

うちだより

2023年
vol.21

uchi-dayori ご自由にお持ち帰りください



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。
 ☎ 088-843-1002 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 河野	内田 森本 目代	目代 三宅 河野	内田 桑原	三宅 目代 河野 (第2・4)	(交代)
	午後	内田 森本	内田 上村	福岡	内田 桑原 河野	上村 中井 (隔週)	(交代)
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
 ☎ 088-837-2345
 【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			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
 ☎ 088-840-2222
 【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	有光 木田	森本 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交代)
	午後	森木	三宅 木田	森木	三宅	森木	
神経内科	午後 14:00～17:00				松下 高知大学医学部 脳神経内科教授		
内科	午前 (9:00～)	中嶋	中野	大川内	中野	大川内	佐藤
	午後	大川内	大川内 山田 (隔週)	大川内 中嶋 (隔週)	大川内 中嶋 (隔週)	大川内	
小児科	午前	中山	森下/長尾 交代制 (9:00～)	三宅(典)	中山 三宅(典) (伊勢 長尾内)	三宅(典)	中山 荒木/西本
	午後	中山	森下/長尾 交代制 (~17:00)	中山	中山 三宅(典) (伊勢 長尾内)	中山 三宅(典) (伊勢 長尾内)	中山 新井/西本
	夜間診察 18:00～20:00	中山		中山		中山	
精神科	午前					内田(伸)	
	午後					内田(伸)	
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		神原 (ペインクリニック) ※第4土曜日のみ
	13:30～17:00		緩和 入院面談		緩和 入院面談		

CONTENTS(もくじ)

食の自給率の改善を目指して

理事長 内田 泰史

01 『特集』脳卒中シリーズ⑦

理事長 内田 泰史

03 「地域と繋がる」訪問看護ステーション編

内田グループ

04 新しい仲間たち

内田グループ

05 あなたの口は健康ですか？

医療法人 恕泉会 介護老人保健施設 ピアハウス高知

07 もみのき病院は、おかげさまで開院25周年を迎えました。

医療法人 治久会 もみのき病院

09 おしえてカーナちゃん

「スキン・テアの言葉を知っていますか？」の巻

医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな杜

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

社会福祉法人 ふるさと会

13 高知市王石山青少年の家 3つの進化

学校法人 日吉学園

14 夏はさっぱり♫

天然温泉はるのの湯

15 けんこうれしび

16 考えるひととき 第19回 脳トレクイズ

17 医師紹介

19 内田グループ 施設案内

21 外来案内

食の自給率の改善を目指して

理事長 内田 泰史

現在、カロリーベースで日本の食の自給率は、戦後一貫して低下し、約38%しかありません。品目別に重量ベースで主食の米は98%、鶏卵は97%、大豆は7%、小麦は17%、牛肉は38%となっておりません。鶏卵の価格をみてみると、昨年キロ120〜170円だったのが、今年2月には335円と過去最高値をマークしています。日本の食料情勢がいかに変動的で不安定かを知ることができます。確かに、コロナ禍の物流停滞、中国による「爆買い」、異常気象による

世界的不作、ウクライナ戦争の勃発など、食料情勢の変動の原因はさまざまありますが、実は、表面的なことだけにとらわれてはいけない状況なのです。農作物では「遺伝子組み換え作物」の生産がされたり、畜産物では、飼料は輸入品、また、早く肥育するためにホルモン剤を投与されたりしたものが、日本の食卓にのぼっているのが現実です。ある仮説では、世界的戦争が勃発したときの、世界的餓死者の約3割が日本人だといわれています。

これからは、日本が直面している自給率という「量」の問題だけでなく、「質」の問題も考えていかなければならない時がきています。みなさんもこれを機に一緒に考えていきましょう。そして、地産地消を進めましょう。



『特集』

脳卒中 シリーズ⑦

一過性脳虚血発作(TIA)

