



ひとりひとりに寄り添ったケアを デイサービスセンター 夕顔

「収穫祭」で地域とつながる

「収穫祭」とは、敷地内の畑で利用者様自ら収穫し、みんなでおもてなしするイベントです。「収穫祭」を企画する際は、自分達が育てた野菜をどのようにしてみんなにおもてなしをするかを利用者様で意見を出し合います。企画・準備は、いきいきとした「収穫祭」への参加を楽しみにされているのがよく分かります。利用者様のなかには、以前農家をされていた方もいらっしゃり、この「収穫祭」を通して土に触れる喜びを再び感じる事ができたというお声をいただきました。

わたしたちは、この「収穫祭」を通じて利用者様と地域の方々が交流でき、心豊かに過ごしていただきたいと考えています。「収穫祭」は、毎月第3週目に開催いたしますので、お気軽にお立ち寄りください。

デイサービスセンター夕顔では、今年の6月より毎月1回「収穫祭」を開催しています。

眼鏡生活をデザインする

見えやすくするためにかける眼鏡も使い方ひとつで見えにくい眼鏡になってしまふことをご存知ですか？



【正しい眼鏡のかけかた】
ご自身の眼鏡の位置を確認してみましょう。



もみのき病院 キャラクター もみくん

③眼鏡位置が曲がってしまつた状態

②眼鏡が下がってきて鼻眼鏡になっている

①正しい位置で眼鏡をかけている状態

新聞などの小さな文字が見えづらくなつたときに使う近用眼鏡(老眼鏡)、車の運転やテレビを見るときに使う遠用眼鏡など、一人ひとり使いたい用途によって必要とする眼鏡の度数は違ってきます。また、レンズの中心に合わせて眼鏡は作られています。正確な見え方に合わせた眼鏡でも、扱い方ひとつで見えづらくなつてしまいます。正しい眼鏡の取り扱い方法を今一度確認し、快適な眼鏡生活を送りましょう。

正しい眼鏡の取り扱い方

- ①眼鏡を使わないときは、ケースや眼鏡立てに入れ、眼鏡を机などに置くときはレンズが上向きになるように置きましょう。
- 椅子やベッドの片隅に眼鏡を置くとき、踏みつけたら壊してしまいます。また、レンズを下向きに置いたり、胸ポケットや鞆にそのまま入れると、レンズが傷ついてしまいます。
- ②眼鏡は両手でかけ外しましょう。片手で外すと、眼鏡の幅が片側だけ広がってしまいます。
- ③型崩れやネジのゆるみがあれば、早めに眼鏡店で調整しましょう。少し曲がったり、幅がゆるくなつて鼻眼鏡になると、焦点がズレていたり鼻や耳が痛くなつたり、レンズが外れたりします。
- ④眼鏡拭きは、ほとんど洗えます。中性洗剤を溶かしたぬるま湯で手洗いし、よくすすいで乾燥させてください。洗ったあとの眼鏡拭きは、使用感が違ってきます。

もみのき病院の眼科では、患者様にわかりやすく目の状態を説明した上で眼鏡合わせを行なっています。どんなときに眼鏡を使うのか、「免許の更新のため」「ピアノの楽譜をよむため」「文庫本を読むため」など詳しく教えていただくことで快適な眼鏡生活を提案します。

在宅リハビリでデザインする



すこやかな社 キャラクター スコヤ・カーナちゃんと愛犬モーリ

リハビリテーション病院すこやかな社のリハビリテーション科では、外来や入院以外にも外出が困難な方などを対象に、医師の指示に基づき自宅に向いてリハビリを提供する「訪問リハビリテーション事業」を行なっています。専門療法士9名が常勤し、高知市春野町をはじめ近隣地域へ伺っています。今回は、当院の訪問リハビリをご利用中の椋本様にご協力いただき、在宅におけるリハビリについてご紹介いたします。

訪問リハビリでは、利用者様の身体機能のリハビリだけでなく、実際に生活場面で困っていることに対してリハビリを行なっています。また、ご家族へ介助方法の助言をしたり、障害があっても生活しやすいように生活空間の環境調整や福祉用具の提案も行なっています。

