

うちだより

2022年
vol.18

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』

脳卒中シリーズ④ 脳出血と診断されたとき

内田グループ「地域と繋がる」介護老人保健施設編

ピアハウス高知 入所棟の紹介

もみのき病院 2022年度の取り組みとして

すこやかな杜 おしえてカーナちゃん「旬のパワーで元気100倍!!」の巻

森の里高知 私たちのノーリフティングへの取り組みが認められました。

もみのき幼稚園・めだか園 あそびのなかには、まなびがいっぱい

ミュージアムパレスむろと 高知の端っこ室戸へきてみや

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】月～土曜 8:30～17:30 / 日・祝日 8:30～17:00

※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。

☎ 088-843-1002

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	内田 目代 河野	内田 森本 目代	目代 三宅 河野	内田 桑原	三宅 河野 目代	福 岡
	午後	内田 森本	内田 上村	福 岡	内田 桑原 河野	上村 中井	上 村
循環器内科	午前	石 元			石 元		
	午後			石 元			

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

☎ 088-837-2345

		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			内 田			
	午後				福 岡 (14:00～16:30)	河 野 (第2・4)	
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

【受付時間】8:00～12:00 / 13:00～17:00 ※内科は11:00 / 16:00まで、眼科は11:30 / 16:30まで

【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。

☎ 088-840-2222

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	森木 有光	有光 藤田	森本 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交 代)
	午後	森 木	三宅 藤田	森 木	三 宅	森 木	
内 科	午前	中 嶋 (9:00-)	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 中嶋 (検査)	大川内 中嶋 (検査)	大川内	
小児科	午前	中 山	三宅(典) (予約) 発達外来	三宅(典)	中 山	三宅(典)	(交 代)
	午後	中 山	三宅(典) (予約) 発達外来	中 山	中 山	中 山	(交 代)
	夜間診療 18:00～20:00	中 山	※一般小児 休 診	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		
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		緩和入院面談		緩和入院面談		※ 第4土曜午前 神 原 (ペインクリニック)
	13:30～17:00		緩和入院面談		緩和入院面談		

CONTENTS(もくじ)

健康長寿日本一を目指しましょう

理事長 内田 泰史

01 『特集』脳卒中シリーズ④

理事長 内田 泰史

03 「地域と繋がる」介護老人保健施設編

内田グループ

05 ピアハウス高知 入所棟の紹介

医療法人 恕泉会 介護老人保健施設 ピアハウス高知

07 もみのき病院 2022年度の取り組みとして

医療法人 治久会 もみのき病院

09 おしえてカーナちゃん

「旬のパワーで元気100倍!!」の巻

医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな社

11 私たちのノーリフティングへの取り組みが認められました。

社会福祉法人 ふるさと会 特別養護老人ホーム 森の里高知

13 あそびのなかには、まなびがいっぱい

学校法人 日吉学園 もみのき幼稚園・めだか園

14 高知の端っこ室戸へきてみいや

滞在型健康施設 ニューサンパレスむろと

15 けんこうれしび

16 考えるひととき 第16回 脳トレクイズ

17 医師紹介

19 内田グループ 施設案内

20 内田グループの新しい仲間たち

外来案内

表紙写真「しずく」



1970年代、日本は世界の脳卒中大国として名をはせていました。その中でも長野県は脳卒中多発地域として、脳卒中地域に大きく彩られていました。この時代、長野県の一日の食塩摂取量は30gにまで達していたのです。それ

が、2021年には長寿県日本第2位となっています。どこにその秘訣があるのでしょうか。それは塩分摂取を減らす「低塩食運動」が盛んになったことです。そのほかにも、抗加齢の食生活について考えてみましょう。抗加齢食品とは「抗酸化作用」があるということです。ビタミンCやビタミンE、ポリフェノール類、ミネラル類やカロテノイドなどを含む食品がそうです。「発酵食品」は免疫力を高めますし、ナッツ類の植物性たんぱく質も摂りましょう。

また、食材だけでなく、調理方法にも気をつけましょう。食べ方でいうと、規則正しい食事摂取のタイミング、食事環境も大切です。よく噛むこともお勧めで、脳の活性化にもつながります。情報社会の現在、さまざまな情報が流布していますが、それに惑わされず、しっかり吟味して、長寿者を目指して自分の健康は自分で守りましょう。