体の片側のマヒや
言葉が出ないなどの症状

短時間で症状が治まる



● 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 千葉大学 脳神経外科 副学
平成2年 医療法人 慈泉会 内田脳神経外科 開院
平成5年 医療法人 慈泉会 介護老人保健施設 ビアハウス高知 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 池久会 もみのき病院 開院
平成19年 医療法人 慈泉会 リハビリテーション病院オコやかな社 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

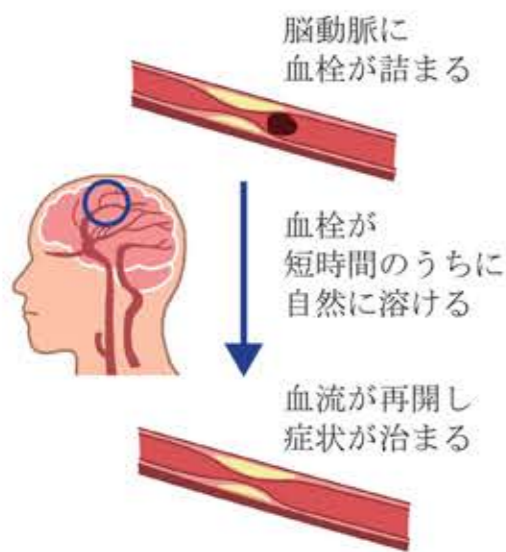
【所属学会】

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。

「一過性脳虚血発作(TIA)」とは、「脳梗塞」と同じ症状が起こり、24時間以内に治まるものをいいます。症状は、「片側の腕や脚の麻痺」「言葉がうまく出てこない」などです。実際には、発症後数分から十数分で症状が治まる場合が多いとされています。

TIAは比較的短時間で症状が治まるため、放置してしまうことが少なくありません。しかし、TIAを起こした人の30〜40%が、その後脳梗塞を発症しており、脳梗塞を発症した人の20〜30%は、TIAを起した経験があるといわれています。



では、TIAの症状は、なぜ一時的なのでしょう。

TIAは、脳梗塞と同じく脳の動脈に「血栓(血の塊)」が詰まるために起こります。脳梗塞と大きく異なる点は血栓が自然に溶けることで、途絶えていた血流が再開するため、症状が短時間で治まるのです。

TIAは、どのタイプの脳梗塞でも現れますが、特に「アテローム血栓性脳梗塞」に多いといわれています。アテローム血栓性脳梗塞の血栓は主に血小板が集まってでき、溶けやすいと考えられています。一方、「心原性脳塞栓症」の血栓は大きく、「フィブリン」などの凝固因子が関わっているため、自然に溶けにくいとされます。そのため、心原性脳塞栓症では多くの場合、前ぶれはなく、いきなり脳梗塞が起こります。また、TIAのなかでも症状が長く続いた場合は心原性脳塞栓症の前ぶれの可能性が高いといわれています。

TIAが起こった場合は、できるだけ早く受診して治療を受ける必要があります。脳梗塞を発症する危険性が高い場合には、入院して治療を受けることもあります。

一過性脳虚血発作は
脳梗塞の前兆です。
すぐに
医療機関の受診を!

TIAの治療は、「抗血小板療法」や「抗凝固療法」などが中心です。「降圧薬」や、動脈硬化薬を安定させる働きをもつ「スタチン」という薬が使われることもあります。

脳梗塞と同じ症状が突然起こり、短時間で治まった場合は、TIAを疑ってすぐに専門の医療機関を受診して下さい。詳しくは内田脳神経外科まで。次回は、脳卒中の検査と診断についてお話しします。



満開の桜のもと皆さんをお迎えすることができ大変嬉しく思います。私達は皆さんの若い力を必要としています。不慣れな環境に戸惑いもあるかもしれませんが、早く職場に慣れていただき私達と一緒に頑張っていこう!

