

# うちだより

2024年  
vol.24

uchi-dayori ご自由にお持ち帰りください



内田脳神経外科  
ピアハウス高知  
もみのき病院  
すこやかな社  
ふるさと会  
目吉学園  
はるの湯

介護老人保健施設 ピアハウス高知 絵手紙を描く入所の利用者さん

## 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 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 すこやかな社** 【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	森本 森木	有光 細川	有光 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交代)
	午後	有光 森木	三宅 細川	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 中嶋	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/上村 交代制 (9:00～)	三宅(典)	中山 三宅(典) (予約 別途外来)	三宅(典)	中山/西本
	午後	中山	森下/上村 交代制 (~17:00)	中山	中山 三宅(典) (予約 別途外来)	中山 三宅(典) (予約 別途外来)	中山/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)			内田(伸)	
眼科	午前	岡田	岡田	岡田	岡田		岡田 ※第1・3・5のみ
	午後	岡田	岡田	岡田	岡田		
放射線科	8:30～16:30			吉田			
緩和ケア	9:00～12:00		緩和ケア 外来		緩和 入院面談		
	13:30～17:00		緩和 入院面談		緩和 入院面談		

## CONTENTS(もくじ)

- コグニサイズのおすすめ  
理事長 内田 泰史
- 01 『特集』脳卒中シリーズ⑩  
理事長 内田 泰史
- 03 スマート脳ドックを導入しました  
医療法人 恕泉会 内田脳神経外科
- 05 緩和ケアチームのご案内  
医療法人 治久会 もみのき病院
- 07 おしえてカーナちゃん  
「美しい姿勢を意識した毎日を」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
- 09 介護大学校 森の里高知分校で学びを仕事に活かそう！  
社会福祉法人 ふるさと会
- 11 読み聞かせって素敵な時間  
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
- 12 はるのの宴  
天然温泉 はるのの湯
- 13 けんこうれしび
- 14 考えるひととき 第22回 脳トレクイズ
- 15 山が私を呼んでいる
- 17 医師紹介
- 19 内田グループ 施設案内
- 21 外来案内

# コグニサイズのおすすめ

理事長 内田 泰史

立夏の候、皆様方におかれましては、健やかに過ごされと存じます。

さて、2012年には全国で462万人と推計されていた認知症を患う人が、2025年には700万人を超えることとされ、わずか10年間で1.5倍に増加することが予想されています。しかし、MCI(軽度認知障害)の段階で、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」を実践すれば、認知機能の低下を抑制することが明らかになっています。

認知症は、良くない生活習慣の結果ですから、生活習慣を改善することが大切です。そうすれば、認知症になつていない人も、正常に戻れます。

では、コグニサイズについて、ご紹介いたします。コグニサイズとは、英語の cognition(認知)と exercise(運動)を組み合わせた造語です。目的は、運動で体の健康を促すことと、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

運動は、全身を使った中強度程度の負荷(軽く息がはずむ程度)がかかるものであり、脈拍数が上昇する(身体負荷のかかる運動)

+

運動と同時に実施する認知課題によって、運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかっている(難易度の高い認知課題)

