

うちだより

2024年
vol.25

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
すこやかな杜
ふるさと会
日吉学園
はるのの湯

もみのき病院の健康講座『もみのき大学』

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
☎ 088-843-1002
※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 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
☎ 088-840-2222
【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。

		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) (9:00 隔週)	三宅(典)	中山/西本
	午後	中山	森下/上村 交代制 (~16:00)	中山	中山 三宅(典) (9:00 隔週)	中山 三宅(典) (9:00 隔週)	中山/西本
	夜間診療 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		



「平和」について考えてみましょう

理事長 内田 泰史

医師の仕事は、みんなのいのちを守ることです。病气やケガを治して、みんなが健康な暮らしを送るお手伝いをするわけですが、憲法という法律もまた、国民のいのちを守る働きをしています。その国で暮らしている人たちが、ひどいめに遭わないように、特に国の偉い人たちや国会議員が変なことをしないように、法律といたことばの壁で国民を守っています。

その平和は何によって保たれるのでしょうか。ここで、憲法九条をみてみましょう。注目すべきは中身と、こころです。

①日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

②前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

いま、憲法を改正しようとしている人たちがいますが、現在の憲法はすばらしいものであり、いのちを守るといふことについて、これほどしっかりと作られた憲法はどこにもないのではないのでしょうか。是非、平和について、憲法について、そしていのちについて、今一度考えてみましょう。

日野原重明先生の「十代のきみたちへ」から一部を抜粋しました。日野原先生の憲法に対する考えを、私も心から賛同しています。

CONTENTS(もくじ)

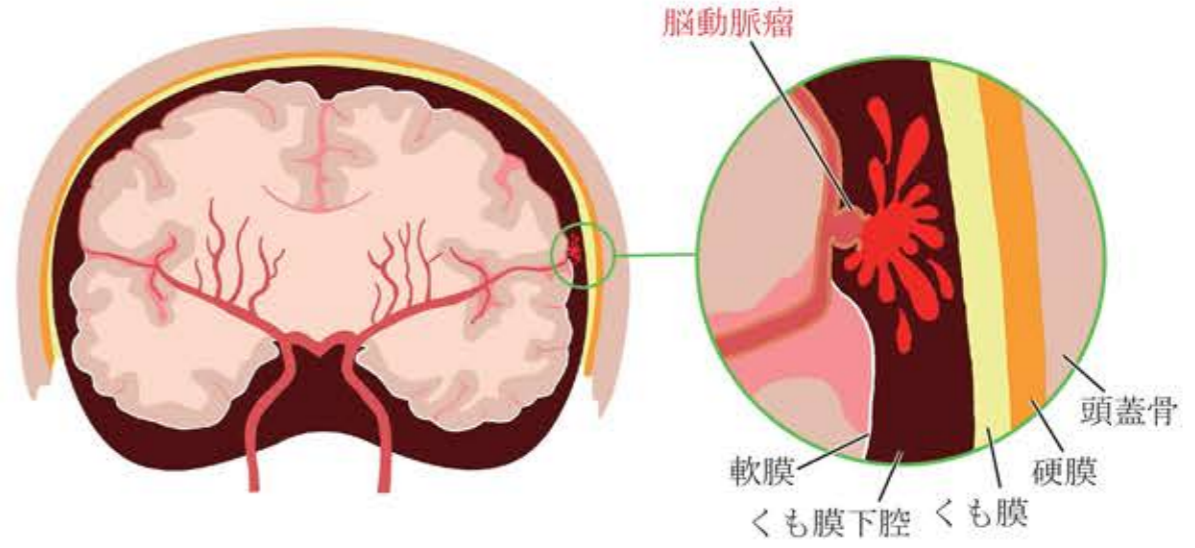
- 「平和」について考えてみましょう
理事長 内田 泰史
- 01 『特集』脳卒中シリーズ⑪
理事長 内田 泰史
- 03 こんな認知症予防に取り組んでいます
医療法人 恕泉会 内田脳神経外科・ピアハウス高知
- 05 精神科 内田伸子先生着任 多職種で取り組む認知症治療
医療法人 治久会 もみのき病院
- 07 おしえてカーナちゃん
「退院後の生活を考えた関わり」の巻
医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな杜
- 09 増やせ!!ケア人!絶やすな!!介護の未来
社会福祉法人 ふるさと会
- 11 高知市地域子育て支援センター「ほけっとランド」!!
学校法人 日吉学園
- 12 毎月26日 ふろの日
天然温泉 はるの湯
- 13 けんこうれしび
- 14 考えるひととき 第23回 まちがいさがし
- 15 山が私を呼んでいる エピソード2
- 17 医師紹介
- 19 内田グループ 施設案内
- 21 外来案内



