

うちだより

2019年
vol.10

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』

認知症シリーズ③
認知症診断に必要な検査法

通所リハビリテーション「あさひ・あおぞら」の紹介
もみのき病院 新診療のご案内
令和元年度、入退院支援事業に参加します！
高知県「介護事業所認証評価制度」の認証を受けました！
食育 安心な食事への取り組み方
オリンピックのススメ

外来案内 (外来担当医は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
脳神経外科	午前	内田 目代	内田 森本	三宅	内田 桑原	目代 三宅	(交代)
	午後	内田 森本	内田 上村	福岡	内田 桑原	上村 中井 (隔週)	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	池上 小野	笹岡	笹岡 武市	池上 朝日	(交代)
	午後	笹岡 武市	武市	小野	朝日	小野	
脳神経外科	午前	上村		内田			
	午後				福岡 (14:00~16:30)		
整形外科	午前		澤田	澤田	澤田	澤田	
	午後		澤田	澤田	澤田	澤田	
小児科	午後			立岡			

もみのき病院

【診療時間】 8:30~12:30 / 13:30~17:30

【受付時間】 8:00~12:00 / 13:00~17:00

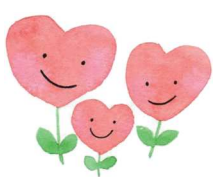
【診療予約】 一般小児科外来以外の診察は、**予約制**です。前日16:00までにお電話ください。

【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 有光	森本 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交代)
	午後	森木 山口	三宅 樋口	森木 山口	三宅	森木 禁煙外来 (予約) 15:00~	
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 (循環器)	大川内	大川内	大川内	
小児科	午前	中山	三宅(典) (予約) 発達外来	立岡	三宅(典)	中山/立岡	三宅(典)
	午後	中山	三宅(典) (予約) 発達外来	立岡	中山	中山/立岡	中山
	夜間診察 18:00~20:00	中山		中山		中山	
眼科	午前	内田(邦)	岡田	岡田	岡田	内田(邦)	(交代)
	午後	岡田	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	神原	神原/田所	神原/田所	神原/田所 (10:30~12:00)	神原 (ペインクリニック)	
	14:00~17:00			神原(面談)		神原 (ペインクリニック)	

平成を終えて、令和を迎えて

理事長 内田 泰史



「晴れた日は晴れを愛し
雨の日は雨を愛す
楽しみあるところに楽しみ
楽しみなきところに楽しむ」
「楽しまずして、何の人生ぞや」



『宮本武蔵』の作家 吉川英治氏の言葉です。このように考え、日々の生活を創造的にしてみると良いと思います。そして、自然と交わり、自然に学び、自然を味方につけましょう。人生を大きく変える力が出てくるでしょう。「自然は常に教育よりも一層大きな力を持っていた」は、フランスの哲学者、ヴォルテールの言葉です。
自然の恩恵の素晴らしさというのは、どんな時代であっても、どんな人にとっても変わらないものです。私も改めて、自然の大きさを感じています。

さて、令和の時代になりました。しかしながら、「人としていかに生きるか」、「病気とどう向き合うか」は、変わらぬ課題です。また、「健康に勝る幸運はない」ということも変わりません。自分の人生を健康でよりよいものにしようとすることは、いくつになっても遅すぎることはありませんし、早すぎることはありません。年を重ねることは素晴らしいことなのです。また、人は自分のためだけでなく、人のために何かをするときに、最も強く美しく輝くことができます。これは年を重ねることによって分かっていくことです。そして、若い頃に戻りたいけれど、今の自分が一番いい、そう思い始めます。ところで、人はゆっくり動けば感謝も自然と湧いてくるものです。ゆっくり動くことと呼吸も落ちついてきます。自律神経の交感神経、副交感神経のバランスがとれ、心と体を自然によい方向に

働かせ始めるからです。感謝や感動が生まれ、余裕も生まれます。穏やかな笑顔も大切です。

これからの人生は知識ではなく、行為を重視します。同様に、病気を克服するには、知識を得るだけでなく実際の生活に活かすことが大切となります。生き方を転換し回復への手がかりを得た方は、病気になっても決して諦めていません。対話を通して心身は癒されます。人と人だけでなく、人と自然、人と社会、自分と人生、心と身体を結ぶ、目に見えないつながりなど、対話の実践は、幸福への大きな万能の力をもたらします。そして、心のつながりに気づきます。更に、心のつながりは、自然治癒力を生んでくれることでしょう。

人間の中には、もともと元気になる力がある、と思えるようになってきました。身体と自然治癒力（身体の新陳代謝を改善するこ

とを通して自然治癒力をもたらす）、そしてそれ以上に、心と自然治癒力の関係が大切だと思います。病気になったとしても、立ち止まって自分を省みて、病気の原因を自分の内側に発見し、価値観や生活習慣を変えていく、専門的な医療と心身の癒しを共存させることが大切だと思います。人生において何が大切なのかに気づいて欲しいものです。病気は、より深い生き方をするための生き方の転換を促すのです。新しい視点を体得することが、自然治癒力の出現のきっかけになるでしょう。

令和の時代には、病気と生活習慣の関係と同時に、心と身の密接なかかわり合いにも気をつけていきましょう。
病気という人生の呼びかけに対し、立ち止まり、振り返り、自身の中に病気の原因があると自覚し、自分を変えていくことこそが根本的な療法だと思っています。



患者さんの健康を支えるためには、職員自らが健康でなければなりません。内田グループには、さまざまなクラブ活動があり、もみのき病院でも職員の健康増進とコミュニケーション向上を目的に、クラブ活動を支援しています。

もみのき病院テニス部は、高知県体が開催された2002年より活動をはじめ、毎年日本女子テニス連盟高知県支部主催もみのき病院協賛で「もみのき杯」という名称でミックスダブルスの試合を行なっています。今年も5月19日(日)に春野運動公園テニスコートにて「第9回もみのき杯ミックスダブルス2019」を行ないました。当日の天気予報は、降水確率90%でしたが、心配していたお天気も試合が終了するまでは雨も降らず、むしろ運動するにはベストなコンディションでした。

今回のもみのき杯では、高知県内外から参加していただいた合計65ペア、130名がA級・B級・C級に別れて試合を行ない、各コートで熱戦が繰り広げられました。

もみのき病院からは森本雅徳名誉院長をはじめ、もみのき病院テニス部員が参加し、テニスを通じて、楽しく健康的な一日を過ごすことができました。

(もみのき病院 テニス部 森木 章人)

▼試合開始前の内田理事長、森本名誉院長先生と一緒に



▼内田理事長の開会の挨拶



◀集合写真

▼森本名誉院長先生と直接対戦



▼テニス部員のリハビリ職員橋本さんと検査技師の山本さん



CONTENTS(もくじ)