耳慣れない言葉ですが、是非お試しください。詳しくは内田脳神経外科まで。

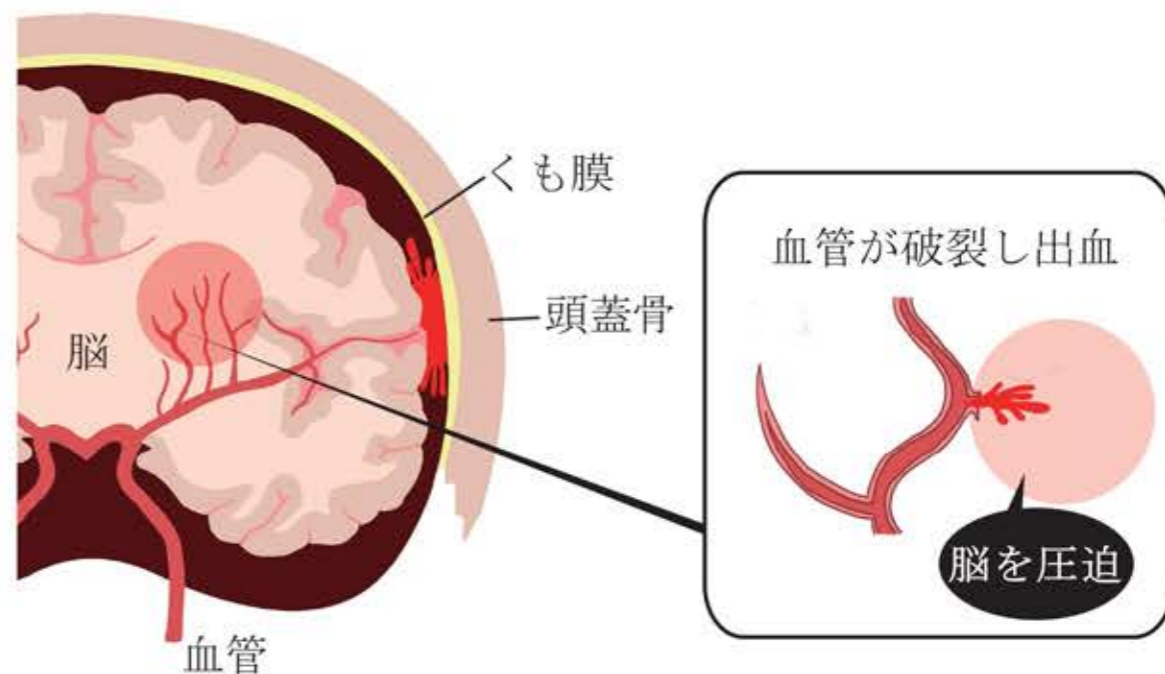
引用：国立長寿医療研究センター-IB(<https://www.ncsg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.html>)  
※コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みのこと



『特集』

# 脳卒中 シリーズ⑩

## 脳卒中のタイプ別治療 「脳出血」



「脳出血」の急性期は、発症部位や出血の範囲によって治療の内容が異なります。慢性期は、血圧コントロールが最も重要になります。

脳出血の急性期には、出血した血液が「血腫」という塊になり、脳を局所的に圧迫します。また、出血により「むくみ（浮腫）」も起こるため、脳全体が圧迫されるようになり頭蓋内圧がさらに高まります。そうになると、命にかかわったり、命を取り留めても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。治療は、内科的治療（投薬）と外科的治療がありますが、その目安は発症部位と出血の程度です。出血の部位や程度は「CT検査」で確認されます。その際「深部静脈血栓症」「誤嚥性肺炎」「消化管出血」など合併症への対策も重要です。

慢性期の治療の目的は二つです。一つは、後遺症を改善させることで「リハビリテーション」を中心とした治療が行なわれます。もう一つの目的は、再発予防です。再発のリスクが高いため、その対策がとても重要です。大きなポイントは、血圧の管理です。「高血圧」は脳出血の最大の危険因子であるため、普段から血圧のコントロールをしておきましょう。そのためには、食事や運動などの生活習慣と併せて、内科的治療を継続していくことが大切です。

### 内科的治療

#### ●急性期の治療

①降圧薬を使って上がりすぎた血圧を下げます。

②抗浮腫薬を使って頭蓋内圧が高まるのを防ぎます。

③抗てんかん薬を使って痙攣発作が起るのを防ぎます。

#### ●慢性期の治療

降圧薬の服用を続けて、血圧をしっかり管理します。

### 外科的治療

#### ●急性期の治療

①開頭をして血腫を取り除く開頭血腫除去術。

②頭蓋骨に孔を開け、血腫を取り除く定位的血腫吸引術（最近では、内視鏡と吸引器が一つになった器具を使う方法もあります）。

③脳室にたまった血液を排出する脳室ドレナージ。

どちらにしろ、生活習慣の改善が重要ですので、食事・運動・水分・ストレス・人との交流・休養・睡眠と服薬管理の継続を心がけましょう。

次回は、脳卒中のタイプ別治療「くも膜下出血」についてです。



#### ●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(現高知大学医学部) 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 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 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。



③問診票に入力、支払いを行ない予約完了  
(初めての方は会員登録をします)



④予約した検査日当日に来院  
受付から検査終了まで30分で完了



⑤1週間以内に検査結果がメールで通知され  
オンラインでいつでも確認OK

## スマート脳ドックの流れ

(予約には、無料会員登録が必要です)



①スマート脳ドックのページにアクセス



②「空き状況を確認して予約する」ボタンから  
日付と時間を選択

# 気軽に受けてみませんか? 脳の健康診断

内田脳神経外科は、高知県内で初めて

## スマート脳ドック®を導入しました。

### 特長

最短  
**30分で  
健診完了**  
待ち時間なし!  
撮影して帰るだけ!