理事長 内田 泰史

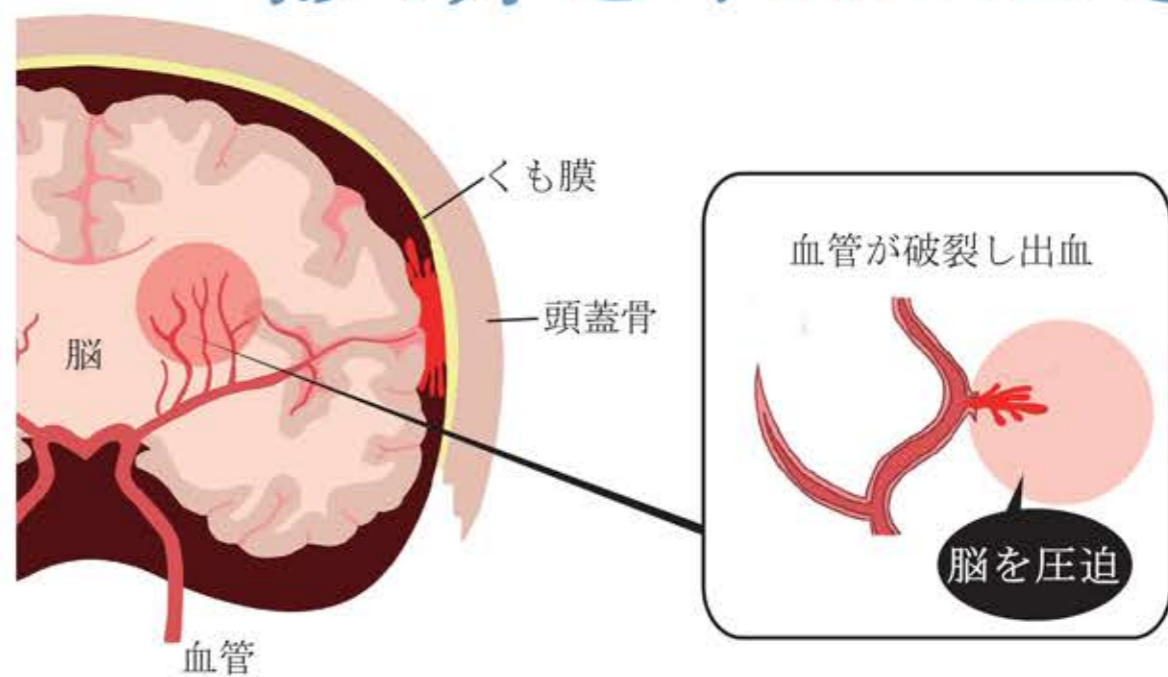
健康長寿日本一を目指しましょう



『特集』

脳卒中 シリーズ④

脳出血と 診断されたとき



「脳出血」の治療は、急性期か慢性期かによって目的や内容が異なってきます。また、急性期では、発症部位や出血の範囲によっても治療の内容が異なります。慢性期では、血圧コントロールが最も重要になってきます。

急性期の治療では、「血腫（出血した血液の塊）」が脳を局所的に圧迫します。また、出血により「浮腫（むくみ）」も起こるため、頭蓋内圧がさらに高まり、脳全体が圧迫されるようになります。脳が圧迫されると、命に関わったり、後遺症が重症化することもあるため、血腫の除

去や、浮腫を抑えることが急性期の治療の目的になります。脳出血では、出血した部位や程度によって治療法が異なり、内科的治療か外科的治療が選択されます。更に、合併症への対策も重要となってきます。

「深部静脈血栓症」「誤嚥性肺炎」「消化管出血」などがあります。

脳出血の内科的治療では、降圧薬を使って、上がりすぎた血圧を徐々に下げます。血圧が高すぎると、出血が止まっても、再出血を起こす可能性が高いため「降圧薬」を使って血圧を下げるのが大切です。同様に、浮腫を抑える治療も行なわ