平成を終えて、令和を迎えて
理事長 内田 泰史

01 内田グループだより

02 『特集』認知症シリーズ③
理事長 内田 泰史

04 通所リハビリテーション
「あさひ・あおぞら」の紹介
医療法人 恕泉会 内田脳神経外科

06 もみのき病院 新診療のご案内
医療法人 治久会 もみのき病院

08 令和元年度、入退院支援事業に参加します！
医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな杜

10 高知県「介護事業所認証評価制度」の
認証を受けました！
社会福祉法人 ふるさと会

12 食育 安心な食事への取り組み方
学校法人 日吉学園 「森の小学校」とさ自由学校

13 オリンピックのススメ
天然温泉 はるのの湯

14 けんこうれしび

15 考えるひととき 第8回 まちがいさがし

16 医師紹介

18 内田グループ 施設案内
外来案内

表紙写真「銀杏の小道」

撮影者：川村 彩子

※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)

『特集』

認知症シリーズ③

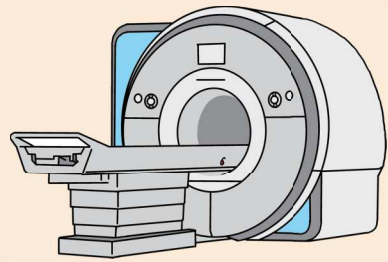
認知症診断に必要な検査法

認知症診断には問診を始め、
神経心理学的検査、画像検査、
髄液・血液を用いた検査、脳波検査、超音波検査などがあります。



神経心理学的検査では、MMSTテスト（ミニメンタルスケール検査）、かたひろいテスト、長谷川式スケール、時計描画テスト、タッチパネル・SDS（自己評価抑うつ性尺度）などがあります。神経心理学テストのほとんどは、患者さんと評価者とのやり取りで進められ、人間の脳におけるそれぞれ異なった部位の機能障害を反映することができ、SDSは、問診による心理検査の一つとして用いられます。

画像検査では、CT（X線CTスキャン）やMRI（磁気共鳴画像）などが用いられます。これらでは、脳や血管の形態学的な変化を捉えることができます。MRIでのVSRADの検査では海馬付近の萎縮を評価することができます。アルツハイマー型認知症では海馬傍回付近の萎縮が最も早く起こることで、早期診断に役立ちます。また、認知症の症状が出る病気には、転倒などが原因の慢性硬膜下血腫（脳の表面に血がたまり、認知症のような症状が出現した病態）や正常圧水頭症も含まれ、手術などの適切な治療をすれば治る場合が少なくありません。画像検査では、こうした「治る認知症」を見つけてくれます。



診察では、次のような質問を行ない、認知症の評価の指標にします。

- ① 今の季節はどんな花や果物がありますか？
- ② どこか旅行したいところがありますか？
- ③ 新聞は毎日読んでいますか？
- ④ 散歩、ラジオ体操などで毎日身体を動かしていますか？
- ⑤ 男性の（女性の）目を気にしますか？
- ⑥ スーパーやお店を見て回りますか？
- ⑦ 今日一日の計画を自分で立てられますか？
- ⑧ 仲間、友達との交流はありますか？
- ⑨ 家族と話し合う時間はどれくらいですか？
- ⑩ 仲間と笑いながら楽しむ趣味を何か持っていますか？

また、「かなひろいテスト」や「MMSTテスト」では、人の高次機能である前頭前野機能も調べます。認知症の初期の軽度レベルでは前頭前野機能が低下してきます。病歴も認知症診断には必要です。ご本人と、患者さんの状態を身近で見ている方の双方から話を聞くことが一般的です。家族はいつごろからどのような症状が出始めたかなどを、ノートに整理しておき、受診に同行する際に持参すると診断の役に立ちます。以上のような検査を行ない、総合的に判断し、認知症の診断を行ない

詳しくは当院まで
お問い合わせください。



● 内田 泰史 うちだ やすふみ

昭和45年 京都大学医学部卒業
昭和56年 高知医科大学 脳神経外科 講師
昭和62年 チューリッヒ大学 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 5年 医療法人 恕泉会 介護老人保健施設 ピアハウス高知 開設
平成 8年 社会福祉法人 ふるさと会 総合福祉施設ヘリオス 開設
平成10年 医療法人 治久会 もみのき病院 開院
平成19年 医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院すこやかな社 開院
平成22年 学校法人 日吉学園 認定こども園もみのき幼稚園・めだか園 開園
平成31年 学校法人 日吉学園「森の小学校」とさ自由学校 開校

【所属学会】

日本臨床脳神経外科学会 理事
日本認知症予防学会 評議員

【認定】

日本認知症予防学会認知症予防専門医
日本認知症予防学会認知症予防専門士指導者
認知症サポート医養成研修 修了
かかりつけ医認知症対応力向上研修 修了

内田先生の外来時間は、裏表紙の「外来案内」を参照ください。

通所リハビリテーション 「あさひ・あおぞら」の紹介

「自宅生活を、よりその人らしく継続するために」

通所リハビリテーションとは？

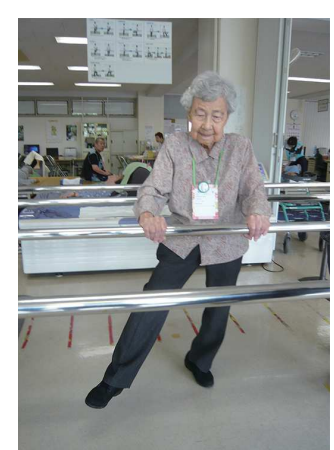
利用者さんが可能な限り自宅において、自身の有する能力に応じ、自立した日常生活ができるように、リハビリテーションを提供することをいいます。利用しただけ対象としては、要介護・要支援認定を受けられた方となります。利用者さんと担当ケアマネージャーと生活目標設定をしたらうえて、その目標を達成出来るようにサービスを提供いたします。



▲ 内田脳神経外科 3階 あさひ入口

あさひ・あおぞらの特徴は？

ご自宅からの送迎サービスを行ない、9時30分～11時00分の短時間（月～金）、9時30分～16時00分の昼食サービス有りの一日型サービス（月～土）の二通りから選択した上でご利用いただけます。自宅での生活上の困りごとをお伺いし、動作指導・訓練をいたします。また、内田脳神経外科内に事業所を設けているため、急変時などの対応も適宜いたします。