1回  
**24,750円**  
(税込)  
継続しやすい料金で  
定期的な健診をサポート!

2人の専門医による  
**ダブル  
チェック体制**  
万一の見落としを防ぐ!  
※医師の診察はありません

### 脳ドックで見つかる予防できる病気

- 脳梗塞
- 脳出血
- 脳動脈瘤
- くも膜下出血

### 脳ドックとは

「脳梗塞」「脳出血」や「くも膜下出血」といった、脳疾患リスクの早期発見のために行なわれる検診コースの総称です。おもにMRI（磁気共鳴画像）装置による画像診断で、脳の構造や頭部・頸部の血管の状態を把握します。

### 早期発見・早期治療に有用な検査

脳疾患は仕事やプライベートに大きな影響を与えます。脳梗塞や脳出血を発症すると、もとの生活には戻れない方も少なくありません。脳ドックは脳疾患だけでなく、未病段階の状態も把握することができます。

### 短時間で検査完了

今回導入した「スマート脳ドック」は、事前にPCやスマートフォンで問診や必要事項を送信することで、来院してから約30分間で検査が終了し帰宅できるような設定されています（検査時間は15分程度）。検査結果は1週間以内にメールで通知され、オンライン上で確認できます。そのため、時間がない方でも受けることができ、ご都合のいい時間に結果を確認することができます。

### 特に脳ドックをオススメする方

- 脳ドックや脳神経外科を受診したことがない
- 高血圧、糖尿病、脂質異常、動脈硬化の診断を受けたことがある
- 過度の飲酒、喫煙習慣がある
- ご家族の中で脳の病気にかかった方がいる

脳ドックを受診して、異常が確認されなかった場合でも、その結果は将来の検査で異常が確認された際に、治療や原因特定に有用となります。異常のない状態からの変化を確認することで、進行速度や症状への対策が明確となり、効果的な治療を選択することができます。

この機会に、ご自身の脳の健康状態をチェックしてみたいかがでしょうか。

内田脳神経外科  
診療放射線技師 前田 知則

緩和ケアチームとは

もみのき病院の緩和ケアチームは、2023年5月より活動を開始しました。緩和ケアチームは、患者さんとそのご家族が疼痛や悪心・嘔吐、全身倦怠感、呼吸困難などの身体的症状や、病気による落ち込みや不安・悲しみ、仕事や家庭の悩みなどの心理・社会的な問題、死や病気への恐怖、自己の存在意義や価値についての苦しみなどのスピリチュアルな症状に直面しているとき、早い段階からチームで介入し、少しでもQOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質)の高い状態で、その人らしい生活を過ごせるよう支援していきます。

緩和ケアチームメンバーは、身体症状担当医師、精神症状担当医師、緩和ケア認定看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーの多職種で構成されています。入院中の患者さんが対象で、主にがんのある患者さんや末期の心不全患者さんの苦痛の緩和を実践します。病気による痛みや呼吸困難感などのつらい身体症状や気分の落ち込み、不安などの精神的な苦痛の緩和、『その人らしく』生活を送れるよう日常生活動作の維持に向けたリハビリテーションの提供、患者さんとご家族の思いを、対話を通して繰り返し確認し、患者さんとご家族の「最善のQOL」を大事に、その実現に向けて多職種で協力し、活動していきます。

緩和ケア認定看護師資格を取得して

私は、以前に緩和ケア病棟でさまざまな苦痛を抱える患者さんと関わるなかで、専門性の高いケアができればもっとと患者さんやご家族が望む時期になるよう援助ができたのではないかと、思うことができました。そこで、緩和ケアについて更に深く学び、自分自身の緩和ケアの知識・技術のスキルアップをして、病棟スタッフと共有し患者さんとご家族の希望に添える看護がしたいと考え、認定看護師の資格を取得しました。

取得した現在では、緩和ケア病棟で勤務しながら、緩和ケア外来や緩和ケア面談、一般病棟の患者さんに対して緩和ケアチームのメンバーとして関わらせていただいています。

緩和ケア認定看護師の役割とは、疾患を持つ患者さんやご家族に対して診断された時からトータル・ペインの視点でアセスメントを行ない、その人に適したケアを提供することです。患者さんとご家族が、『その人らしく』日常生活を送ることができるよう支援することを大切にしています。人には、それぞれの価値観やライフスタイルがあります。疾患からの症状や痛み・不安などのつらさがないか、患者さん・ご家族からお話を伺い、緩和ケア認定看護師としての専門的な知識や技術を活かして適切な対応ができるよう務めています。