内田脳神経外科 院長 森本 雅徳

新しい仲間たち



この度は内田グループへの入職、おめでとうございます。一緒に楽しく活気のある職場を作っていきます。そして、ともに県下屈指のリハビリテーション病院を目指しましょう。皆さんのご活躍を期待しています。

リハビリテーション病院
すこやかな杜 院長 池上 充彦



新入職員の皆さん、入職おめでとうございます。皆さんを新しい仲間としてお迎えすることができ、本当に嬉しく思います。皆さんの若い力とバイタリティーに大いに期待しています。内田グループの一員として、一緒に頑張ってくださいませ!

もみのき病院 院長 森木 章人



内田グループへの入職おめでとうございます。社会人になった時の大きな区切りに、ご自身で立てた目標(夢)は、一生忘れることが無いと思います。初志貫徹、どんな時でも夢をあきらめずに追いつけましょう。

ふるさと会 統括管理 高井 靖



自然の中で、子どもも大人もイキイキと過ごし、「なりたい自分」

になれるよう日々過ごすことを目標とし、新入職員を含めた76名の職員全員で、保育教育・学校教育と一緒に取り組んでいきましょう。

もみのき幼稚園 園長 兵等 弥生



清拭、洗髪、お風呂などのお世話

リハビリテーション

健康の観察と助言

カテーテル、服薬指導管理

サービス内容

寝たきり、床ずれ予防のケア

ターミナルケア

家族への介護相談

在宅医療に欠かせない訪問看護ステーション。身体的・精神的な看護、関連機関との連携など、利用者さんの希望にそった療養生活を送れる様々な支援を行なっています。

訪問看護ステーション あさひ

強み

看護師、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のリハビリスタッフが所属しており、互いに専門性を活かしながら連携して訪問しています。まずは利用者さんの健康管理に努め、清潔面のお手伝い、リハビリ、認知症への対応や介護方法についてご家族への助言などをこなしています。ご本人、ご家族が望む場所で安心して暮らせるように24時間対応の体制で支援しています。自宅でもお手伝いさせていただきます。