- ①立ち座りや車への乗車練習
- ②口腔ケアや飲み込み・発声の練習
- ③関節を動かし・筋力をつける運動
- ④車椅子をこぐ練習
- ⑤環境調整や福祉用具の提案

生活をデザインする

人として当たり前の暮らしを支援する

快適な視生活をサポートします

リハビリテーション病院
すこやかな社

もみのき病院

作業療法士 光森 由紀

眼科 視能訓練士 市川 めぐみ

内田グループでは、いつまでも住み慣れた地で その人らしく生活ができるよう、「生活」デザインの
お手伝いをさせていただきます。



①車への乗車練習
②口腔ケアの練習(歯磨き)
③お孫さんとの一枚

【訪問リハビリテーションメンバー】
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の合計9名で訪問しています。



リハビリテーション病院
すこやかな社
088-837-2345
高知市春野町芳原1316-1

上記の練習を理学療法士、作業療法士、言語療法士が連携して取り組むだけでなく、ご家族にも協力していただき、みんなで一緒にリハビリを行なっています。その積み重ねから「介助方法をその場で教えてもらい少しづつ習得でき、自宅での介助も自信がついた」と奥様も胸を張りまします。また、椋本様ご自身も安心してリハビリに臨むことができ、姿勢も良くなり少しの支えでベッドやトイレへの乗り移りなどができるようになりました。今ではお孫さんが遊びに来られる時間が、かけがえのないひとときになつていそうです。

わたしたちは、ご本人様やご家族のご希望に添えるよう、より良い生活デザインをお手伝いしていきたいと考えています。

考えるひととき

KANGAERU-HITO-TOKI

第1回 クロスワードパズル

リハビリテーション病院すこやかな杜
リハビリテーション科 杉本 由樹

タテ・ヨコそれぞれのカギの答えをマス目にカタカナで書き込んでください。(1マスに1文字) A~Fの6文字をつなげると今回の広報誌のキーワードがでできます。

1		2	3		4	5
		6			7	
8	9			10		
11				12		13
15			16			17
		18		19	20	
	21		22			
23						

タテのカギ

- 1 関西ではお好み焼き。関東では？
- 2 悔しがって足を踏み鳴らす様子。「_____を踏む」
- 3 東北の震災直後、町のあちこちに「_____の山」ができました。
- 4 やり・ほたる・するめ・大王_____。
- 5 日本の小説家。代表作は『竜馬がゆく』『坂の上の雲』など。
- 7 財産をすべて失うこと。
- 9 おどして金品を出させること。
- 10 新鮮みがなく、ありふれていて平凡なこと。「_____な表現」
- 13 公選された議員で組織され、法律などを決定する合議制の機関。
- 18 昔、通用した銭。「寛永通宝」など。
- 20 聴覚器のうち、鼓膜より外側の部分。
- 21 現在の愛媛県の旧国名。
- 22 家族がふだんいる部屋。

ヨコのカギ

- 1 山野に紅葉をたずねて楽しむこと。
- 4 医術を仕事にする人。
- 6 名を知らない人、またはその人とはっきりわからない人をさす。
- 7 「ゆりかごから_____まで」。
- 8 酒類のメニューを扱っていない喫茶店。
- 11 四国霊場八十八カ所の27番札所「神峯寺」がある町。
- 12 お祭りでポイを使ってすくものといえば？
- 15 長い柄の先に細長い剣をつけた武器。
- 16 恥ずかしい時に入りたい場所。
- 17 牛を英語で何と言う？
- 19 「We polished the technology.」の日本語訳は「技術を_____」。
- 21 言語や動作に活気があること。「_____のいい声」。
- 23 ホイットフィールド船長に助けられた土佐人。日米和親条約の締結に尽力。

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

※答えは、次のうちだよりvol.4の「考えるひととき」内で発表します。

ヒント...内田脳神経外科は、2015年10月1日で25周年。

救急豆知識



急な体調不良やケガをしてしまったとき、どうすればいいか判断に迷いますよね。緊急時どうすればいいのかわからないのか、何が 필요한のか、今一度確認しておきましょう！



まずは落ち着いて症状の確認、迅速な対応を！！

当院は、救急労災指定病院です。

内田脳神経外科
☎ 088-843-1002



もみのき病院
☎ 088-840-2222



※以下の症状が突然現れたら **脳卒中**の恐れあり！

- ① 片方の手足、顔半分のマヒ・シビレが起こる。
- ② 急に手・足から力が抜ける、動かない。
- ③ 足元がふらついて、立ったり歩いたりできなくなる。
- ④ 片方の目が見えない、物が二重に見える。
- ⑤ 言葉が出てこない、ろれつが回らない。
- ⑥ 突然の頭痛がおこる、吐き気がある。