『特集』

脳卒中 シリーズ⑪

脳卒中のタイプ別治療 「くも膜下出血」



「くも膜下出血」の治療は、急性期と慢性期で異なりますが、特に重要なのが急性期の治療です。原因となる「脳動脈瘤」は、一度破裂すると、再破裂する危険性があります。再破裂した場合の死亡率はさらに高まるため、急性期には救命とともに、脳動脈瘤の再破裂を防ぐ治療が行なわれます。その中心になるのが外科的治療で「開頭手術」や「血管内治療」がありますが、外科的治療を行なう前に、鎮痛、鎮静、降圧などの初期の治療も大切です。また、「頭蓋内圧の上昇を抑えるために「抗浮腫薬」が使われることもあります。

治療後1〜2ヶ月経ってからの慢性期では、「認知症状」「失禁」「歩行障害」などを伴う「正常圧水頭症」が起こることがあります。「脳脊髄液」が「脳室」に溜まることとが主な原因であるため、脳脊髄液を排出する手術が行なわれることがあります。

瘤（脳動脈瘤）ができた血管

コイル塞栓術
瘤の中をコイルで満たし血液の流入を遮断し破裂を未然に防ぐ。

クリッピング術
瘤の根っこをクリップで挟み込み、血液の流入を遮断し破裂を未然に防ぐ。

治療としての開頭手術ですが、脳動脈瘤頸部クリッピング術があります。脳動脈瘤の根元をクリップでとめ、脳動脈瘤に血液が流れ込まないようにします。

開頭せずに行なわれる血管内治療の一つに「コイル塞栓術」があります。脚の付け根の血管からカテーテルを挿入し、画像を見ながら脳動脈瘤まで送り込んで、脳動脈瘤の内部に細い「コイル」を詰めて留置します。治療後はコイルの周りに血栓ができ、脳動脈瘤が破裂するのを防ぎます。

脳動脈瘤は、人口の2〜6%に認められます。くも膜下出血を起こす前は無症状のことが多く、脳ドック検査で見つかることが多いです。くも膜下出血が起こると三分の一が治療により社会復帰可能ですが、三分の一は後遺症が残り、三分の一は死亡する恐れがあります。脳動脈瘤は、動脈硬化や高血圧、不適切な生活習慣の結果により起こると言われています。

脳動脈瘤の発症・再発・増大を防ぐには、日ごろからの生活習慣の見直し・改善が必要で、特に血圧の管理とともに禁煙、節酒を心がけることが大切です。



会話もたくさんしましょう

今回は、「脳卒中の発症と再発を防ぐために」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 碧泉会 内田脳神経外科 開院
 平成 5年 医療法人 碧泉会 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 碧泉会 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・めたか園 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。



有酸素運動と認知課題を同時に行なうことで頭と身体を同時に鍛えつつ、楽しみながら認知症予防に取り組んでいる様子です。



内田脳神経外科
入院リハビリ



「か」から始まる言葉を「時計回り」の順番で答えながら、「ボール」は「反時計回り」に渡します。動きながら、誰も言っていない言葉を考えるのは大変！

ピアハウス高知
通所リハビリテーション



ピアノのリズムに合わせて「歌を歌いながら」、「両手は違う動き」をしています。時には「足踏み」も加えてみたり。練習すればするほどできるようになってきました！

【理学療法士】
竹政 亮太



歩く・階段を昇るといった基本動作能力の回復や向上を目的に、麻痺や痛みがあってもできる、その人にあった身体運動を提供します。

【作業療法士】
米村 琴美



風船やお手玉など、なじみの作業を取り入れ、楽しく笑って運動することで意欲的に活動できるよう支援します。

【言語聴覚士】
北川 純平



言葉や絵・数字など、複数の事柄を同時に使って考えることで、生活に必要な注意力や記憶力を鍛えています！

【音楽療法士】
粟 裕子



音楽のもつ生理的・心理的・社会的な働きを用いて、身体の動きやコミュニケーション、認知機能の向上を促します。

認知症を
予防する方法は？



生活習慣の改善や社会貢献などを行なうことで、認知症の発症を予防できるといわれています。また下肢筋力が弱って外出をしなくなると社会から孤立し、負の連鎖で生活機能全般が失われる可能性があります。会いたい人に会いにいける筋力を維持することも、認知症予防につながります。

なぜ
認知症予防が
大切なのでしょう？



日本は超高齢社会に突入し、「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」の推計では、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になると予測されています。現在、認知症を完治させる薬はありません。いつまでも自分らしく過ごすために、予防に取り組むことが大切です。