営業時間

月曜～金曜 8:30～17:15
土曜 8:30～12:30

日曜及び12月31日～1月3日は休業。祝日は相談に応じます。

📍 高知市塚ノ原43

☎ (088)843-5411

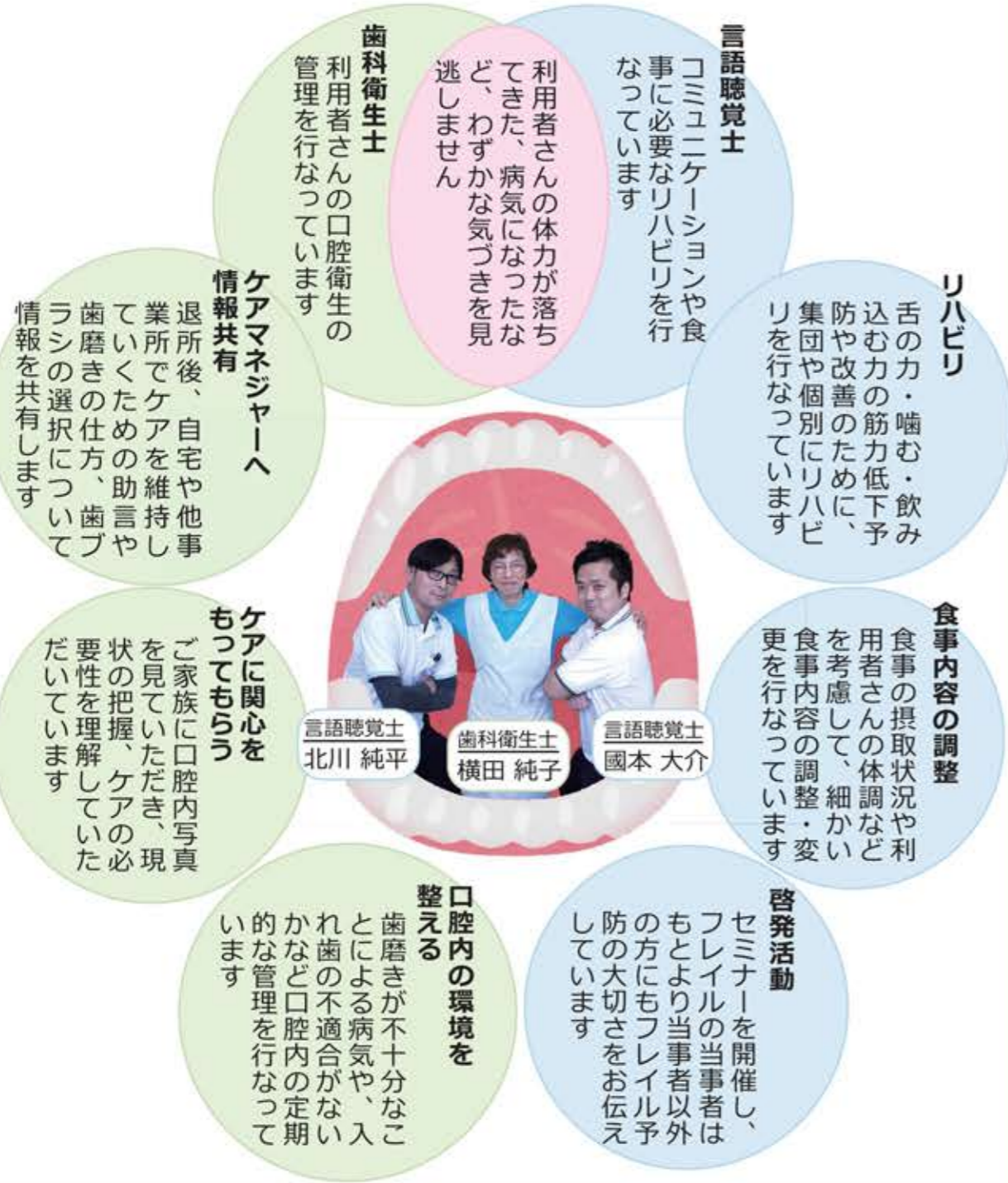
対象

- 要介護状態、障害、難病、認知症、癌末期などで寝たきりや寝たきりに近い状態の方
 - 病状が不安定で、入退院を繰り返している方
 - 床ずれがあったり体に管が入っているなど医療的なケアが必要な方など
- ※かかりつけの先生に訪問看護指示書をいただいで訪問します。

「地域と繋がる」訪問看護ステーション編

ピアハウス高知には、
言語聴覚士2名と歯科衛生士1名が在籍しています。

口の健康のことはお任せください！



あなたの口は健康ですか？

食事の時間がかりはじめた、食べ物を噛めなくなってきた、飲み込めなくなってきた、活舌が悪くなってきたなどの症状に心当たりはありませんか？
その症状、もしかしたら「オーラルフレイル」かも…。

「オーラルフレイル」は高齢になり口の機能が弱ってきたことをいいます。

この状態をそのままにしておくと、噛めなくなる↓やわらかいものを食べる↓口の筋力が落ちる…と負の連鎖になり、口の機能の低下が心身の機能低下につながっていきます。

フレイルにならないように予防をしましょう。もし、フレイルになったら対策をとれば元の健康な状態に戻ることが可能です。



対策を行えば**健康な状態に戻れる** ← 予防が大切

フレイルの予防と対策で口の健康を維持しましょう！



- かかりつけの歯科医をもとう
- いつもと違うささいな衰えに気をつけよう
- 食事はバランスよく、しっかり噛んで食べよう
- 体を動かそう
- 社会活動に参加して仲間を作ろう