救急車を呼ぶ時は **119番!!**



1. 「救急」であることを伝える。
2. 「来てほしい住所」・「具合の悪い人の症状・年齢」・「名前・連絡先」を伝える。



救急車を呼んだあと **必要なもの**

- ・保険証や診察券
- ・お金(後日支払いも可能です)
- ・靴
- ・普段飲んでいる薬(おくすり手帳)



いざというとき、すぐに対応できるように準備しておきましょう。

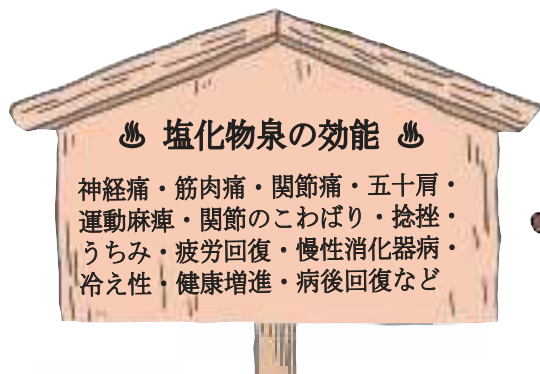
温泉の季節!

温泉のススメ

はるの湯は、海が近いのでカルシウムやナトリウムを多く含んだ塩化物泉です。塩化物泉とは、海水の成分に近く、少し塩辛い無色透明のお湯です。今回は塩化物泉の効能を紹介します。

塩化物泉は、体を温める効果が大きく、血液循環を良くし筋肉をやわらげます。皮膚に塩分が付着して汗の蒸発を防ぐため、保温効果が高く湯冷めしにくいので冷え性にも効果があります。また、塩分の殺菌力が強く、神経痛や関節痛など痛みをやわらげる鎮静効果があります。

寒くなるこれからの時期に、はるの湯で健康的に温まってみてはいかがでしょうか？



塩化物泉の効能

神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・
運動麻痺・関節のこわばり・捻挫・
うちみ・疲労回復・慢性消化器病・
冷え性・健康増進・病後回復など

塩化物泉は
「温まりの湯」(湯冷めしない)
「傷の湯」(塩分の殺菌効果)
といわれているよ!



はるの湯 キャラクター
はるぼん

かわらばん「はる湯」

毎月26日は風呂(ふる)の日「はる湯の日」

はるの湯では、毎月26日メンバーズ会員様に従来の
オトクな特典に加えてレストランポイントが2倍!

特典いっぱいメンバーズ会員に入室しませんか?

オトクな3つの特典

- ①大人の入浴料がいつでも500円均一!
- ②砂風呂+入浴料セット(通常1,700円が1,000円!)
- ③入浴後にソフトドリンク1杯無料券プレゼント!

毎月26日は
+
レストランポイントが2倍!!

天然温泉「はる湯」の料金

◎入浴料: 大人(高校生) 700円
 高齢者(65歳以上) 600円
 中学生 500円
 子供(4歳~小学生) 300円
 ※幼児(3歳以下)は無料
 砂風呂 1,000円
 ※入浴料は別途必要です

◎時間: 7時~22時(無休)
 〒781-0304 高知市春野町西分3546
 TEL: 088-894-5400 FAX: 088-894-5722
 HP: <http://www.harunonoyu.co.jp/>

メンバーズカード
会員の方は...
いつでも500円!



もみのき幼稚園・めだか園 キャラクター
もみっち・もみっち

今日の<森>では、
どんな遊びが待って
いるのかな...?!