▲患者さんと接する際は笑顔で寄り添います



▲詰所では相談・情報共有を実践します



緩和ケア認定看護師  
主任 岡村 由紀

緩和ケア担当医師  
(脳神経外科) 道上 怜奈

もみのき病院 緩和 ケアチームのご案内  
～二人のニューヒロイン～



▲毎週木曜日に行なわれている緩和ケアチームカンファレンスの様子



▲脳神経外科・精神科・内科・放射線科の医師と高知大学緩和ケアセンター長の北岡先生にもチームに紹介いただいています

緩和ケアチームの活動内容

ご依頼のあった入院患者さんを対象に、緩和ケアチームメンバーが回診を実施し、必要に応じて鎮痛薬の処方やご家族との面談を行なっています。また、週に1回多職種によるチームカンファレンスを実施し、状態確認と必要な支援について検討しています。緩和ケアチームへの依頼をお考えでしたらまずは医師や看護師などの医療者にご希望をお知らせください。脳腫瘍や心不全の患者さんも対象となります。主治医から緩和ケアチームに依頼後、診察や面談を行ないます。

当院の緩和ケアチームは、まだまだ発足したばかりではありますが、小規模病院ならではの風通しの良さを活かして多職種で連携して活動しています。患者さんとご家族の思いに寄り添い、自分らしく過ごすお手伝いができればと考えています。お気軽にお声掛けください。



緩和ケア認定看護師としての  
今後の取り組み

これからも『その人らしく』過ごせるケアをできるだけタイムリーに対応し、多職種との連携を図っていくよう心掛けていきたいと思っています。また、緩和ケアを広く知ってもらうために、今後はグループ内での啓発活動や緩和ケアに関する勉強会などの指導や教育を行ない、患者さんやご家族だけでなく看護師からの相談などにも取り組んでいきたいと思っています。

何かありましたら  
ご相談ください



もみナース



▲もみのき病院では、現在2名の認定看護師(緩和ケア・認知症看護)が在籍し、専門的なケアを実践しています。

マスコットキャラクター  
スコヤ・カーナちゃん



# あー カーナちゃん おしえて



「美しい姿勢を意識した毎日を」の巻

## 肩甲骨と胸郭の関係は？

肩と胸郭は密接に関連しており、正しい動きと姿勢が重要です。肩関節は、肩甲骨（胸郭の一部）と上腕骨からなる関節であり、周囲には多くの筋肉や靭帯が存在します。これらの組織が協力することで、肩関節の正常な動きと安定性を維持します。胸郭は、肋骨・胸骨・背骨から構成されており、肩甲骨の動きに関係しています。

## 肩甲骨の可動域を広げるとどうなる？

肩甲骨の可動域を広げるとは、身体にさまざまなメリットをもたらします。まず、姿勢が改善されます。肩甲骨は背骨とつながっており、適切な位置に保つことで背骨のカーブも正常に保たれます。また、運動能力の向上、筋肉のバランスと柔軟性の向上なども期待できます。

## 猫背になると胸郭はどうなる？



猫背により背中が丸くなると胸郭が狭くなります。その影響で内臓が押し下げられ圧迫を受けやすくなります。みぞおち付近の胃が圧迫され胃痛や胃もたれ、むかつきといった症状を引き起こします。内臓全体が押し下げられることで腸の働きも悪くなります。

そして、肺が圧迫されて横隔膜が思うように動かなくなるため呼吸が浅くなります。リラククスした状態では副交感神経が優位な状態となり、吸うことよりも吐くことがメインの呼吸になります。猫背になり、リラククスできている状態に陥ってしまうと、肺の中にある空気の吐き切りが弱くなるため一度に吸える空気の量が減ってしまいます。

## 呼吸が浅くなることでのデメリット

呼吸が浅いと身体に十分な酸素が取り込めないため、左記のような症状が現れる可能性があります。

- ・イライラする
- ・老廃物が溜まりやすくなる
- ・血の巡りが悪くなる、顔色が悪くなる
- ・代謝が落ちたりやすくなる
- ・足がむくむ
- ・肩こり
- ・悪い姿勢が染み付いてしまう
- ・疲れやすくなる
- ・歌で息が続かない
- ・声が小さくなる、こもりやすくなる
- ・会話中に何を言っているか聞き取りづらい声になる