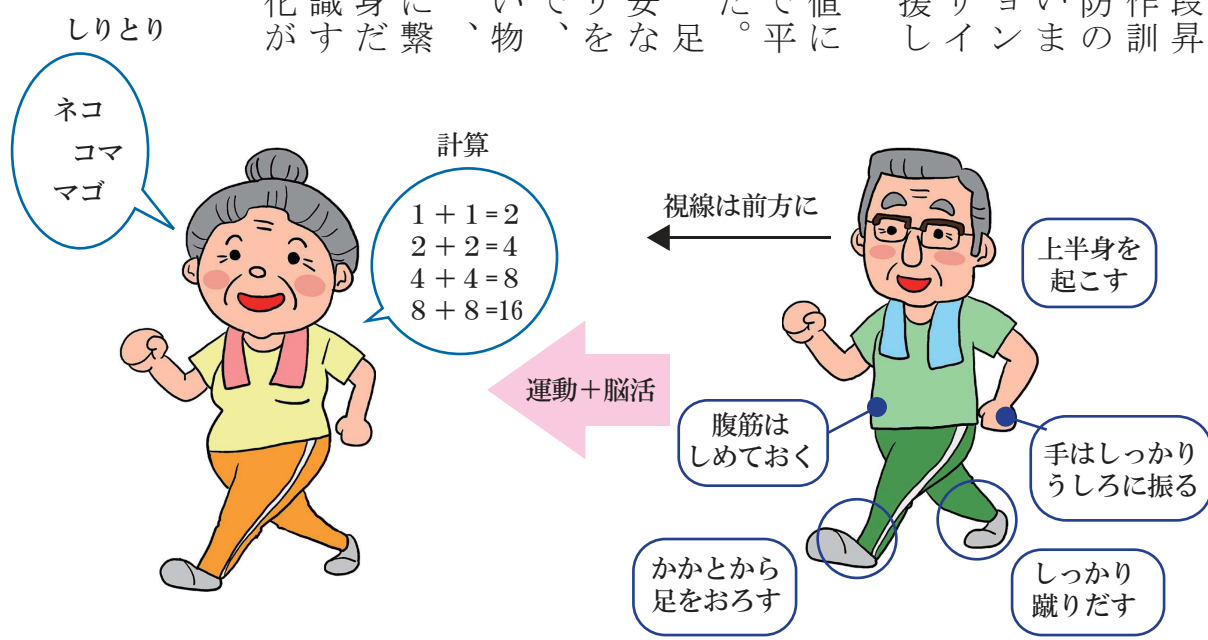
▲ リハビリの様子

提供サービスの内容は？

主なりハビリ訓練（理学療法士の個別訓練、各種体操、階段昇降訓練、歩行訓練、生活動作訓練など）のほかに、認知症予防の取り組みに重点を置いていきます。例えば、レクリエーションや脳トレ実施時は、*コグニサイズを実践し、脳の活性を支援しています。

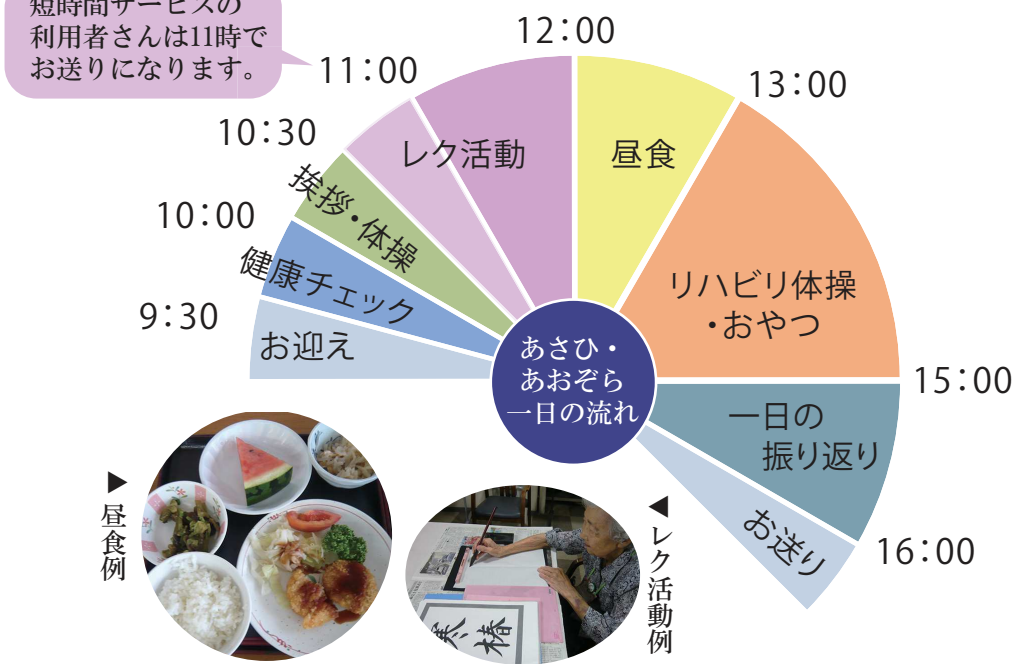
また、事業所内での測定値にて、*長谷川式の3ヶ月推移で平均点の上昇が確認されました。その結果、自宅での生活上、足の筋力が低下して外出が不安な利用者さんも、通所リハビリを利用して訓練を行なうことで、「歩く事に自信が持て、買い物に出かける事が再開できた」、*「コグニサイズで脳の活性に繋がりが、無頓着になっていた身だしなみも化粧水をつけ、意識するようになった」などの変化が見られています。

コグニサイズの一例「コグニウォーク」



しりとり・計算などを交えて、いつもより大股に、少し早く歩く！

短時間サービスの利用者さんは11時でお送りになります。



このようなサービス内容を基本とし、利用者さんが自宅生活のなかで「もう少しこの動きができれば」、「この動作ができれば以前の趣味が再開できる」などの目標を共有し、訓練・活動援助をさせていただきます。見学など、随時対応致しておりますのでお気軽にお問い合わせください。

※1 コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語

※2 認知症の診断に使われる認知機能テストのひとつで9項目からなっている

お問い合わせ先
(日曜を除く9時～15時の間)
内田脳神経外科
通所リハビリテーション
「あさひ・あおぞら」
☎ 088-850-0106
担当 増本




【発達障害の子どもの特徴】




自閉症スペクトラム

他者とのコミュニケーションが苦手な
で、興味や活動が限定されるのが特徴



注意欠如・多動性障害

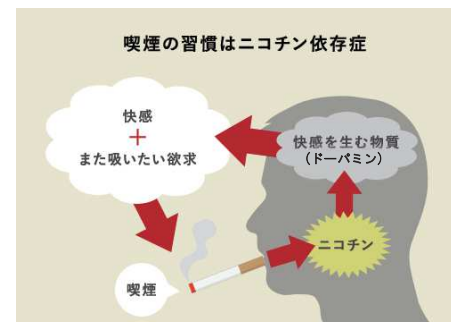
集中力が続かない、忘れっぽいなどの
「不注意」、じっとしているのが苦手な
「多動性」、衝動的に思い付きで行動し
てしまう「衝動性」の三つが主な症状



学習障害

知的レベルや本人の努力に問題がない
のに、「聞く」「話す」「読む」「書く」
「計算する」「推論する」のうち、
いずれかを学んだら使ったりするのが
困難である状態

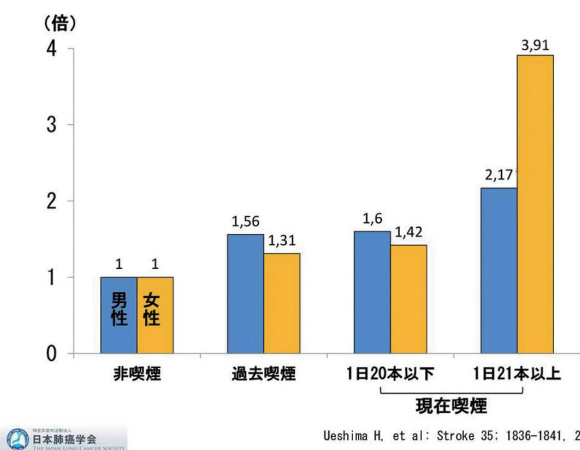
【ニコチン依存症のメカニズム】



禁煙サポート外来について

喫煙の習慣は、ニコチン依存症と
言われています。ニコチン依存症と
は、タバコを吸うことでニコチンが
脳内に達し、快楽物質であるドーパ
ミンが放出されます。ニコチンが欠
乏すると、今度は不快な症状となり
ますが、ニコチンを摂取すると再び
ドーパミンが放出され不快感は消失
します。その結果、ニコチンを摂取
し続けるといふ身体的、心理的依存
状態になります。タバコをやめられ
ないのは、意思の弱さではなく、ニ
コチンのもつ強い依存性が原因なの
です。