いまの子どもたちを取り巻く環境は、核家族や共働き世帯が多くなっています。時間と心の余裕がない大人たちと一人でスマートフォンやゲームをして過ごす子どもたち。そのような現状を改善するために、もみのき幼稚園・めだか園としてできることは何かを考え、古き良き時代の子育てを見習い、地域の方やお年寄りとの交流を積極的に行ない、子どもたちの感性を深めていくようにしています。



自然のなかでたくさん遊んで学びましょう。

春は工石山やアジロ山へ登山や種まき・田植え、夏は鏡川で川遊び。秋には野菜の収穫・稲刈り、冬は地域のお年寄りの方と炊き出しをします。

自然には、四季を通して限りない不思議さやおもしろさ・美しさ・優しさなどがあり、子どもたちの心の動きや五感が育つ場所です。自然のなかで感じ、考え、イメージを膨らませることで、感性と表現力を養い、創造性豊かに育てほしい、もみのき幼稚園・めだか園はそう願っています。



また、2014年度より「森のようちえん」を卒園しても引き続き自然体験ができるよう、小学生を対象に「森のがっこう」を行なっています。



森のようちえん

認定こども園
もみのき幼稚園・めだか園

〒780-0949 高知市鳥越40-15
 TEL : 088-844-5180
 FAX : 088-840-7873
 E-mail : info@mominoki-y.com
 HP : <http://www.mominoki-y.com>

あゆみ道場 de 楽しく予防!

予防 3: 手先を使って脳の活性化&機能回復

「通所介護あゆみ道場」では、筋力強化のマシントレーニングやバランス能力向上のレッドコードなどの運動メニュー以外に、趣味活動を支援するメニューがあります。



【書道】

子どものころから馴染みのある書道。筆を使って大きな文字を書くことは、文字の形や配置、全体のバランスなどをイメージするので、脳がとても活発に働きます。また文字を書くことで集中力アップにもつながり、墨の濃淡で文字に表情をつけることもできるので、表現する楽しさを味わえます。書き終わったあとは、仲間同士で作品の感想を話し合うのでワクワク感がいっそう高まり、上手く書けた書は作品として残すという達成感があります。昔の記憶を思い出して、もう一度書道をはじめてみませんか。



うまく書けるかなあ...

【あんでるせん手芸】

広告チラシを細長く切り、くるくると巻いた棒を編みつけてかごなどを作る「あんでるせん手芸」も人気があります。手芸としてはもちろんのこと、手先の機能回復や脳の活性化に効果的です。「あんでるせん手芸」は女性だけでなく男性の利用者様からも人気が、ご家族のリクエストで果物かごなどいろんなかごを作ることができます。かごを作っていると「形は丸型で大きなバナナが入るくらい」と完成時のイメージがしっかりできて、ご家族の喜ばれている顔も目に浮かんでくるようです。



チラシを細く巻き、編み込んでいきます。



いろいろな種類のかごを作ることができます。



通所介護 あゆみ道場

営業日 月～土(祝日も営業) TEL:088-840-1355
 営業時間 【半日コース】 9:00～12:15 / 13:15～16:30
 【1日コース】 10:00～15:00 ※食事つき
 〒780-0949 高知市鳥越1-1 ※送迎あり
 ※場所はP.18参照下さい。



けんこうでうれしくなるれしび けんこうれしび

健康カフェとりごえでは、併設しているあゆみ道場の1日リハビリコースをご利用の方に、栄養とカロリーを計算したヘルシーなお昼ご飯を提供しています。今回は、みんな大好きなハンバーグを低カロリー・低脂質の豆腐と鶏ひき肉で作ってみました。



【材料 ※1人分】

鶏ひき肉 65g
 絹豆腐 1/3パック
 卵 1/3個
 パン粉 大さじ1
 醤油 小さじ1
 生姜すりおろし 少々
 塩・こしょう 少々
 サラダ油 少々

【1人分当たり】

エネルギー	283 kcal
脂質	15 g
たんぱく質	22.9g
炭水化物	11.9g
塩分	1.0g
カルシウム	64g
食物繊維	0.9g

ヘルシーポイント!