40歳を過ぎたら脳ドックを!!
令和5年4月より新コース開始します。



ドック室

患者さんに思いやり・慈しみの気持ちを持って接し、質の高い画像診断技術の提供を目指していきます。



放射線技術科

主な業務内容は窓口業務と診療報酬請求です。病院の窓口として丁寧で気持ちの良い対応を心がけます。

医事課



情報管理室

診療情報管理室は2012年に開設され、3名体制でシステム管理・統計作成・カルテ開示などを行なっています。



これからも患者さんに信頼され選ばれる病院になるよう、職員一体となって頑張ります。

事務部

これからも他部署のみなさんと力をあわせ、共にもみのき病院を支えていけるよう頑張ります。



検査科



これからも患者さんに安心安全な手術の提供を実践します。

看護部
手術室

看護部では2015年より日本の看護師国家資格を取得したインドネシア国籍の看護師が在籍し、保育士・視能訓練士を含め87名います。専門性や国籍の違いはお互いの文化や価値観の違いを知ることができ、「相手の立場に立ち物事を考えること」「多様な価値観を共有する大切さ」を同僚とのコミュニケーションや人材育成の中で実感し、看護実践にも活かしています。



看護部

これからも地域に根差した医療を提供し、患者さんに寄り添った安心安全な診療を実践していきます。

医師



もみのき病院は、おかげさまで開院25周年を迎えました。



Neurosurgical Team
(脳神経外科チーム)



情熱あふれる専門家チームが、利用者さんの不安やお困りごとに一緒に向き合い、全力でサポートしています。

リハビリテーション科



地域連携室



これからも患者さんに寄り添った医療に貢献できるよう努めて参ります。

薬剤科



少数精鋭！平均年齢ちょっと高め！時間と身を削って患者さんへの対応をしています。

臨床工学科



臨床工学科では主に院内で医療機器の管理や高血圧酸素治療、ガンナイフや消化器内視鏡検査の介助などを行なっています。これからも医師や看護師、コメディカルと協力し合い、患者さんの治療をサポートしていきます。

栄養科



栄養科は、先生方やスタッフのみなさんからのサポートと刺激を受けて大きな実り(成長)があったと実感しています。これからも栄養科をよろしくお願いいたします。

もみのきっず



パートナーは子ども。子ども自身が持っているパワーや可能性を導き出させるために、情熱を持ってチャレンジします！

医師事務作業補助



医療界で2008年4月に誕生した職種です。私たちは文字通り、医師の横で診療補助や書類作成補助や症例登録などの業務を主に行なっています。事務職員ですが、チーム医療の一員として臨床現場を支援しています。

マスコットキャラクター
スコヤ・カーナちゃん



おしえて カーナちゃん



愛犬 モーリ



「スキン・テアの言葉を知っていますか？」の巻

スキン・テアの言葉を 知っていますか？

スキン・テアとは、摩擦・ずれによって皮膚が裂けた状態で、皮膚裂傷ともいいます。超高齢化社会の日本で、最近耳にするようになってきた言葉です。特に高齢者の皮膚は弱くなっており、水分が少なく弾力もないため、少しぶつけて傷ができるなど、何気ない日々の行動によって起こります。よく手足に発生することが多いです。また、一度発生すると、治っても新たに発生することがあります。しかし、予防策はあります。予防策を実施して、健やかな皮膚を保ちましょう！

スキン・テアの予防策

予防の基本は、皮膚の状態を整え、摩擦・ずれの発生を予防することです。

- ①ご自身で予防するポイント
 - ・可能であれば夏場でも長そで長ズボンを着用し手足を保護する
 - ・ベッド柵など、ぶつかりやすい場所にカバーをつけ環境を整える
 - ・入浴時は弱酸性の洗浄剤を使用し、泡を使って体を撫でるように洗い、洗うときも拭くときも優しく丁寧にこなう
 - ・低刺激のローションタイプなどの伸びの良い保湿剤を1日2回以上、押さえるよう優しく塗ること、乾燥を防ぐことができる

もし スキン・テアが発生したら！

圧迫して血を止めて、流水で洗い、傷は仮に保護します。薬局で白色ワセリン・非固着性のガーゼを購入し、医療用テープではなく、包帯で固定します。

在宅で特に注意したいのは感染です。皮膚保全の対処をする際は清潔な水や用具、タオルなどをを用いるようにしましょう。感染徴候が見られた場合、速やかに医師の診察をうけてください。