【喫煙・非喫煙の脳卒中死亡リスクについて】



お子さんの発達障害について

「言葉が遅い」「かんしゃくが激しく、対応に困る」「保育園で集団行動がとれない」「学校でトラブルが続き、先生からの電話が絶えない」など、お子さんの発達相談の内容は様々です。

初回の診察では、一人当たり30分から1時間程度の診察時間を取り、「困りごと」と一緒に、妊娠出産時からのお子さんの様子を細かくお聞きしています。その後、発達検査などで症状の原因となる発達の特徴を調べます。

もみのき病院
新診療のご案内



小児科 三宅 典子先生
「発達外来」

脳神経外科 有光 誠人先生
「禁煙サポート外来」



みやけ のりこ
● 三宅 典子

平成元年 徳島大学医学部卒業。
徳島大学医学部附属病院(現 徳島大学病院)小児科に入局後、
阿南共栄病院 小児科、JA高知病院 小児科、屋島総合病院
小児科、国立病院機構高知病院 小児科を経て、平成15年9月
より、もみのき病院 小児科に勤務。
小児科専門医、小児神経学会会員。
三宅先生の外来時間は、裏表紙の「外来案内」を参照ください。



ありみつ まこと
● 有光 誠人

昭和61年 高知医科大学(現 高知大学医学部)卒業。
坂出回生病院、くぼかわ病院脳神経外科 部長、高知医科
大学付属病院脳神経外科、土佐市民病院脳神経外科 部長、
高知脳神経外科病院 副院長勤務を経て、平成22年7月より
もみのき病院 診療部長に就任。
日本脳神経外科学会専門医、医学博士、日本脳卒中の外科
学会 技術指導医。
有光先生の外来時間は、裏表紙の「外来案内」を参照ください。

発達障害の原因は、脳の機能障害
と言われ、学習障害、注意欠如多動
性障害、自閉症スペクトラム障害な
どがあります。症状は人によりさ
まざままで治療法も異なります。

当院では、症状に応じて個別の言
語、作業療法プログラムを組み、保
育園、学校にも協力を求め、お子
さんにとってより良い環境づくりをす
めます。

パニック、多動不注意、睡眠障害
などの症状が激しい場合は、適した
投薬を行なうことで落ち着いた生活
を送れるようになります。

「発達外来」は、毎週火曜日に行な
っています。ご予約のうえ受診くだ
さい。

喫煙は、動脈硬化の原因の一つで
あり、脳卒中の発生や悪化を促進し
ます。また、喫煙は様々ながんや心
臓病などの原因となり「健康への最
大の危険因子」と言われています。

もみのき病院では、2019年3
月より、禁煙サポート外来をはじめ
ました。今すぐに禁煙したいと思っ
ている方、過去1年以内に保険で禁
煙治療を受けていない方などは、保
険適応で受診できます。詳細はもみ
のき病院のホームページをご覧くだ
さい。

令和元年度、入退院支援事業に参加します！

入退院支援事業とは

高知県から委託をうけ、高知県立大学が平成28年度に策定した「地域・多職種協働型の退院支援の仕組みづくりガイドライン」を基に、急性期から回復期・在宅へとシームレスに移行する地域・病院・多職種協働型退院支援体制の構築を目指し、これまで中央東部、須崎、幡多福祉保健所管内で事業が実施されてきました。