急性期（発症から約2週間）

脳の圧迫を抑えるため、
血腫を除去する。（開頭、内視鏡を使った外科的治療）
脳の浮腫を抑える。（点滴を使った内科的治療）

慢性期（急性期後）

再出血を防ぐため、
血圧を下げる。（降圧薬を使った内科的治療）
合併症を防ぐ。

脳出血の治療

れます。この治療は頭蓋内圧の上昇を防ぐ方法で、ほとんどの患者さんに行なわれます。点滴で使われる薬は、浮腫だけに作用するわけではなく、脳の組織全体から水分を血管内に取り込んで、頭蓋内圧を緩和すると考えられています。心不全や「腎機能低下」の方には負担が大きいため行なわれません。出血範囲が非常に大きい場合は、「けいれん発作」を起こすことがあります。その際は、「抗てんかん薬」を点滴で用いて予防します。慢性期になると、降圧薬の治療を続けて血圧をしっかり管理することが重要です。生活習慣の改善も忘れずに行ないましょう。

脳出血のタイプや血腫の大きさなどによっては、内科的治療と併せて外科的治療が行なわれることもあります。開頭して血腫を取り除く「開頭血腫除去術」や、頭蓋骨に孔を開け血腫を取り除く「定位的血腫吸引術」がありますが、内視鏡を使った方法も行なわれてきています。また、脳室に溜まった血液を排出する「脳室ドレナージ」を行ない、脳室内の血液を排出させることもあります。

次回は、くも膜下出血について、述べていきたいと思います。



● 内田 泰史 (うちだ やすみ)

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。

「地域と繋がる」介護老人保健施設編



介護老人保健施設

(老健)とは

介護を必要とする高齢の方の自立を支援する施設です。自宅で生活が送れるように、医師による管理の下、看護や介護といったケアや、リハビリテーション・食事・入浴などの日常生活まで、併せてサービスを提供する施設です。利用者さん一人ひとりの状態に合わせたケアサービスを専門スタッフが行ない、夜間でも安心できる体制が整っています。



こんな時に

サービスをご利用できます

長期入所

- 医療機関で治療を終えたけど、まだ自宅での生活が不安。もう少しリハビリを受けたい。
- 自宅で介護ができる環境を整える準備をしたい(住宅改修など)。
- 主介護者が病気や入院などで介護ができなくなった。

短期入所(ショートステイ)

- 泊まりのシフト勤務や出張になってしまった。
- 仕事と介護の両立が難しく、仕事の日は介護をお願いしたい。
- 老々介護のため在宅での介護を、短期間交代してほしい。

通所リハビリテーション

- 医師がいる環境でリハビリを行ないたい。
- 入院中に行なっていたリハビリを退院後も続けたい。
- 専門職による運動・認知症のリハビリを継続させたい。

介護老人保健施設ピアハウス高知

- 📍 高知市塚ノ原36
- ☎ (088)843-4700
- 🏠 長期入所、短期入所(ショートステイ) 24時間 年中無休
- 🕒 通所リハビリテーション 10:00~16:15 年中無休
- 🅐 専用駐車場あり(無料)



- 🚌【バス】ひしゃくだししょう 杵田市商前
- 🚆【JR】高知商業前
- 🚊【電車】鏡川橋

強み

併施設が整っていて選択肢が多い。

- ◆ 内田脳神経外科
- ◆ グループホーム
 - ・ひまわりの家
- ◆ デイサービス
 - ・ひまわり
- ◆ ヘルパーステーション
 - ・24時間ヘルパーステーションピア
- ◆ 居宅介護支援事業所
 - ・ピアハウス高知
- ◆ 通所介護事業所
 - ・やまびこ
 - ・あゆみ道場
- ◆ 訪問看護ステーション
 - ・あさひ

介護・医療で一番大切な「ひとへの思いやり」を大切に

ピアハウス高知は、在宅復帰の支援に力を入れており、介護老人保健施設の最高水準である「超強化型老健」の基準を満たしています。また、利用者さんやそのご家族の「悩みごと」や、「こんなことがあったらいいのに」などのご要望に対応しやすい環境です。