美しい姿勢を意識して、肩甲骨の可動域を広げながら猫背から脱却しましょう！そして、深い呼吸を獲得し、健康的でリラククスした毎を送りましょう！



リハビリテーション病院 すこやかな社  
リハビリテーション科 主任  
山本 梨佳 (理学療法士)

美意識の高い生活は、近日常に意識するべきだよ。

理学療法士  
りかちゃん

いつも携帯ばかり気になっちゃう

SNSやゲーム、動画視聴にばかり目をつけてしまうよ！

肩甲骨をよせて胸郭を広げて…健康になる！

ちなみにカーナちゃんの首ってどこにあるの？

# 介護大学校 森の里高知分校で 学びを仕事に活かそう！



介護職員を目指す  
人財の育成と確保



特別養護老人ホーム 森の里高知は、これから福祉施設としてだけでなく、介護学教育機関（介護大学校分校）も運営していきます。

介護職員のキャリアアップ  
仕事と学校の両立



介護職で唯一の国家資格『介護福祉士』になるために必要な『介護福祉士実務者研修』を取得することができます。

## 介護大学校が必要な理由

介護職員を目指す人が減少しているなか、職員は大事な宝です。資格を取得しやすい環境をつくること、また利用者さんが楽しく自分らしく生きる時間のお手伝いができるチームを作るために、質の高いサービスを行なえる人財を育成し確保することを目的としています。

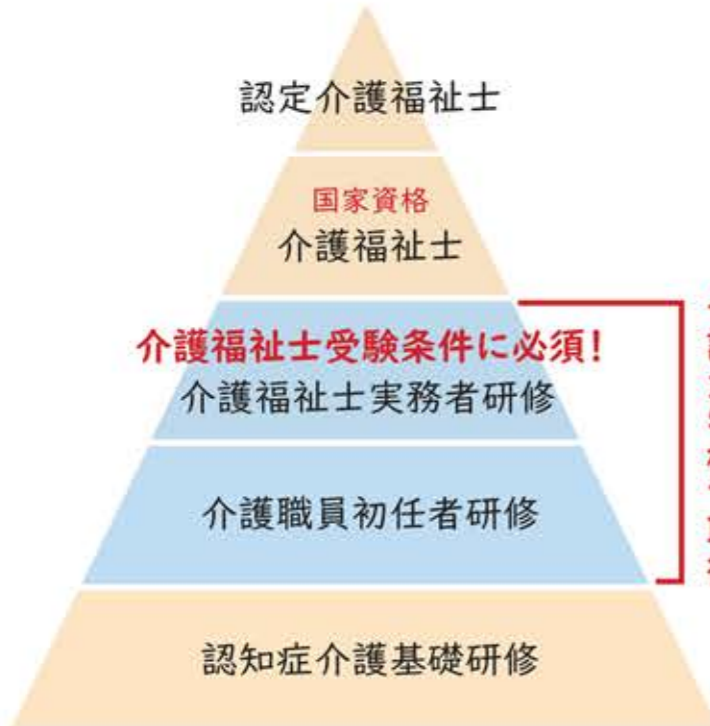


研修をしている職員の様子

## 介護大学校で出来ること

- 生活スタイルにあわせた研修
- 学習を重視したい方  
森の里高知分校でカリキュラムを学ぶことに専念できます。
- 生活を重視したい方  
森の里高知分校で働き、収入を得ながらカリキュラムを学ぶことができます。

### 介護大学校で取得



興味のある方、働きながら資格の取得をお考えの方は…  
介護大学校 森の里高知分校（特別養護老人ホーム森の里高知）  
担当：施設長 山本 ☎(088)848-2002

介護大学校とは  
株式会社推進協が実施する介護福祉士実務者研修通信課程の名称です。介護大学校では、スクーリング会場を「分校」と位置付けており、森の里高知分校は、中国・四国地方唯一の介護大学校分校です（2024年2月現在）。介護福祉士資格取得の前提となる「実務者研修」を通信授業と面接授業（分校で実施）を併用して実施します。

天然温泉はるのの湯



# はるのの宴



職場仲間と親睦会、  
スポーツ団体の決起集会、  
親族が集まって初節句のお祝い などなど



飲み放題付き  
お一人様  
**6,000**円 (税別)

飲み放題メニュー  
ビール (アサヒ・麒麟)、焼酎、  
レモンサワー、ウイスキー、ソフトドリンク

メニュー、会場、送迎などお気軽にお問い合わせください。

天然温泉はるのの湯  
〒781-0304 高知市春野町西分 3546  
TEL:088-894-5400 FAX:088-894-5722  
定休日なし (不定期で休館日あり)

宿泊のご予約



Instagram



温泉をプラスして！  
汗を流してからの  
一杯は最高！



宿泊をプラスして！  
宴会の後は、  
そのままゴロンと  
お休みなさい Zzz.