スキン・テアが発生させないために、日頃から皮膚の観察、予防策の実施が大切です。しかし、予防策をしても発生してしまうことがあります。なぜ発生してしまったか考え、予防策をさらに検討していくことが重要です。

スキン・テアが起こる可能性、 あなたの皮膚はどうですか？

- ### 1 皮膚の弱さチェック
- 長期にステロイド剤・抗凝固薬を使用している
 - 屋外で作業をすることが多かった（農作業など）
 - 放射線治療をしていた
 - 透析をしている
 - 食事がきちんと摂れていない
 - 皮膚が著しく乾燥している
 - 皮膚に紫斑がある
 - 浮腫（むくみ）がある
 - 水疱（水ぶくれ）がある

一つ以上チェックがついたら、摩擦・ずれが起こっていないか確認しましょう。

- ### 2 摩擦・ずれのチェック
- 物にぶつかりやすい（ベッド柵、椅子など）
 - よく転倒する
 - 寝ているときに身体の向きを介助、あるいは車椅子に乗るなどの移動の時に介助をもらっている
 - 体を清潔にするための入浴や体拭きなど介助をもらっている
 - 着替えのときに介助をもらっている
 - 医療テープを貼っている
 - リハビリテーションをしている

一つ以上チェックがついたら、スキン・テアが起こる可能性があるため注意が必要です。

リハビリテーション病院 すこやかな社
南病棟看護師 主任 正岡 美紀



利用者さんの声

「ファームのみんなのお陰で、
安心して過ごすことが
出来ています」

宮下 美知子 様



【利用のきっかけは?】
4年前に友人のすすめで、長野県から高知に移住しました。長野県はるのガーデン（生きがいファーム隣の入居施設）に入居し、デイサービスやヘルパーさんを利用したいと考え、自由にサービスを決められることができる生きがいファームを利用することにしました。

【高知県の印象は?】
人柄がよく、温かくて、食べ物、特にお魚がおいしいです。地元が恋しくなることもあるけど、ファームやガーデンの職員さんが温かくケアしてくれているので、楽しく生活することができています。

【生きがいファームで
気に入っている所は?】
①職員さんの人柄がよいところです。
②仲良しの利用者さんとのお話が楽しいです。
③看護師さんもいて、毎日の体調管理もしてくれるし、体調を崩した際は協力医療機関（すこやかかな杜・もみのき病院・内田脳神経外科）もあるから、安心できます。
④デイの職員さんがヘルパーとして自宅に来てくれるので、安心して暮らせます。自分のことをよく理解してくれている職員さんばかりで、私も相手の職員さんを知っているのでも、安心感があります。

宮下さんの1週間

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
🏠 自宅 体操クラブへ参加 + 訪問リハビリ	🏢 デイ 生きがいファーム 訪問介護	🏠 自宅 ゆったりと過ごす。 病院受診など	🏢 デイ 生きがいファーム デイサービスへ	🏠 自宅 体操クラブへ参加 + 訪問リハビリ	🏢 デイ 生きがいファーム デイサービスへ	🏠 自宅 ゆったりと過ごす。

看護小規模多機能型居宅介護 とは?