在宅復帰、在宅支援サービス

- ◆ 長期入所(1ヶ月以上)
- ◆ 短期入所(ショートステイ1泊2日~)
- ◆ 通所リハビリテーション

入所計画

介護老人保健施設(老健)へ入所から在宅復帰までの流れ

【入所前】

- 老健施設の役割を説明します
- 生活状況についてお聞きします
- 入所中に行なうリハビリを決定します



- 運動リハビリ
- 飲み込み練習
- 言語リハビリ
- 認知症リハビリ

- 入所審査には健康診断書(検査データや情報提供書)が必要で、ご契約
- 入所日を決めます



【入所日】

- ご家族様に送迎をお願いします
- 必要な荷物(薬など)を準備してご持参ください
- ケアプランを説明します

【在宅訪問(入所前後)】

- 【入所後約2週間】
 - ケアプランの見直しを行ないます
- 【入所後約1カ月】
 - リハビリの進捗状況の確認を行ないます



【退所前1カ月】

- 家に帰れるかどうか、帰る為に必要な介護サービスについて話し合います

【在宅訪問(退所前訪問)】



- 【退所前1週間】
 - 退所日時を決定します
 - 退所後に利用するサービス内容の確認・決定を行ないます

【退所日】

- ご家族様に送迎をお願いします
- 退所時診療情報提供(かかりつけ医の受診日にお渡しください)
- 退所時看護サマリー(担当ケアマネジャーにお渡しください)



介護老人保健施設

ピアハウス高知 入所棟の紹介



重介助の方でも安心して
安全に入浴していただけます。

入所棟は3階と4階のフロアがあります。
4階は認知症専門のフロアです。
どちらのフロアも入所者さんが安心して過ごせるような環境作りを行なっています。
お部屋は一人ひとりにあつた環境を提供し、入所者さんに楽しんでいただけるような行事も行なっています。
また、職員同士の情報共有も欠かさず行なっています。

一日の流れ

8:00	朝食、コーヒータイム
9:00	入浴、棟内・個別リハビリ、トイレなど
10:00	レクリエーション
12:00	昼食
13:00	入浴、棟内・個別リハビリ、トイレなど
15:00	おやつ
18:00	夕食
↳	テレビ鑑賞・ホールで交流など
21:00	消灯

以前、高知城のガイドを
しよったき、高知城の
模型を作るがは朝飯前!



脳リハビリ風景

楽しみながら手先を動かして
脳を活性化させます。

入所のご相談は
お気軽に!

落ち着いた家庭的な
雰囲気のもとで、医師・看護職員・
リハビリテーション職員・
介護職員・ケアマネジャー・
管理栄養士・支援相談員・
歯科衛生士の専門職員による
医療・ケアサービスや、
日常的な生活支援、
療養上必要なお世話などを行ない、
入所者さんの自立支援や
家庭生活への復帰を目指します。

お問い合わせ
介護老人福祉施設 ピアハウス高知
高知市塚ノ原36 ☎(088)843-4700
担当:相談員 池田、芳川

ピアサンタと
ジャンケンポン!!
勝ったー!!



行事「クリスマス」

入所者さんが作った作品を出展。
大谷選手の実物大模型は
理事長賞を受賞しました!



ピアハウス高知 文化祭

月1回の季節に応じた外出



きれいだねー!
気分転換になってうれしいな。
また連れて行ってね(^^)/

福祉用具(リフトなど)を活用して
います。筋力や身体状態維持の為、毎日
リハビリをしています。職員も腰痛予防
でノーリフティングケアを実施中!



【受付にあるAI問診】
脳神経外科・内科・小児科の
発熱外来の新患の方などを
対象に、タブレットを用いた
AI問診を実施しています。



タッチパネルの
操作で、簡単に
なりました！



▲ 高知あんしんネットと脳卒中地域連携バスのイメージ図
高知あんしんネットHP <http://kochi-anshinnet.kmict-ic.com/>



昨年より「高知あんしんネット」を通じて高知県内の脳卒中地域連携バスのICT化が、本格的に稼働し始めました。今後「高知あんしんネット」の加入者が増えれば、病院やかかりつけ医間での情報共有がよりしやすくなり、いわゆる「顔のみえる」医療連携、そして地域完結型医療が実現できるのではないかと考えられます。

一方で、昨年はナースコールやAI問診の導入により、積極的にITを用いた院内の業務効率化を行なってきました。PHSと連動するナースコールの導入により、患者さんへの看護師のケアの時間が増え、またAI問診の導入によって、待ち時間の短縮や人員削減などの効果を、実際に確認することができました。