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



読み聞かせてって  
素敵な時間



当園では絵本の貸し出しを毎週木曜日に行なっています。大きくなると一冊一冊表紙を見て選んだり、何回も何回も同じ本を選ぶ姿も見られます。「おかあさんがよんでくれた」「ぼくのかりたえほんをおねえちゃんがよみよった」と、各家庭での様子を話してくれます。

先日、『えほんの店 コッコ・サン』が子育て支援事業の一環として「おはなし会」を行なってくれました。読み聞かせをする時に、読み手が楽しんで読むと、聞き手も楽しくなるそうです。どんな絵本を読むかということも大事ですが、それと同じくらい、幸せに楽しく絵本に触れることが大切ということもお話いただきました。絵本は想像力を高め、言葉や文字を覚え、世界が広がり心が育つ、良いことばかりとされています。それは子どもだけでなく読み手の大人にも同じように効果があるそうです。

ぜひ、皆さんも思い出の本を思い出してみてください。その時にきっと誰かの顔や声を思い出したいと思います。

もみのき幼稚園めだか園  
小野川 眞由美





①1~9までの数字を1回ずつ使って引き算をします。空欄に入る数字は？

$$\begin{array}{r}
 \square \quad 9 \quad \square \\
 - \quad 3 \quad \square \quad 7 \\
 \hline
 \square \quad 2 \quad 8
 \end{array}$$



②動物じゃない名前があるよ。

い ま つ  
り ら ん だ ん わ  
き ひ ね お



③隠れている熟語は？



第22回脳トレクイズの答えは、P20にあるよ!

## けんこうれしぴ

今回は、春・夏の旬野菜の茄子を使った「茄子の焼きおかか ポン酢浸し」を紹介します。

茄子の吸油率は14%と高く、よく油を吸い込みます。炒め物や揚げ物の時は、あく抜きの下処理は不要ですが、油の摂り過ぎが気になる方は、水カップ1に対して塩小さじ1の塩水に5~10分浸してから使用すると、油を吸いにくくなります。



【材料 一人分】

茄子 ..... 1本  
舞茸 ..... 1/2パック  
厚揚げ ..... 1/3枚  
(A) { ポン酢 ..... 大さじ1杯  
みりん ..... 大さじ1杯  
砂糖 ..... 小さじ1杯  
水 ..... 50ml  
ごま油 ..... 大さじ1杯  
生姜(みじん切り) .. 少々  
かつお節 ..... 小1袋(2g)  
ネギ(小口切り) ..... 適量

【一人当たり栄養量】

エネルギー	392kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	23.4g
炭水化物	18.9g
食物繊維	1.2g

【作り方】

- ① 茄子はヘタを切り落とし、縦半分にカット、皮面に5mm幅の切り込みを斜めに入れ、3~4等分にカットします。舞茸は一口大にほぐし、厚揚げも一口大にカットします。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、茄子を皮目から焼きます(※皮の色がきれいに残ります)。舞茸、厚揚げも入れて色よく炒めます。
- ③ (A)を加えて中火で加熱し、ひと煮立ちしたら生姜と水を加え、3分煮込みます。
- ④ 火を止めて、かつお節とネギを入れ、さっくりと混ぜて出来上がりです。



食材には、さまざまな栄養や効果があるんだね!