生きがいファームはるの、訪問看護、訪問介護、通い、泊まりのサービスで、住み慣れた自宅での生活を支えます。

生きがいファームはるの
に関するお問い合わせ

TEL:088-855-6039
FAX:088-855-6037

担当:黒岩・森國



社会法人ふるさと会

看護小規模多機能型居宅介護

生きがいファームはるの 取材:岩井 和人



施設・職員紹介

介護職員
濱口 留美



介護職員
宮崎 美佳

【楽しみの時間】
家族と過ごす時間

【大切にしていること】
利用者さんの話を傾聴し、相手がしたいことを引き出して援助することを大切にしています。

【楽しみの時間】
ネットサーフィン

【大切にしていること】
その人の価値観やリズムを尊重することを大切にしています。



【畑作業】
敷地内の畑では利用者さんが中心となり、季節の野菜作りをしています。収穫した野菜を利用者さんと調理して、食べることもあります。



【デイサービス】
木材をふんだんに使用し、木の香りがする広々とした空間で、楽しい集団レクや個別のアクティビティを提供しています。



【宿泊】
介護職員が常駐しており、看護師も24時間対応。安心して宿泊ができます。ショートステイとしても利用することができます。



【看護職員】
問診を大切にする、優しい看護師さん。体調の変化を観察し、必要に応じてご自宅にも伺い、体調管理をさせていただきます。

天然温泉 1つの湯 夏はさっぱり♨️

夏の温泉は、エアコンで冷えた体や、冷たい食べ物や飲み物によって負担がかかった体を温めてくれます。また、夏の強い紫外線によってダメージを受けた肌や、汗による皮膚トラブルにも良いといわれています。

是非、皆さんも夏の温泉を利用してみてはいかがでしょうか。

～女風呂～



寝湯



露天風呂

内風呂



内湯小



岩風呂

打たせ湯

洗い場

サウナ



水風呂



内湯大



気泡風呂

【入浴料】

大人(中学生～64歳以下) 700円
高齢者(65歳以上) 500円
子ども(4歳～小学生) 300円
※幼児(3歳以下)は無料

【営業時間】

11時～21時
※最終入場 20時15分まで
※無休(設備メンテナンスのため不定期で休業あり)

〒781-0304 高知市春野町西分3546 TEL.(088)894-5400 / FAX(088)894-5722

高知市工石山青少年の家 3つの進化

高知市工石山青少年の家は、令和2年度から学校法人日吉学園が指定管理者として運営を行なっています。今回は、指定管理者となってからの3つの進化についてお伝えします。

高知市工石山青少年の家 指導員 田上 洋一

1 充実の主催事業

人気の花や紅葉を巡る登山に加え、キャンプや川の生き物学習などの子どもを対象とした事業、ホテル観察やたけのこ掘り、柚子収穫といった親子で参加できる事業を企画しています。



2 進化する体験プログラム

野外活動のほか、竹筒で作るバームクーヘンやカレー作りなど、雨天でもできる食育・クラフト体験プログラムも充実しています。職員の知識や経験に、地域や関係団体と連携をとることが、プログラム提供の大きな力となっています。



3 「今」を伝える情報発信

公式ホームページ、インスタグラムを開設しました。事業のご案内や工石山の四季の情報を、いち早くお伝えできるようになりました。

これからも、進化する高知市工石山青少年の家に、ぜひ遊びに来てください。



高知市工石山青少年の家

(指定管理者 学校法人日吉学園)

〒781-3211 高知市土佐山高川1898-33

TEL 088-895-2016 FAX 088-895-2055

※月曜休館



公式ホームページ

<https://kuishi-yama.com/>



インスタグラム

https://www.instagram.com/kochi_kuishiyama/



① ? にはいる文字は？

- 0214 → バ
- 0303 → ヒ
- 0401 → エ
- 1031 → ?

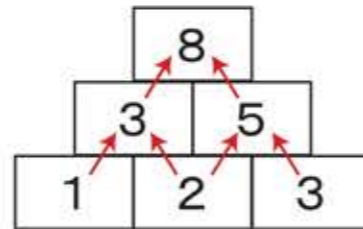
② 今何時？



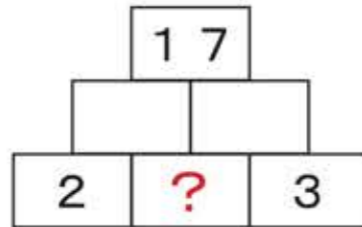
③ 足し算ピラミッド

? に入る数字は？

例題) 隣りあったブロックの数を足した答えが上の段に入ります。



問題)