一緒に認知症を
予防しましょう！



物忘れが増えてきた、覚えることが苦手になってきたなど気になることがあれば、ご相談ください。
ピアハウス高知通所リハビリテーションでは、仲間作りや運動、お出かけや趣味活動などを行なっています。
また内田脳神経外科の外来リハビリでは、リハビリ職員による認知機能面アップに向けた取り組みを行なっています。

利用者さんの
状態にあわせた
認知症予防！



運動をすることで健康を促しながら、認知課題を行なうことにより脳を活性化し、体と脳の機能低下を防ぎます。認知症と診断されていない方は予防の効果も、軽度認知障害(MCI)の方は進行を遅らせる効果があると、データとして結果が出ています。

こんな認知症予防に取り組んでいます

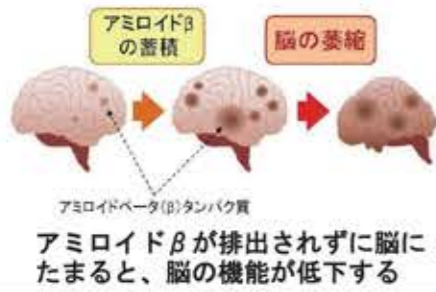
精神科 内田伸子先生着任 多職種で取り組む認知症治療

～アルツハイマー病新薬「レカネマブ」の導入にあたって～

アルツハイマー病新薬「レカネマブ」について

アルツハイマー病の原因に働きかけて病気の進行自体を抑制する、世界で初めての治療薬として、2023年12月20日にレカネマブ(商品名レケンビ)が国内で承認されました。
当院では2024年3月より高知県内では初となるレカネマブの治療を開始しました。また、レカネマブの治療に加えて、認知症看護認定看護師やリハビリスタッフによる生活指導やリハビリ治療も実施しており、多職種で認知症治療に取り組んでいます。
認知症の原因は、認知症の種類によって異なりますが、アルツハイマー型認知症が最も多く、全体の5〜6割を占めます。アルツハイマー型認知症は、アミロイドβタンパク質が脳内に異常に蓄積することが原因で起こります。

アルツハイマー型認知症の経過



※中日新聞web版より引用

レカネマブ投与の様子



▲レカネマブ投与のパフレット

【治療スケジュール】

初回受診

- ・脳神経外科、精神科の両方の医師の診察
- ・MRI検査
- ・MMSE (精神状態短時間検査)、CDR (臨床的認知症尺度) の検査
- ・髄液検査 または アミロイドPET-CT

2週間後

外来受診

- ・検査結果、治療適応について説明と同意
- ・「治療不適応」となった場合は、他の治療の提案や外来で定期的なフォローをしていきます

7~10日後

初回投与

- ・初回投与は副作用の観察の為3泊4日の入院となります



▲レカネマブチーム

(脳神経外科・精神科医師、認知症看護認定看護師、外来看護師、薬剤科、放射線技術科、検査科、地域連携室、リハビリテーション科)

▲毎週レカネマブチームで、カンファレンスを行なっています

まずは、初診の際に頭部MRIや神経心理検査(認知機能検査)などを行い、適応があるのか判断します。続いて、認知機能低下の原因がアルツハイマー病であることを示すために、髄液検査かアミロイドPET検査を実施して、脳内アミロイドβ蛋白沈着を確認することが必要になります。検査の結果、有用性が期待できると判断された場合は、治療の目的や効果・副作用などについて患者さんとご家族に説明させていただき、十分ご検討していただくうえで治療開始、投与となります。

治療は初回のみ入院、その後は原則外来で2週間ごとに18カ月の点滴治療(約1時間)を行ないます。レカネマブ投与については、病院のホームページ、またはパンフレットをご参照ください。
当院では、認知症看護認定看護師もおり、認知症・レカネマブ投与について医療チームで対応しています。認知症・レカネマブ投与についてのご相談や、治療適応の患者さんがおられましたら、地域連携室にご相談ください。



▲週2回、外来診療を行なっています



▲毎週木曜日に行なわれている認知症ケアチームでのカンファレンスの様子



内田 伸子 (うちだ のぶこ)

平成8年 京都大学医学部卒業
精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、ADHD適正流通管理システム登録医
平成9年4月京都大学医学部付属病院精神科に勤務、国立療養所宇多野病院、京都府立洛南病院、海辺の杜ホスピタル、京都桂病院を経て、令和5年5月よりもみのき病院に着任。
内田伸子先生の外来時間は、裏表紙の「外来のご案内」を参照ください。