茄子

茄子は90%以上が水分で、低カロリーなうえカリウムが豊富でむくみや高血圧予防に効果的。紫色のナスニン(ポリフェノール)は抗酸化作用があり、血管を強くし、動脈硬化や脳梗塞予防に役立ちます。

舞茸

舞茸に含まれる食物繊維の一種βグルカンが免疫アップが期待できます。また豊富に含まれるビタミンB1は、脳のエネルギー源である糖質の代謝をサポートします。

厚揚げ

厚揚げの大豆レシチンは脳細胞の活性化を促し、脳の老化予防につながります。



医療法人 治久会 もみのき病院  
管理栄養士 川越 美紀 監修



山が私を呼んでる



絵と文 スキモト トオル

次郎炭から眺める剣山山頂  
稜線にそって二山をつなぐ登山道が映える



楽しみ方はそれぞれに

今回ご紹介する山は、足を延ばして行きました日本百名山のひとつ「剣山」です。徳島県三好市東祖谷に位置する標高1,995mの山で、別名太郎笈と呼ばれ、南西側の次郎笈と対峙します。先に次郎笈に登って「剣山（太郎笈）」を正面に見ながら食べるおにぎりは最高です。一般的な登山口がある「見ノ越」



山頂は木道で歩きやすく360°の景観が楽しめる

からは標高1,750mの「西島」まで登山リフトが運行されており、そこから「剣山」山頂まではあっといふ間。もちろん、私は登山口からちゃんと歩いていきましたけど…(笑)。山頂周辺は広く、木道が敷かれ、とても歩きやすくなっています。観光バスでやってきて、リ

フトで移動し、山頂でちょっと記念撮影なんて方が多いのも景観よし、利便性よしの「剣山」だからうなずけます。



リフトでワープするもよし

いつかきつと

少し離れたところには「三嶺」が鎮座し、健脚者の間では「三嶺〜剣山」の縦走なども人気です。私もチャレンジしたいところですが、泊まりはなしのスタイルですので途中でギブアップができない状況から重い腰が上がりません(苦笑)。もう少し、晩酌の量を減らして、ダイエットが成功のあかつきには、縦走してみようかな？



きつかけは

私が山登りを趣味としたのは、さかのぼること9年前、自身の体力が思いのほかないことにショックを受け、体力づくりの一環として高知県内の低山を歩きはじめたことです。テレビ塔が立つ南嶺「鷲尾山」、高知県民の森「工石山」など近くの山へ出かけていくうちに、山頂からの景色やそこで食べるゴハンの美味しさ、山を制したという達成感などから山登りの楽しさにハマっていききました。ついには「高知県の山」「四国の山」という本を購入し「もっと色々な山に登ってみたい」と思うまでに。

仲間を集めて

1〜2か月に1度くらいの頻度で趣味を同じくする仲間たちと企画を進め、あちこちの山へとチャレンジするようになりました。その日うちに帰ってこられる山登りが、私のスタイル。帰つてこられるなら、お隣の徳島県や愛媛県まで足を延ばすこともあります。



見ノ越からの登山口は「劔神社」から

※閉じこもり生活が続くとフレイル(衰弱)や認知症の進行が危惧されます。このコーナーは、外出機会をつくり、自身の興味や関心のあることにトライするきっかけになればと企画しました。



剣山山頂から次郎炭を眺める筆者

もみのき病院

 名誉院長 脳神経外科 <b>森本 雅徳</b> もりもと まさのり	 管理者(院長) 脳神経外科 <b>森木 章人</b> もりき あきひと	 副院長 脳神経外科 <b>三宅 博久</b> みやけ ひろひさ
 診療部長 脳神経外科 <b>有光 誠人</b> ありみつ まこと	 脳神経外科 <b>道上 怜奈</b> みちうえ れいな	 脳神経外科 <b>細川 雄慎</b> ほそかわ ゆうま
 内科 (消化器内科) <b>大川内 孝治</b> おおかわうち こうじ	 内科 (循環器内科) <b>中嶋 安曜</b> なかしま やすてる	 小児科 <b>中山 将司</b> なかやま しょうじ
 眼科 <b>岡田 幸</b> おかだ みゆき	 麻酔科部長 手術部長 <b>楠目 祥雄</b> くすめ よしお	 放射線科部長 <b>吉田 大輔</b> よしだ だいすけ
 放射線科 <b>刈谷 真爾</b> かりや しんじ	 精神科 <b>内田 伸子</b> うちだ のぶこ	 高知大学教授 脳神経外科 <b>上羽 哲也</b> うえば てつや
 高知大学教授 神経内科 <b>松下 拓也</b> まつした たくや	 内科 非常勤 <b>中野 弘実</b> なかの ひろみ	 内科 非常勤 <b>佐藤 隆幸</b> さとう たかゆき
 小児科 非常勤 <b>新井 淳一</b> あらい じゅんいち	 小児科 非常勤 <b>荒木 まり子</b> あらか まりこ	 小児科 非常勤 <b>西本 由佳</b> にしもと ゆか
 循環器内科 非常勤 <b>山田 英介</b> やまだ えいすけ	 小児科 非常勤 <b>三宅 典子</b> みやけ のりこ	 小児科 非常勤 <b>上村 智子</b> うえむら ともこ
 小児科 非常勤 <b>森下 祐介</b> もりした ゆうすけ	 放射線科 非常勤 <b>村田 和子</b> むらた よりこ	