当院のような中小規模の病院ではある程度機能を絞り、得意分野の量や質を上げていく戦略が望ましいのではないかと考えています。その結果、生産性、患者サービスの向上につながり、病床利用率や手術件数も増えていくことを期待したいと思います。

新型コロナウイルス感染症が2020年1月に日本国内で初めて確認されてから、はや2年が経ちました。いまだ第6波の感染拡大が続いています。そして、新型コロナウイルスの感染拡大によって私たちの生活様式が大きく変わりました。その一方で、在宅勤務やオンライン会議、オンライン診療などの新しい取り組みも次々と生まれました。

医療や介護の世界では、2024年から始まる「医師の働き方改革」、そして2025年の「病床の再編も含めた地域医療構想」に向かって、今大きな転換期を迎えようとしています。当院では、地域医療連携と業務効率化を2021年度の2大目標に掲げて、積極的に取り組んでまいりました。昨年の9月22日にホテル日航高知旭ロイヤルにおいて「レクセルガンマナイフ Icon導入1周年記念講演会」を開催し、1周年記念講演会「ガンマナイフによる地域医療連携を考える」をハイブリッド形式（現地開催+Web）で開催しました。高知県内外から127名多数の医療関係者にご参加いただきました。おかげさまで、ガンマナイフのご紹介は少しずつ増えてきています。

【病棟詰所にあるナースコールシステム】
大画面で見やすく、情報確認・共有でき、PHSと連動しています。



業務が効率化され
患者さんとの時間が
増えました！



昨年初めに掲げた「自院がどうい医療を提供するかという戦略を明確化し、それをスタッフ全員で共有すること、そして広告やホームページなどを通じて実績や臨床指標の公開を随時行なう」という目標を2022年度は一層推し進めていきたいと考えています。コロナの影響もあり、これまでの実績を活かす状況ですが、これまでの実績を活かすとともに、新しいコミュニケーションの形を創造する形で活路を見出していきたいと思っています。



◀ 第20回日本ガンマナイフ学会学術総会の案内チラシ

2021年9月に開催されたレクセルガンマナイフ Icon導入1周年記念講演会



2023年2月には、第20回日本ガンマナイフ学会学術総会と第8回アジアレクセルガンマナイフ学会を高知で合同開催されることとなりました。ガンマナイフ関連の全国学会が四国で開催されるのは初めてです。ので、たくさんの方の医療関係者にご参加いただきたいと思います。



元気な毎日を送るには

「旬」の食材を意識して摂ることがポイントです。献立を考えるのは大変ですが、「旬」のものを美味しくいただくためとポジティブに捉え、楽しく健康的な食生活を心がけましょう。

- 「旬」の食材のメリット
- 「旬」とは自然の環境の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。旬のものを食べると体に良いとよく言われます。なぜ旬の食材は体に良いのでしょうか?
- ①お手頃価格
適した時期に大量に採れる為、手に入れやすい。
 - ②栄養がたくさん
最も栄養価が高まる時期にとるため、栄養がたっぷり。
 - ③新鮮で美味しい
素材の味が濃く、旨味や香りが豊か。



「旬のパワーで元気100倍!!」の巻

四季折々の「旬」の食材を知ろう!

- 春** 体を目覚めさせる
春野菜独特の苦みは「植物性アルカロイド」という成分です。老廃物を体の外に出し、新陳代謝を促進する働きがあります。菜の花、イチゴ、あさり、たけのこ、春キャベツなど
- 夏** 暑さに負けない体作り
水分やカリウムを豊富に含み、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。きゅうり、トマト、アジ、スイカなど
- 秋** 夏の疲れをとる
ビタミンB群には、栄養素の代謝を助けると共に神経を正常に保つ働きがあります。また、健康維持を助ける働きもあり、疲労回復を促します。サツマイモ、カキ、さんま、栗など
- 冬** 体を温める
ビタミンやカロテンは、免疫力を高め、風邪の予防に効果があるとされています。白菜、みかん、ブリ、大根など