けんこうでうれしくなるれしぴ

けんこうれしぴ

脱フレイルレシピ!
高野豆腐入り
ハンバーグ

森の里高知 栄養科 管理栄養士 北村 小百合 & 栄養士M

今回は
フレイル予防の
レシピを紹介します

④

心
体

身体的機能・心理的、
社会的な側面の
機能低下も含め
健康障害を
起こしやすくなります

③

加齢により
体力や気力が
弱まっている
状態のことを
いいます

②

最近
フレイルという言葉が
よく聞きますが

①



【材料 4人分】

高野豆腐	3枚(50g位)	ハンバーグソース
鶏ミンチ	200g	しょうゆ 大さじ2
玉ねぎ	100g(中1/2個)	赤ワイン 大さじ2
卵	1個	
塩・こしょう	少々	
パン粉	大さじ4	

【一人当たり栄養量】

エネルギー	200kcal
たんぱく質	18g
脂質	10g
カルシウム	105mg
食物繊維	1g

【作り方】



① 玉ねぎは、みじん切りにする。高野豆腐は、もどした後みじん切りにして絞る。



② ボウルに①と鶏ミンチ、卵、パン粉を加えてよく混ぜ、塩・こしょうをする。



③ ②を4つに分けて楕円形に成型する。



④ フライパンに油を熱して、③を両面焼く。

⑤ ④が焼けたら取り出し、皿にレタスを敷いてハンバーグを盛る。

⑥ 肉汁の残ったフライパンに、しょうゆと赤ワインを入れ、中火で加熱してソースを作る。

⑦ ⑥のソースを⑤にかける。

高野豆腐に含まれている良質なたんぱく質は消化吸収されにくく、腸に届いてコレステロールの排出などに働きます。

バランスよく
食べるのが大切です!

④

たんぱく質を
プラスすること

③

1日3食を
心がけること

朝 昼 夕

②

栄養士Mが教える
フレイル予防の
食事のポイント

①

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 森本 章人 もりき あさひと	 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 木田 波斗 きだ なみと	
 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	
 放射線科 刈谷 真爾 かりや しんじ	 精神科 内田 伸子 うちだ のぶこ	 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

 高知大学教授 神経内科 松下 拓也 まつした たくや	 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	 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	 小児科 非常勤 西本 由佳 にしもと ゆか	 小児科 非常勤 長尾 佳樹 ながお よしき	 小児科 非常勤 森下 祐介 もりした ゆうすけ	 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 かんばんら てつや	 放射線科 非常勤 村田 和子 むらた よりこ

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	 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 すこやかな社

 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 耐友 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

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。

いの町中追MAP



高知市土佐山MAP



室戸市MAP



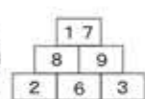
高知市塚ノ原周辺拡大MAP



第19回まちがいがさの答え

①ハ ②10時13分 ③6

- 0214 → パレンタインデー
- 0303 → ヒナまつり
- 0401 → エイプリルフール
- 1031 → ハロウィン



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
- 3 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)

- 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敷地内)
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
088-897-0255
吾川郡いの町中追2598番地1

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

- 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
- 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
- 15 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

- 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

通所リハビリテーション

- 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 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

- 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

通所介護

- 11 やまびこ
088-843-3484
高知市塚ノ原37
- 11 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
- 15 やいほ(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)

- 22 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

子ども関連施設

- 14 森のようちえん認定こども園
もみのき幼稚園・めだか園
088-840-8884
高知市口細山224-20
- 11 事業所内保育施設
すこやかな社
088-840-8884
高知市口細山224-20
- 2 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
- 17 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

- 17 天然温泉
はるの湯
088-894-5400
高知市春野町西分3546
- 18 滞在型健康施設
ニューサンパレスむろと
0887-22-0012
室戸市鎮家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
- 13 健康カフェとりごえ
088-856-6470
- 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
- 22 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