この事業を今年度、すこやかな杜が行なうことに決まりました。

II 地域地域で安心して住み続けられる県づくり

II 地域地域で安心して住み続けられる県づくり～「高知版地域包括ケアシステム」の構築～

平成37年度末の目指す姿

県内どこに住んでいても必要な医療、介護サービスを受けられ、健やかに安心して暮らしています。

日々の暮らしを支える高知県福祉の仕組みづくり

病気になっても安心な地域での医療体制づくり

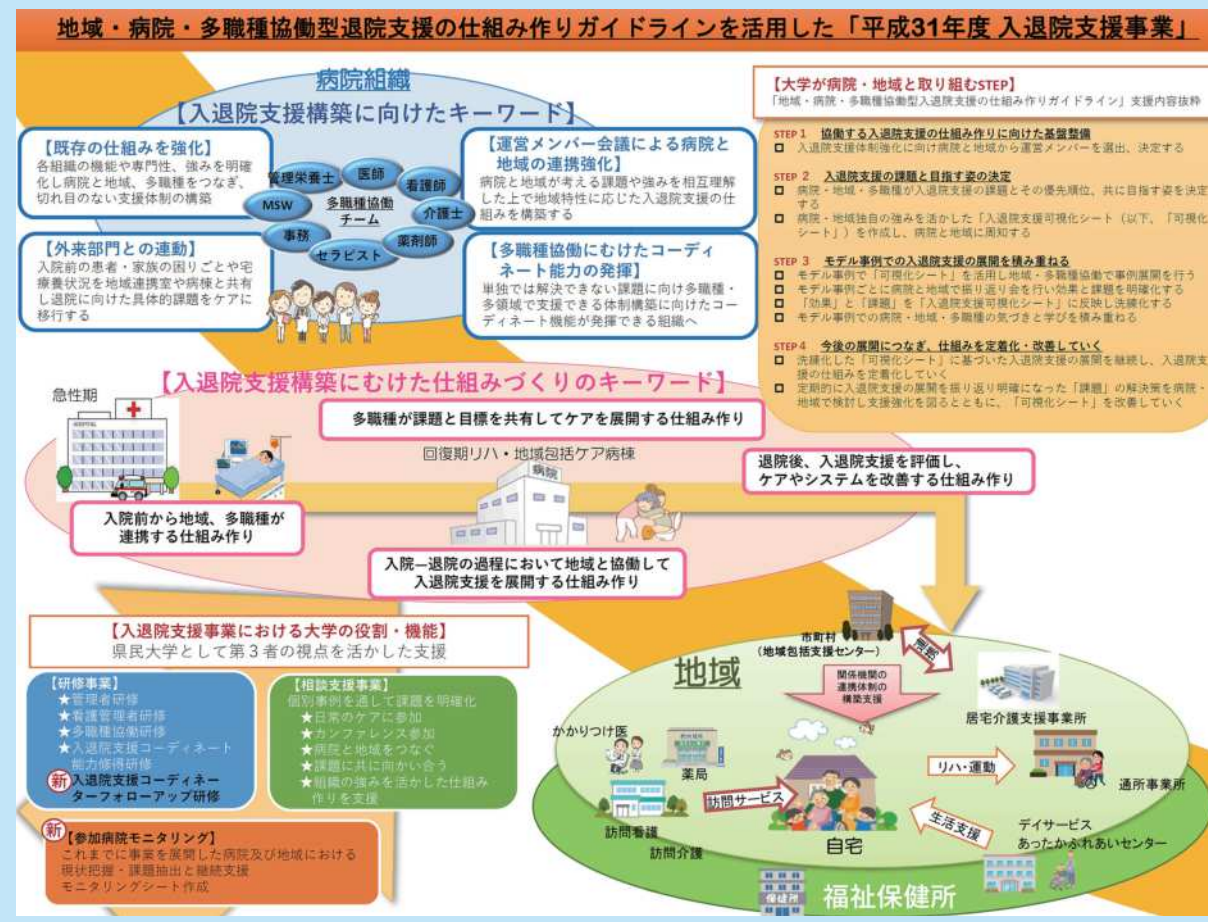
介護が必要になっても地域で暮らし続けられる仕組みづくり

高知版地域包括ケアシステムの構築



地域・病院・多職種協働型退院支援とは

地域から病院、病院から地域の過程において、地域と病院の様々な多職種が課題と目標を共有し、対等な関係性を築き対話を繰り返し返しながら、互いに持っている知恵や資源を出し合って活用し、早期の社会復帰及び在宅生活の安定に向けたケアを創造し実践していく仕組みです。



入退院支援を行なうなかで、介護難民と言われる老々介護や同居の高齢者など様々な課題を抱えた患者さんが多く、在宅復帰をあきらめる事例も多いのが現状です。

今回の事業では、急性期・回復期・地域での役割が違うなかで、専門性の違う多職種の協働によって、退院後も地域でその人らしく不安なく生活できるような仕組み作りを、高知県立大学のお力をお借りしながら構築し、定着させることを大きな目標としています。当院は開院当初より、「地域に根ざした病院」を目指し、スタッフが地域に向け様々な取り組みや活動を行なってきました。その結果、地域での認知は肌で感じるほど確実なものになっていきます。

今回の入退院支援事業で、さらに急性期と地域を繋ぐ役割と、地域に根づいた病院であり続けられるように各施設・事業所にご協力をいただきました。と思っています。

年度末、入退院支援事業での成果と達成感を得ることでスタッフのキラキラした笑顔がみられるようにサポートしたいと考えています。

高知県の目指す「日本一の健康長寿県づくり」～県民の誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることのできる高知県～より抜粋

スコヤ・カーナと愛犬モーリ



介護事業所認証評価制度の目的と内容

【目的1】介護職員がいきいきと活躍できる良好な職場環境の整備による離職防止

【目的2】介護業界のイメージアップによる新たな人材の確保

- ① **新規採用者の育成体制**
職場内での段階的な教育に加え、研修を受講させるなど、計画的に人材育成を行なっている
- ② **キャリアパスと人材育成**
経験やスキルに応じた賃金体系や資格取得の支援など、キャリアアップの仕組みが整備されている
- ③ **働きやすい職場環境**
休暇を取得しやすい環境づくりや、育児と仕事を両立するためのバックアップ、業務の負担軽減などに取り組んでいる
- ④ **質の高い介護サービスの提供するための取り組み**
介護福祉士の資格保有者を一定数以上配置するなど、質の高いサービスを提供するための体制が確保されている
- ⑤ **社会貢献とコンプライアンス**
地域や学校との交流や、ボランティアの受け入れを積極的に行なうなど、地域に開かれた事業所として活動している

全ての項目の全ての基準を達成している事業所を「高知県認証介護事業所」として認証！
県民や求職者に良好な介護職場としてPR！



これらの5つの分野、16の評価項目、42の評価基準の全てにおいて、
県が設定した基準をクリアすることができました。



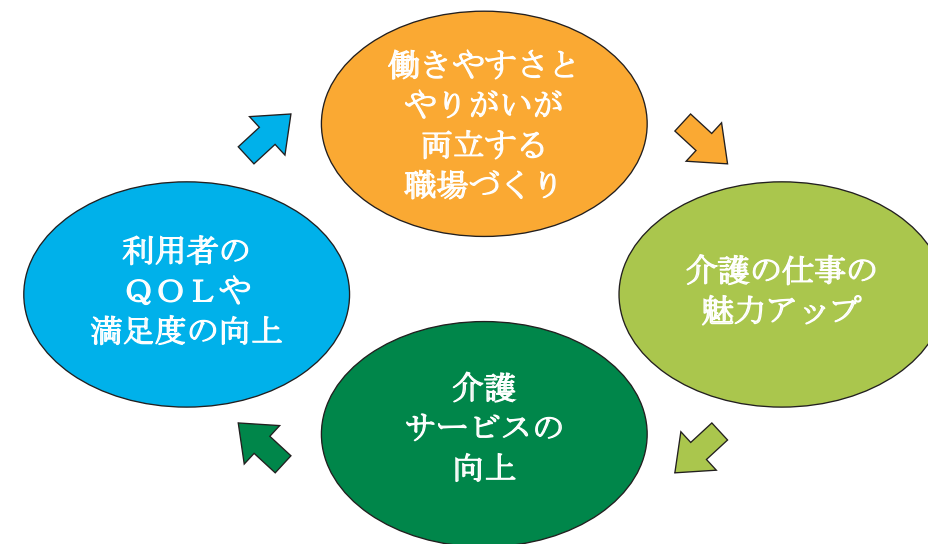
高知県「介護事業所認証評価制度」の認証を受けました！



介護事業所 認証評価制度について

高知県では、令和7年、団塊世代が全員後期高齢者を迎える年には約900人の介護職員の不足が予想されています。「介護事業所認証評価制度」は高知県が平成30年度から、介護職員の「安定確保と定着」と、質の確保を強力に推進する施策としてスタートさせたものです。介護職員が「働きやすさ」と「働きがい」を実感できる魅力ある職場づくりの推進を目的として

平成31年3月、社会福祉法人ふるさと会の16事業所（森の里高知・風花の里の2特別養護老人ホーム、花の郷高知・あじさいの里、浦戸の里・福寿の家、デイサービスセンター森の里・夕顔・こだま・やいろ、看護小規模多機能型居宅介護生がいファームはるのなど）と、恕泉会の7事業所（ピアハウス高知・通所リハビリあさひ・あおぞら、あゆみ道場など）は「認証介護事業所」として認められ、高知県に登録されました。



良好な職場環境が整備されることで、職員のスキルアップや定着の促進、そして介護の魅力アップによる新たな人材の参入、それが介護サービスの質の向上、利用者の生活の質の向上や満足度の向上につながる、職員が高いモチベーションをもって働き続けられるという、好循環を目指しています。