私たちのノーリフティングへの取り組みが認められました。

令和3年度全国ノーリフティングポスター発表大会 「特別養護老人ホーム 森の里高知」企業賞受賞！



機能訓練員 岸上さん 介護福祉士 竹吉さん

ノーリフティングとは、リフトなどの福祉用具を使ったケアのことだけでなく、医療や福祉の現場から腰痛をなくし介護する側、される側双方の健康と安全を守るための取り組みのことです。

ふるさと会では、以前より、ノーリフティングケアを導入し、排泄、移乗介助など生活のあらゆる場面に定着しつつあります。しかし、入浴環境においてはまだ導入が進んでいない状況でした。



開設当初は、自分で浴槽へ入ることができた利用者さんも、病気やケガなどで足腰が弱り、立ち上がりや浴槽へのまたぎ動作などに、お手伝いが必要な方が多くなりました。



また、浴室は段差があり、一般的な家庭のお風呂と変わらない環境のため抱え上げながらの更衣動作や洗身動作をせざるを得ない状況でした。



取り組み

入浴環境の改善

○浴室の段差を撤去

福祉用具の導入

○一部の壁を除去し、整容・脱衣スペースの確保

○入浴用リフト機材の導入

結果

○利用者さんの皮膚状態・精神状態をゆつくり確認しながらの入浴援助が可能になった

○抱え上げながらの動作が減り職員の腰痛予防に繋がった



利用者さんのメリット

○入浴用リフトは、シャワーストレツチャーに比べ高さの微調整が可能のため、利用者さんは安楽な姿勢で移乗・洗身介助を受けることが出来る

○リラクセスした体勢でお尻や足の指の間など、しっかり体を洗うことが出来る

○リフト対応シャワーチェアと入浴用スリングシート2種により身体機能、認知状態にあった安全、安心なケアを受けることが出来る

職員のメリット

○リフトを使って高さ調整が出来るようになったため、大きくかがむ動作や、そのかがむ動作を維持する必要がなくなり、腰痛リスクが大幅に低減

○リフトを使用することで基本的な入浴にかかる人員が2名から1名に削減

○利用者さんの体格差や性別などで応援人員を確保する必要が大幅に減少

○入浴時に削減できた人員は、レクなど別業務に対応することが出来、業務の充実がはかれる



うんとゆったりお風呂に入れて気持ちがいい！

利用者さんの表情を確認しながら、ゆったりと入浴のお手伝いができます。

ニューサンパレスむろと

室戸市領家235-1 TEL (0887) 22-0012



本館



ログハウス



ホール



皆さまのお越しをお待ちしております。



朝食 (イメージ)



夕食 (お刺身プランイメージ)

目の前に広がる
青い海と室戸の町
聞こえてくるのは
風の音と鳥の声
そんなのどかな
高知の端っこ
室戸へきてみい

宿泊代: 1泊/大人4,500円~、小人1,000円~
 食事代: 夕食/大人1,500円・お刺身プラン3,000円、小人1,000円、朝食/大人・小人700円
 ※お食事は旬の物を提供しているため、写真の内容はイメージになります。
 ※お食事の内容(量やアレルギーなど)はご相談に応じます。
 ※台風などの悪天候によりお刺身が出せない場合がございます。

あそびのなガには

まなびがいっぱい

乳幼児期は心も体もめまぐるしい成長をしています。



自分本位だった時期を過ぎ、周りの友だちに興味をもち始めます。大人との関係がほとんどだった頃より、徐々に子ども同士の関わりが広がっていき、気の合う友だちができ、活発に遊ぶようになる3歳児。



自分中心の考えや行動から次第に友だちの思いに気づくようになります。自分の気持ちを抑え、我慢し、譲ったりすることもできています。それでも、まだまだ抑えられないこともある4歳児。