いつもの合い挽き肉を豆腐や鶏肉に変えるだけで、約30kcalオフ、脂質は半分に抑えられます。

【作り方】

- 1、ボウルに材料をすべて入れて、よく混ぜ合わせる。
- 2、フライパンにサラダ油を温め、タネをお好みのサイズで焼く。
- 3、両面に焼き色が付いたら出来上がり。

【ポイント】

豆腐は水切りをしなくても大丈夫です。タネはとても柔らかいので、焼くときはスプーンを使うと便利です。ハンバーグソースは、大根おろしとポン酢や和風あんかけなど、お好みのソースや自分流アレンジも可能です。

健康カフェ とりごえ
 管理栄養士 伊東 すみえ 監修



健康カフェとりごえでは、毎週火曜日に料理教室を開催しております。みんなと楽しく料理教室に参加してみませんか? そのほかにも各種教室も実施しています。

健康カフェとりごえ キャラクター
 絶好鳥キラク

外来のご案内

※外来担当医は、場合によって変更することもありますので、ご了承ください。

内田脳神経外科 【診療時間】 8:30~17:30 ※診察は**予約制**です。前日17:00までにお電話ください。
急患、土・日・祝日の診察も行なっています。

	月	火	水	木	金	土
午前	内田 目代	内田 松井	三宅 松井	内田 桑原	目代 三宅	内田・目代・ 福井のいずれか
午後	内田	内田 目代	松井	内田 桑原	目代	上 村

リハビリテーション病院 すこやかな杜 【診療時間】 8:30~12:30 / 13:30~17:30
【受付時間】 8:00~12:00 / 13:00~17:00
【診療予約】 内科、脳神経外科(内田医師)の診察は**予約制**です。
【休 診 日】 土曜午後・日曜・祝日

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	池上 朝日	小野	笹岡	笹岡 武市	池上 朝日	(交代)
	午後	笹岡 武市	池上 武市	小野	朝日	小野	
脳神経外科	午前	上 村		内 田			
	午後						
整形外科	午前		澤 田	澤 田	澤 田	澤 田	
	午後		澤 田	澤 田	澤 田	澤 田	

もみのき病院 【診療時間】 8:30~12:30 / 13:30~17:30 ※小児科は月・水・金夜間診療(18:00~20:00)を
【受付時間】 8:00~12:00 / 13:00~17:00 行なっています。
【診療予約】 一般小児科外来以外の診察は、**予約制**です。前日16:00までにお電話ください。
【休 診 日】 日曜・祝日 ※急患は随時診療を行なっています。

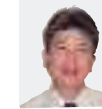
	月	火	水	木	金	土	
脳神経外科	午前	森木 有光	目代 三宅	森木	三宅 福岡	福岡 有光	(交代)
	午後	森木 山口	松井	森木 山口	有光	森木	
内科	午前		中 野	大川内	中 野	大川内	佐 藤
	午後	大川内	大川内 山田 (医理療法)	大川内	大川内	大川内	
小児科	午前	中 山	三宅(典)	三宅(典)	中 山	三宅(典)	(交代)
	午後	中 山		中 山 専門外来 15:00迄 / 15:00~	中 山	中 山	(交代)
眼科	午前	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	内田(邦)	(交代)
	午後	内田(邦)	岡 田	内田(邦)	岡 田	内田(邦)	
放射線科	8:30~16:30			吉 田			
緩和ケア ペインクリニック	9:00~12:00 14:00~17:00	神 原	神原(緩和面談)			神 原	
神経内科	13:30~17:00			神原(緩和ケア)		古 田	

医師のご紹介

内田脳神経外科



内田 泰史
うちだ やすみ
理事長
脳神経外科
京都大学医学部 昭和45年卒業
昭和45年 北野病院脳神経外科勤務
昭和53年 京都市立病院脳神経外科
医長
昭和56年 高知医科大学 脳神経外科
講師
昭和62年 テューリッヒ大学 脳神経
外科 留学
平成2年 医療法人恕泉会 内田脳神
経外科 開院
平成10年 医療法人久久会 もみのき
病院 開院



目代 俊彦
めくたい としひこ
管理者(院長)
脳神経外科
高知医大(現高知大学医学部)
大学院 平成元年卒業
平成10年 ハーバード大学
MGH研究員
平成11年 高知医大脳神経外科
医局長・病棟医長
平成13年 内田脳神経 院長