認証における効果

認証をうけることでどんなメリットがあるでしょうか。

- ① **事業所において**
「県の基準をクリアした事業所」としてアピールでき、地域や利用者、学生や求職者に対するイメージアップにつながります
- ② **職員に対して**
キャリアパスや人材育成の仕組みが整う事で、より成長でき働きやすい職場になります
- ③ **学生や求職者に対して**
将来にかけて安心して働くことができる職場として、将来像のイメージがしやすくなります
- ④ **利用者さん、ご家族に対して**
人材育成制度が充実し、職場環境も整備された認証事業所が地域にあれば、利用者さんやご家族、住民の方は安心して介護サービスを利用することができます

また、高知県でも介護事業所認証制度を通じた業界のイメージアップを図るため、特設ウェブサイトを「高知県介護人材応援サイト」カイトのシゴト」を開設していますので、是非ご覧ください。

記 社会福祉法人 ふるさと会
川村 扶美

東京2020

天然温泉 はるの湯

オリンピックのススメ

スポーツ合宿の受け入れについて



はるの湯は、高知県立春野総合運動公園から車で1分、徒歩でも5分程度の場所に位置しています。また、はるの湯の敷地内にあるログハウス『星の森』は、檜を使用しているためリラックス効果があり、スポーツ選手の合宿の場に適しています。

近年では、2017年と2018年にチェコ共和国のインターナショナルカヌーチーム、2019年5月には同国の陸上チームが合宿を行ないました。滞在した選手たちは、「温泉、食事、ログハウスはパーフェクト！」と絶賛し、大変満足され、「この環境が記録へとつながるだろう」と意気込まれていました。

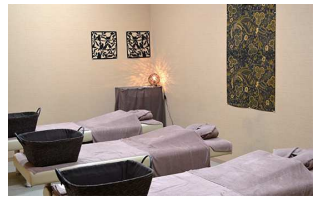
当館は、日本の選手のみならず、海外の選手からも喜ばれる施設となっています。温泉、宿泊、食事で多くのスポーツ選手をサポートしつつ、2020年の東京オリンピックに向けて応援していきます。

当館は、日本の選手のみならず、海外の選手からも喜ばれる施設となっています。温泉、宿泊、食事で多くのスポーツ選手をサポートしつつ、2020年の東京オリンピックに向けて応援していきます。



かわらばん「はる湯」

温泉とリラクゼーションの相性は抜群です！体を温めてから受けられるので、疲れがとれやすく、効果も長持ちします。ボディケア（揉みほぐし&足ケア）では血行を促し、コリをほぐします。高知では珍しいアカスリは新陳代謝を活発にし、肌はもちろん体の中からスッキリします！リンパドレナージュとの組み合わせも人気です♪



天然温泉 はるの湯

◎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（都合により休館あり）
 〒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!

学校法人日吉学園

事業所内保育施設

すこやか園



すっち

認定こども園

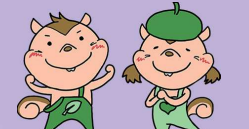
もみのき幼稚園・
めだか園



もっちとみっち

森の小学校

とさ自由学校



アソビーとマナビー

食育 安心な食事への取り組み方

はじまりは平成16年3月、もみのき病院院内託児「もみのき保育園」としてのスタート。保育士が保育をし、食事やおやつも作る!というアットホームな雰囲気での給食提供でした。

現在も地域の地場産品を使い、農園で収穫した野菜などを取り入れた食事作りをしています。そして納豆は、毎日給食の一品に加えています。

野外調理では子どもと一緒に焚き木を拾い、薪を割り、火起こしをしていると「おいしそうなおい〜」「おなかへった」という声が聞こえてきます。木や炭のけむりのにおいや、野菜がぐつぐつと煮えてくるにおいが子どもたちにとって、おいしくて、懐かしいにおいの記憶になっています。



火を起す前から「おなかすいた〜」と言いながら準備しています。

～食べるということとは?～

「〇〇はカルシウムがいっぱいで、骨が丈夫になるよ!!」とか「赤や緑の食べ物が体にいいから食べなさい!!」と言われても…子どもの頃はよく分からないし、苦く感じてしまうこともあり、好きになれない子もいます。

しかし、みんなで田んぼや畑に入り、泥んこになって育て収穫したお米やお野菜の味はやっぱり1番!なんだかとってもおいしく感じるようです。

地域の方々、ボランティアのみなさんの優しい笑顔で、ますます「おいしーい!」の笑顔が広がっていきます。

4月より森の小学校「とさ自由学校」が開校しました。子どもたちと共にすくすくと育っていきたくと思います。



給食では玄米ごはんを提供。玄米をかむことで消化吸収を助け、唾液が出ると免疫力もアップ。体温も上がって病気知らずの体になります!収穫したお米やもち米は食育やおやつ、もちつき行事で使用しています。



自分たちで育てたハーブをお茶にして飲みます。農薬を使用しない、体に良い食材を選んでいきます。

「森の小学校」とさ自由学校 栄養職員 笹岡あけみ

来るひととき

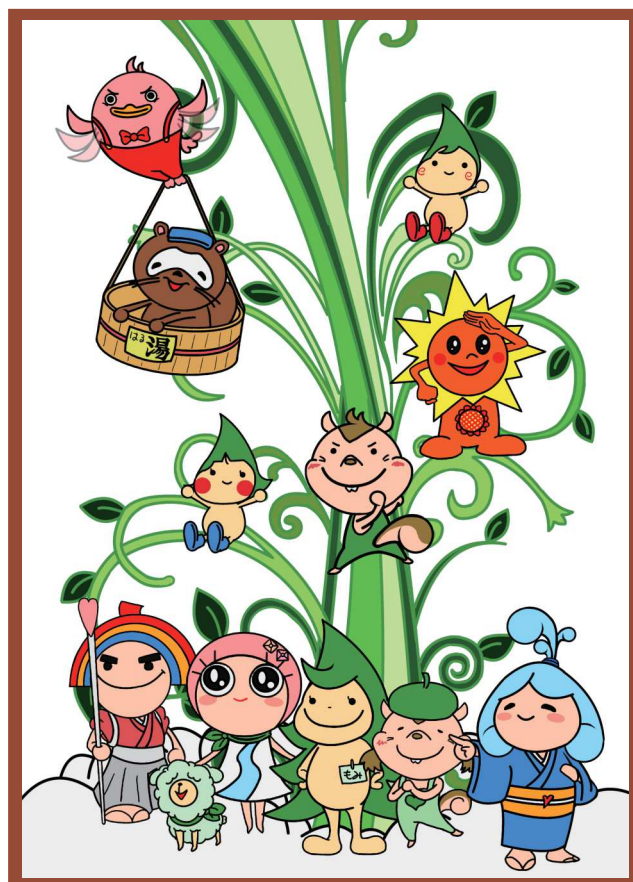
KANGAERU-HITO-TOKI

第8回 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 出題
まちがいさがし

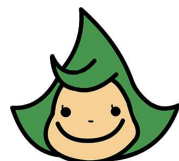
内田グループのキャラクターたちが
勢いよく成長するツルと一緒に
「令和」の時代へ熱い視線を向けています。
あれれ？左と右の写真って、何かが違うような気が…？
どこが違っているか、探してみてくださいね！答えは7個あるよ！