友だちの気持ちを理解するようになります。他者から見た自分の姿も意識するようになり、他者との共感性が高まり、葛藤しながらも共通の目標に向かうことができる5歳児。



令和3年4月から、もみのき幼稚園はクラスを異年齢グループで編成し、同学年のみの学びではなく、異年齢の良さを生かす保育教育を行なってきました。当初は、日々の生活を異年齢で一緒に過ごすことに戸惑いもありながら、お互いを認め尊重する場ができてきました。また、行事や活動をとおし、一つのことを皆でやり遂げる経験を重ねてきました。異年齢の中でのトラブルはもちろんあります。それは同学年でもありますが…。トラブルの中で自分自身で気づき、また友だちから気づかされたり、思い通りにならず悔しい思いをしたり、仲直りしたり。不安が安心へ変わっていく。安心が自信に繋がっていく。子どもたちは遊びの中で何度もこんな体験をし、日々の保育の中で成長していく姿がみられた1年でした。これからも異年齢での活動を通し、子どもたちがより楽しく遊びの中で学べるように環境を整え、子どもたちと共に成長していけることを楽しみにしています。

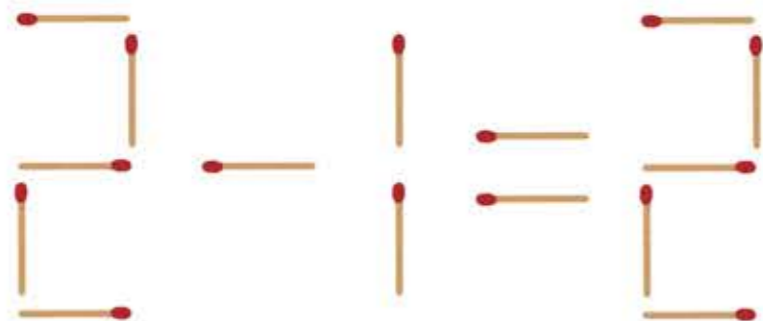
もみのき幼稚園・めだか園 職員一同



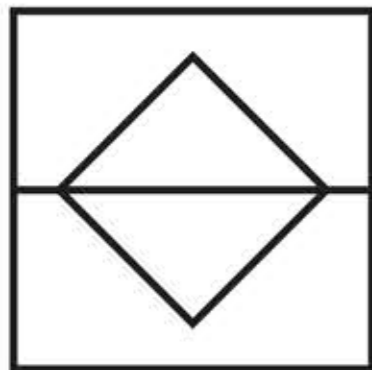
①文字を並び替えて言葉にしよう。

るるうぼずてて

②マッチ棒を1本動かして正しい式にしよう。



③下の図を一筆書きしてみよう。



※一度書いた線の上を通らないでね。
※答えは一通りでない場合もあります。

第16回脳トレクイズの答えは、P20にあるよ!

けんこうでうれしくなるれしび

けんこうれしび



～本日の料理～
揚げじゃが芋の
青ねぎソースだれ

～本日の料理～

【材料 4人分】

じゃが芋 … 400g
ねぎ … 20g
生姜 … 10g
ニンニク … 3g

【調味料】

濃口醤油 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ1/2
酒 … 大さじ1/2
みりん … 大さじ1/2

【作り方】



① 皮付きじゃが芋を綺麗に洗い、大き目の乱切りに切る。



② ねぎは小口切り、生姜とニンニクはみじん切りに切る。



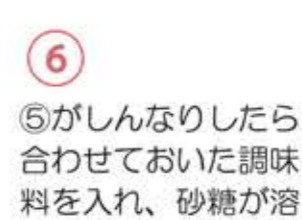
③ ①を硬めに湯がき、ザルに上げる。



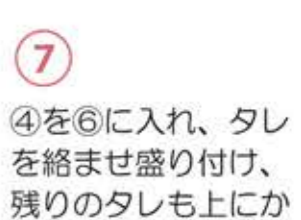
④ ③を油で素揚げし、串を刺して火が通っていたら油から出す。



⑤ フライパンに油小さじ2を入れ、生姜とニンニクを炒め、香りが出たら、ねぎを炒める。



⑥ ⑤がしんなりしたら合わせておいた調味料を入れ、砂糖が溶けたら火を止める。



⑦ ④を⑥に入れ、タレを絡ませ盛り付け、残りのタレも上にかける。

【一人当たり栄養量】

エネルギー	210.0kcal
たんぱく質	2.0g
炭水化物	21.0g
脂質	12.6g
カルシウム	9.5mg
食物繊維	1.5g

じゃが芋のビタミンCは熱に強い!