中井 邦博
なかい くにひろ
脳神経外科 非常勤

三宅 博久
みやけ ひろひさ
脳神経外科 非常勤

松井 雅樹
まつい まさき
脳神経外科 非常勤

上村 賀彦
かみむら よしひこ
脳神経外科 非常勤

桑原 正行
くわはら せいこう
脳神経外科 非常勤

福井 直樹
ふくい なおき
脳神経外科 非常勤

川西 裕
かわむら ゆう
脳神経外科 非常勤

リハビリテーション病院 すこやかな杜



池上 充彦
いけがさ みつひこ
管理者(院長)
内科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和62年卒業
日本内科学会認定総合内科専門医
日本内科学会認定内科医



笹岡 敦
ささおか あつし
副院長
内科
高知医大(現高知大学医学部)
平成8年卒業
日本リウマチ学会リウマチ専門医
日本腎臓学会腎臓専門医
日本内科学会認定内科医
医学博士



小野 寛人
おの ひろひと
内科
高知医大
(現高知大学医学部)
昭和63年卒業
日本外科学会認定医
医学博士

内田 泰史
うちだ やすみ
脳神経外科
※水曜午前非常勤

上村 賀彦
かみむら よしひこ
脳神経外科
※月曜午前非常勤



朝日 耐友
あさひ たくとも
内科部長
高知医大(現高知大学医学部)
平成4年卒業



武市 俊夫
たけち せいお
内科部長
高知医大(現高知大学医学部)
平成7年卒業



澤田 勲
さわだ いさお
整形外科部長
兵庫医科大学 平成7年卒業
日本整形外科学会整形外科専門医

もみのき病院



森木 章人
もりき あきひと
管理者(院長)
脳神経外科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和60年卒業
日本脳神経科学会専門医
医学博士
日本医師会認定産業医
日本医師会認定健康スポーツ医
日本体育協会公認スポーツドクター



三宅 博久
みやけ ひろひさ
副院長
脳神経外科
旭川医科大学 昭和61年卒業
日本脳神経科学会専門医
医学博士



有光 誠人
ありみつ まこと
診療部長
脳神経外科
高知医大(現高知大学医学部)
平成61年卒業
日本脳神経科学会専門医
医学博士



山口 佳昭
やまぐち よしあき
脳神経外科
愛媛大学医学部 平成5年卒業
日本脳神経科学会専門医
日本脳卒中学会専門医
ガンマナイフ治療医



大川内 孝治
おおかわうち こうじ
内科
高知医大(現高知大学医学部)
平成3年卒業
日本消化器内視鏡学会専門医



中山 将司
なかやま しょうじ
小児科
高知医大(現高知大学医学部)
平成5年卒業
日本小児科学会専門医



岡田 幸
おかた みゆき
眼科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和62年卒業
日本眼科学会専門医
医学博士
視覚障害者用補装具適合判定医



神原 哲也
かみむら てつや
麻酔科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和59年卒業



吉田 大輔
よしだ たいすけ
放射線科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和62年卒業
医学博士
日本医学放射線学会専門医
日本人間ドック健診情報管理士
人間ドック健診情報管理士
日本医師会認定産業医
高知大学医学部臨床准教授

上羽 哲也
うえば てつや
高知大学教授
脳神経外科

目代 俊彦
めくたい としひこ
脳神経外科 非常勤

福岡 正晃
ふくおか まさあき
脳神経外科 非常勤

松井 雅樹
まつい まさき
脳神経外科 非常勤

三宅 典子
みやけ のりこ
小児科 非常勤

内田 邦子
うちだ くにこ
眼科医 非常勤

佐藤 隆幸
さとう たかゆき
内科 非常勤

中野 弘美
なかの ひろみ
内科 非常勤

古田 興之助
ふるた こうのすけ
神経内科 非常勤

山田 英介
やまだ えいすけ
循環器科 非常勤

濱田 知幸
はまた ともゆき
循環器科 非常勤

高知市周辺MAP



内田グループは、地域のみならず
に信頼され、親しまれる病院・施設作
りを行なっています。お気軽にご相談
ください。

医療法人 恕泉会
医療法人 治久会
社会福祉法人 ふるさと会
学校法人 日吉学園
株式会社 横浜クラブ

健康増進施設



①はるの湯
088-894-5400
高知市春野町西分3546



⑩潜在型健康施設
ニューサンパレスむろと
0887-22-0012
室戸市領家字弘山235-1



※塚ノ原周辺MAP



ケアハウス



④花の郷高知
(総合福祉施設へリオス内)
088-848-2002



⑨あじさいの里
088-837-5515
高知市春野町芳原1308-1



⑩24時間ヘルパーステーション
ピア
(在宅介護総合ステーションあさひ内)
088-840-3407
高知市塚ノ原43

通所介護(デイサービス)