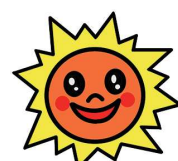
スコヤ・カーナと愛犬モーリ



うちめ



もみくん



へり太ふるの介



かけはしえもん



はるぼん



もっちとみっち



キラク



スコヤ・カーナと
愛犬モーリ

第8回まちがいさがしの答えは、P19の下にあるよ！

けんこうでうれしくなるれしぴ

けんこうれしぴ

夏の猛暑で疲れがたまり、体がだるく感じている方もいらっしやるのではないのでしょうか。鶏肉には、タンパク質・ビタミンB1・鉄分などが含まれており、中でもビタミンB1は、疲労回復・体力増強に必要な栄養素です。また、ニンニクにはビタミンB1の吸収を促進するアリシンが含まれています。

今回は、疲れた体にお勧めの一品を紹介します♪

～本日の料理～

鶏の
カリカリ焼き



※画像は二人分です

【材料 ※一人分】

鶏モモ肉(皮付き) …… 200g
キャベツ …… 200g
オリジナルたれ …… 50cc
塩、コショウ …… 少々

オリジナルたれの
作りやすい量

醤油 …… 300cc
砂糖 …… 150g
みりん …… 100cc
にんにく(すりおろす) …… 25g

【作り方】

- ① オリジナルたれを作っておく。
- ② キャベツを千切りにして皿に盛る。
- ③ 鶏肉の皮に切り目を入れ、筋を切り、肉厚の部分を開き厚さを均一にして、塩とコショウをかける。
- ④ フライパンに分量外の油を入れ、③の皮側をしっかりと焼き、裏返す。
- ⑤ 裏側も焼けたらフライパンからだし、食べやすい大きさに切って、②の上に盛り付ける。
- ⑥ オリジナルたれをキャベツにかけて出来上がり!