内田脳神経外科

 理事長 脳神経外科 <b>内田 泰史</b> うちだ やすふみ	 管理者(院長) 脳神経外科 <b>森本 雅徳</b> もりもと まさのり	 脳神経外科 <b>目代 俊彦</b> もくだい としひこ
 脳神経外科 <b>河野 威</b> この たけし	 内科 非常勤 (循環器内科) <b>石元 篤雄</b> いしもと あつお	 脳神経外科 非常勤 <b>上村 賀彦</b> かみむら よしひこ
 脳神経外科 非常勤 <b>桑原 正行</b> くわはら せいこう	 脳神経外科 非常勤 <b>中井 邦博</b> なかい くにひろ	 脳神経外科 非常勤 <b>三宅 博久</b> みやけ ひろひさ
 脳神経外科 非常勤 <b>藤井 本晴</b> ふじい もとはる	 内科 非常勤 <b>森口 博基</b> もりぐち ひろき	 脳神経外科 非常勤 <b>福岡 正晃</b> ふくおか まさあき
		 脳神経外科 非常勤 <b>福井 直樹</b> ふくい なおき
		 脳神経外科 非常勤 <b>川西 裕</b> かわにし ゆう

リハビリテーション病院 すこやかな杜

 管理者(院長) 内科 <b>池上 充彦</b> いけのうえ みつひこ	 副院長 内科 <b>笹岡 敦</b> ささおか あつし	 副院長 内科 <b>小野 寛人</b> おの ひろと
 内科部長 <b>朝日 耐友</b> あさひ やすとも	 内科部長 <b>武市 俊夫</b> たけち としお	 整形外科部長 <b>澤田 勲</b> さわだ いさお
 脳神経外科 <b>福岡 正晃</b> ふくおか まさあき	 脳神経外科 非常勤 <b>内田 泰史</b> うちだ やすふみ	 脳神経外科 非常勤 <b>河野 威</b> この たけし
	 脳神経外科 非常勤 <b>森本 雅徳</b> もりもと まさのり	

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22回 脳トレクイズの答え

- ① 495  
-367  
-----  
128
- ② ひまわり  
③ 愛情

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  
④ あおばの森  
(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  
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

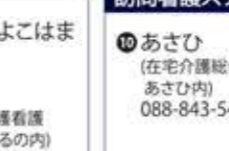
ヘルパーステーション



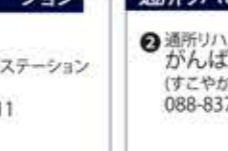
② 24時間ヘルパーステーション  
ピア  
088-840-3407  
高知市塚ノ原33-1



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

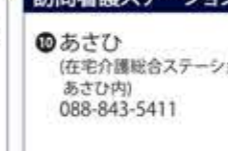


① 定期巡回・随時対応型訪問介護看護  
つなぐ(生きがいファームはるの内)  
088-855-6026



⑤ 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

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

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



⑫ やまびこ  
088-843-3484  
高知市塚ノ原37



① 通所介護あゆみ道場  
(健康カフェとりこえ内)  
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



⑮ やいろう(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)



② 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

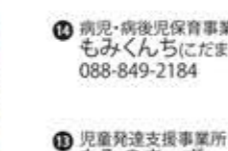
子ども関連施設



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



⑫ 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

健康増進施設



⑪ 児童発達支援事業所  
もみのきつす  
(健康カフェとりこえ内)  
070-6438-5245



⑬ 天然温泉  
はるの湯  
088-894-5400  
高知市春野町西分3546



⑭ 滞在型健康施設  
ニューサンバレスむろと  
0887-22-0012  
室戸市領家235-1

その他の施設



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  
高知市春野町西分695-1



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



⑫ 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11898-33

⑤ 風花の里配食サービス  
(風花の里内)  
088-843-9280

⑬ 健康カフェとりこえ  
088-856-6470