⑫やまびこ
088-843-3484
高知市塚ノ原37



⑬通所介護あゆみ道場
(健康カフェとりごえ内)
088-840-1355
高知市鳥越1-1



⑭こだま
088-840-0868
高知市本宮町101-1

支援センター

- ④高知市南部地高齢者支援センター
よこはま出張所
(総合福祉施設へリオス内)
088-848-1033
- ⑩高知市西部地域高齢者
支援センター出張所
(在宅介護総合ステーションあさひ内)
088-843-5171

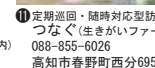
居宅介護支援事業所

- ④森の里居宅介護支援事業所
(総合福祉施設へリオス内)
088-837-5178
- ⑩居宅介護支援事業所
(在宅介護総合ステーションあさひ内)
088-843-8632

ヘルパーステーション



④ホームヘルパーステーション
よこはま
(総合福祉施設へリオス内)
088-848-2002



⑪定期巡回・随時対応型訪問介護看護
つなぐ(生きがいファームはるの内)
088-855-6026
高知市春野町西分695-1

訪問看護ステーション

- ⑩あさひ
(在宅介護総合ステーションあさひ内)
088-843-5411
- ⑪さえずり
(生きがいファームはるの内)
088-855-6028

通所リハ(デイケア)

- ①通所リハビリテーション
あさひ・あおぞら
(内田脳神経外科内)
088-850-0106
- ②通所リハビリテーション
がんばり処すこもり
(すこやかな社内)
088-837-2345
- ⑥ピアハウス高知
088-843-4700

医療施設



①内田脳神経外科
088-843-1002
高知市塚ノ原37



②リハビリテーション病院
すこやかな社
088-837-2345
高知市春野町芳原1316-1



⑤もみのき病院
088-840-2222
高知市塚ノ原6-1

特別養護老人ホーム



④森の里高知
(総合福祉施設へリオス内)
088-848-2002
高知市横浜20-1



⑤風花の里
088-840-7007
高知市西塚ノ原76-1



⑥ピアハウス高知
088-843-4700
高知市塚ノ原36

グループホーム



④浦戸の里
(総合福祉施設へリオス施設内)
088-842-9195



⑦ひまわりの家
088-843-5660
高知市塚ノ原33



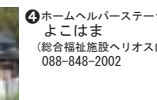
⑧福寿の家(中道の里内)
088-897-0255
香川郡いの町中道2598番地1

ケアハウス



④花の郷高知
(総合福祉施設へリオス内)
088-848-2002

ヘルパーステーション



④ホームヘルパーステーション
よこはま
(総合福祉施設へリオス内)
088-848-2002

訪問看護ステーション

- ⑩あさひ
(在宅介護総合ステーションあさひ内)
088-843-5411
- ⑪さえずり
(生きがいファームはるの内)
088-855-6028

通所リハ(デイケア)

- ①通所リハビリテーション
あさひ・あおぞら
(内田脳神経外科内)
088-850-0106
- ②通所リハビリテーション
がんばり処すこもり
(すこやかな社内)
088-837-2345
- ⑥ピアハウス高知
088-843-4700

その他の施設

- ⑤風花の里配食サービス
(風花の里内)
088-843-9280
- ⑪看護小規模多機能型居宅介護サービス
生きがいファームはるの
088-855-6037
- ⑫健康カフェとりごえ
088-856-6470

こども教育施設

- ⑩認定こども園
もみのき幼稚園・めだか園
088-844-5180
高知市鳥越40-15
- ⑬病児・病後児保育事業所
もみくんち(こだま内)
088-849-2184

うちだより

2015年
vol.3

uchi-dayori

2015年12月 発行
制作・編集 / 医療法人 恕泉会 内田脳神経外科 企画室
高知市塚ノ原37番地 088-849-2350