【ポイント】

オリジナルたれは、直接鶏肉にかけずキャベツにかけてください。皮がカリカリした状態でいただけます。また、お好みで一味をプラスしてもおいしいです。

【ヘルシーポイント】

鶏肉を焼いているときにでる脂は、キッチンペーパーで吸い取ると余分なカロリーをとらなくて済みます。

【一人分当たり】

エネルギー	600 kcal
たんぱく質	39.3g
炭水化物	19.0g
塩分	4.1g
カルシウム	110mg
食物繊維	3.6g

記：寿し春(天然温泉はるのの湯内) 合田 末廣

もみのき病院

名誉院長
脳神経外科



森本 雅徳
もりもと まさのり

管理者(院長)
脳神経外科



森木 章人
もりき あきひと

副院長
脳神経外科



三宅 博久
みやけ ひろひさ

診療部長
脳神経外科



有光 誠人
ありみつ まこと

脳神経外科



山口 佳昭
やまぐち よしあき

脳神経外科



樋口 眞也
ひぐち しんや

内科



大川内 孝治
おかわうち たかひろ

小児科



中山 将司
なかやま しょうじ

眼科



岡田 幸
おかだ みゆき

麻酔科
緩和ケア科部長



神原 哲也
かんばら てつや

麻酔科部長
手術部長



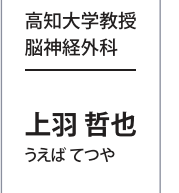
楠目 祥雄
くすめ よしお

放射線科部長



吉田 大輔
よしだ だいすけ

高知大学教授
脳神経外科



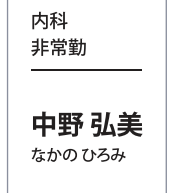
上羽 哲也
うえば てつや

脳神経外科
非常勤



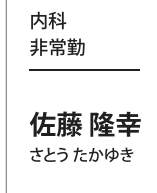
目代 俊彦
もくだい としひこ

内科
非常勤



中野 弘美
なかの ひろみ

内科
非常勤



佐藤 隆幸
さとう たかゆき

循環器内科
非常勤



山田 英介
やまだ えいすけ

小児科
非常勤



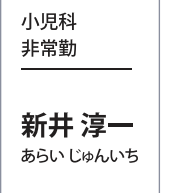
三宅 典子
みやけ のりこ

小児科
非常勤



立岡 美穂
たちおか みほ

小児科
非常勤



新井 淳一
あらい じゅんいち

小児科
非常勤



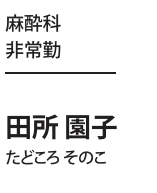
荒木 まり子
あらか まりこ

眼科
非常勤



内田 邦子
うちだ くにこ

麻酔科
非常勤



田所 園子
たどころ そのこ

内田脳神経外科

理事長
脳神経外科



内田 泰史
うちだ やすふみ

名誉院長
内科



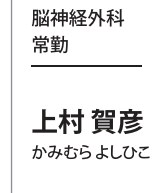
森口 博基
もりぐち ひろき

管理者(院長)
脳神経外科



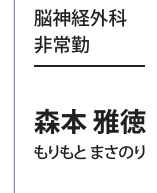
目代 俊彦
もくだい としひこ

脳神経外科
常勤



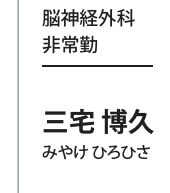
上村 賀彦
かみむら よしひこ

脳神経外科
非常勤



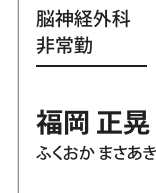
森本 雅徳
もりもと まさのり

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



福岡 正晃
ふくおか まさあき

脳神経外科
非常勤



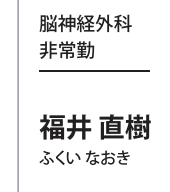
桑原 正行
くわはら せいこう

脳神経外科
非常勤



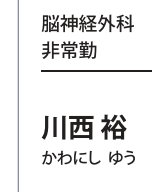
中井 邦博
なかい くにひろ

脳神経外科
非常勤



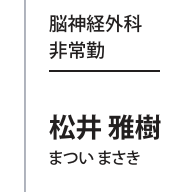
福井 直樹
ふくい なおき

脳神経外科
非常勤



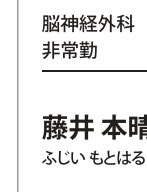
川西 裕
かわにし ゆう

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



藤井 本晴
ふじい もとはる

リハビリテーション病院 すこやかな杜

管理者(院長)
内科



池上 充彦
いけのうえ みつひこ

副院長
内科



笹岡 敦
ささおか あつし

副院長
内科



小野 寛人
おの ひろと

内科部長



朝日 尉友
あさひ やすとも

内科部長



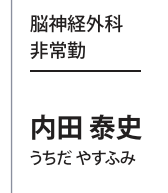
武市 俊夫
たけち しょう

整形外科部長



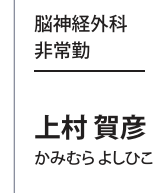
澤田 勲
さわだ いさお

脳神経外科
非常勤



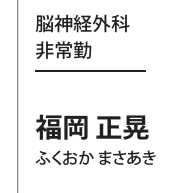
内田 泰史
うちだ やすふみ

脳神経外科
非常勤



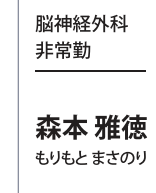
上村 賀彦
かみむら よしひこ

脳神経外科
非常勤



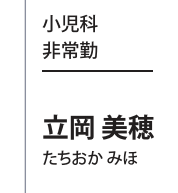
福岡 正晃
ふくおか まさあき

脳神経外科
非常勤



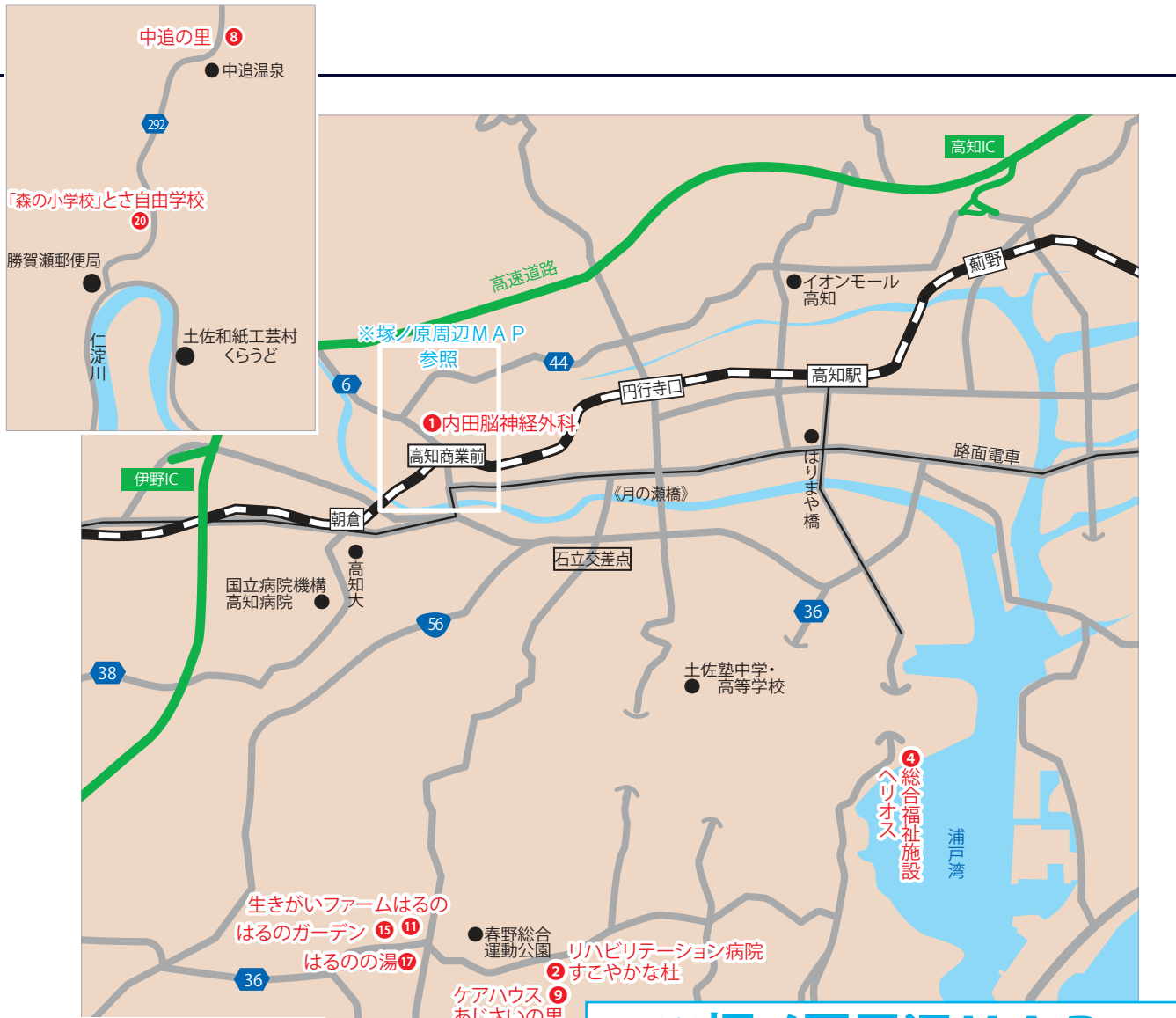
森本 雅徳
もりもと まさのり

小児科
非常勤



立岡 美穂
たちおか みほ

第8回まちがいがしあがしの答え
 ①キラックのリボン ②はるぼんの桶の文字 ③へり太ふるの介の向き ④アンビーの右側のツル ⑤かけはしえもんが持っている棒 ⑥愛犬モーリの口 ⑦もみくんとマナービーの位置



内田グループは、地域のみなさまに信頼され、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

医療施設

- ① 内田脳神経外科
088-843-1002
高知市塚ノ原37
※訪問リハビリテーションあり
- ② リハビリテーション病院 すこやかな杜
088-837-2345
高知市春野町芳原1316-1
※訪問リハビリテーションあり
- ③ 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 (総合福祉施設ヘリオス内)
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

介護老人保健施設

- 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 (総合福祉施設ヘリオス施設内)
088-842-9195
- ⑦ ひまわりの家
088-843-5660
高知市塚ノ原33-1
- ⑧ 福寿の家(中追の里内)
088-897-0255
吾川郡いの町中追2598番地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

ケアハウス

- ④ 花の郷高知 (総合福祉施設ヘリオス内)
088-848-2002
- ⑨ あじさいの里
088-837-5515
高知市春野町芳原1308-1

ヘルパーステーション

- ⑩ 24時間ヘルパーステーションピア
088-840-3407
高知市塚ノ原37-19
- 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
- ④ ホームヘルパーステーションよこはま (総合福祉施設ヘリオス内)
088-848-2002

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(すこやかな杜内)
088-837-2345
- ⑥ 通所リハビリテーション ピアハウス高知
088-843-4700

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
- ④ 森の里(総合福祉施設ヘリオス内)
088-848-1051
- ⑤ 夕顔(風花の里内)
088-840-7007
- ⑧ 中追(中追の里内)
088-897-0255
- ⑮ やいろ(はるのガーデン内)
088-802-6753

支援センター

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

こども教育施設

- ⑬ 森のようちえん 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
- ⑭ 事業所内保育施設 すこやかな杜
088-840-8884
高知市口細山224-20
- ⑮ 「森の小学校」 とさ自由学校
088-897-0011
吾川郡いの町勝賀瀬4387
- ⑭ 病児・病後児保育事業所 もみくんち(こだま内)
088-849-2184

居宅介護支援事業所

- ④ 森の里 居宅介護支援事業所 (総合福祉施設ヘリオス内)
088-837-5178
- ⑩ ピアハウス高知 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

健康増進施設

- ⑬ 天然温泉 はるの湯
088-894-5400
高知市春野町西分3546
- ⑮ 滞在型健康施設 ニューサンパレスむろと
0887-22-0012
室戸市領家235-1

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 生きがいファームはるの
088-855-6039
- ⑮ サービス付き高齢者向け住宅 はるのガーデン
088-802-5180
高知市春野町西分695-1