なぜかと言うと、じゃが芋に含まれているデンプンによって、加熱してもビタミンCが壊れにくいからです。また、じゃが芋には意外とビタミンCが多く含まれていて、その量はミカンやホウレン草と同じくらいです。ビタミンCには風邪予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

ピアハウス高知 栄養科 竹内 香乃

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 道上 怜奈 みちうえ れいな	 脳神経外科 藤田 昇平 ふじた しょうへい			
 内科 (消化器内科) 大川内 孝治 おおかわうち こうじ	 内科 (循環器内科) 中嶋 安曜 なかしま やすてる	 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 福岡 正晃 ふくおか まさあき	内科 非常勤 中野 弘実 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	循環器内科 非常勤 濱田 知幸 はまた ともゆき
 小児科 非常勤 三宅 典子 みやけ のりこ	 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 神原 哲也 かんばん てつや	放射線科 非常勤 村田 和子 むらた よりこ	放射線科 非常勤 刈谷 真爾 かりや しんじ			

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	 管理者(院長) 脳神経外科 森本 雅徳 もりもと まさのり	 脳神経外科 目代 俊彦 もくだい としひこ		
 脳神経外科 河野 威 こうの たけし	内科 非常勤 (循環器内科) 石元 篤雄 いしもと あつお	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 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 藤井 本晴 ふじい もとはる	脳神経外科 非常勤 松井 雅樹 まつい まさき	内科 非常勤 森口 博基 もりぐちひろき		

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 としお	 整形外科部長 澤田 勲 さわだ いさお	
 脳神経外科 福岡 正晃 ふくおか まさあき	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 森本 雅徳 もりもと まさのり	脳神経外科 非常勤 河野 威 こうの たけし

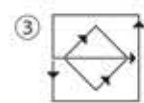
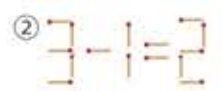


New Face!

内田グループの
新しい仲間です。
よろしくお願ひします!

第16回脳トレクイズの答え

①てるてるぼうず



医療施設



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



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
※訪問リハビリテーションあり



もみのき病院
088-840-2222
高知市塚ノ原6-1

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)



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



風花の里
088-840-7007
高知市西塚ノ原76-1

介護老人保健施設



ピアハウス高知
088-843-4700
高知市塚ノ原36

グループホーム



浦戸の里
(総合福祉施設ヘリオス 施設内)
088-842-9195



ひまわりの家
088-843-5660
高知市塚ノ原33-1



福寿の家(中追の里内)
088-897-0255
吾川郡いの町
中追2598番地1

ケアハウス



花の郷高知
(総合福祉施設ヘリオス内)
088-848-2002



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



24時間ヘルパーステーション
ピア
088-840-3407
高知市塚ノ原33-1



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



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



ヘルパーステーション
つなぐ
(はるのガーデン内)
088-855-6026

訪問看護ステーション



あさひ
(在宅介護総合ステーション
あさひ内)
088-843-5411



さえずり
(生きがいファームはるの内)
088-855-6028

通所リハビリテーション



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



通所リハビリテーション
ピアハウス高知
088-843-4700

居宅介護支援事業所



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



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

通所介護



やまびこ
088-843-3484
高知市塚ノ原37



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



こだま
088-840-0868
高知市本宮町101-1



夕顔(風花の里内)
088-840-7007

森の里(総合福祉施設ヘリオス内)
088-848-1051

やいろ(はるのガーデン内)
088-802-6753

地域包括支援センター(高知市委託)



高知市旭街地域包括支援センター
088-843-5171
高知市塚ノ原37-19

こども関連施設



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



事業所内保育施設
すこやかな園
088-840-8884
高知市口細山224-20



森の小学校
とさ自由学校
088-897-0011
吾川郡いの町勝賀瀬4387

病児・病後児保育事業所
もみくんち(こだま内)
088-849-2184

児童発達支援事業所
もみのきつづ
(健康カフェとりごえ内)
070-6438-5245

健康増進施設



天然温泉
はるのの湯
088-894-5400
高知市春野町西分3546



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



風花の里配食サービス
(風花の里内)
088-843-9280

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

健康カフェとりごえ
088-856-6470



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



高知市指定管理業務
高知市工石山青少年の家
088-895-2016
高知市土佐山高川1898-33

内田グループは、地域の皆さまに信頼され、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。