精神科診療について

2023年5月からもみのき病院で精神科の診療を始めました。もみのき病院では、精神科外来と一般病棟・緩和ケア病棟での精神疾患についてフォローアップ、小児の発達外来の診療を行なっています。今回は、認知症の方への取り組みについて紹介いたします。
一つ目は認知症ケアチームの活動です。高齢の方や認知症を抱える方が脳神経外科疾患のために入院した際、夜に眠れなくなったり、場所がわからなくなったり混乱が強くなったりすることが多くみられます。安心して安全に入院治療を継続できるように、患者さんの気持ちを聞いて不安の軽減を図ったり、スタッフの関わり方の工夫や環境の調整を話し合い、必要な場合は薬の調整なども行ないます。
二つ目は、2024年3月よりもみのき病院で開始されたアルツハイマー病の治療薬(レカネマブ)の診療です。軽度認知障害(MCI)から認知症初期の患者さんが対象で、日常生活に大きな支障のない方が受診されます。年齢相応の物忘れや、アルツハイマー病以外の認知症との鑑別が必要になるため、精神科ではご本人の診察だけでなく、ご家族からの聞き取りも十分な時間をかけて行なっています。
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

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



「退院後の生活を考えた関わり」の巻

入院中の関わり

回復期でリハビリに臨まれる患者さんやご家族は、長期入院によるストレス、障害と向き合う不安、復職や介護の心配などたくさん悩みを抱えています。そのため、看護師をはじめリハビリ職員（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）、介護職員、相談員など多くの専門職がチームとなって自立を目指します。自宅訪問やカンファレンス、担当者会は、病院と

患者さん、ご家族、そして地域支援者が顔を合わせ、目標や課題の共有を行なう退院支援を進める手段です。

まず入院時には、病前生活の様子を伺い、住環境や生活背景を把握するように努めます。その後、入院早期に病前生活や住環境の確認のため、病棟スタッフで患者さんのご自宅を訪問します。手すりなどが必要か、トイレなど使用で

退院後の生活についての モニタリング

退院後の状態が気になる患者さんについては、自宅でのような生活をされているのか、確認したい項目をスタッフで話し合います。実際に退院後のご自宅や施設を訪問する際には、入院時担当だった多職種が問題なく在宅生活が行なえているか、体調管理や身体機能が維持できているかを確認さ

入院中は退院後の生活を意識した支援計画を立案し、目標の共有・修正を繰り返し、退院支援や介護指導を実施します。医療処置（吸引、酸素、経管栄養など）が必要な患者さんには、ご家族へ支援方法の指導も行いますし、不安がある場合には訪問看護に繋げる提案も行います。また、生活機能維持・向上、生活の質を高めるため、外来リハビリや訪問・通所リハビリが必要な場合は、サ―ビスにつながるように検討を重ねます。

きるかなどを確認し、退院後にどのような福祉用具やサ―ビスが必要か確認し合います。

せていただきます。ご本人の様子（写真参照）を確認したうえで、必要であれば福祉用具の再提案、介助方法の助言などを行ないます。電話で直接聞き取りをさせていただいたり、地域支援者である担当ケアマネジャーさんや訪問や通所リハビリの職員へ確認することもあります。退院後の様子を病棟スタッフで共有し、引き継いだ課題を今後の退院支援につなげるように取り組んでいます。

入退院支援は、院内連携だけでなく在宅生活を支える地域支援者と一緒に、入院当初から課題・目標を共有し、患者さんに寄り添える状況を築きあげていくことが大切です。病院と地域が共に考え、患者さんの思いに寄り添った在宅生活が実現できるように取り組んでいきたいと思っています。



本人やご家族にインタビュー



家の周辺の動作確認を実際の場面で実施



服薬管理の方法がお薬カレンダーを使ってできていることを確認

退院後の生活についてのモニタリングの様子

自宅訪問の確認・観察ポイント

- ・入院前の生活状況
- ・動作、歩行状態
- ・福祉用具の選定
- ・（歩行器、手すりなど設置の必要性）
- ・退院後のサ―ビス
- ・本人・家族の意向、困り事の有無
- ・健康状態の確認
- ・（血圧測定や内服管理状況など）
- ・病院受診の有無
- ・自主訓練の実施状況
- ・介護サ―ビス利用状況
- ・調理、洗濯、入浴などの生活行為
- ・日中の過ごし方
- ・睡眠状況



リハビリテーション病院 すこやかな社
地域連携室 看護師 木村 英里

増やせ!! ケア人!
絶やすな!!

介護の未来

未来への取り組み

ふるさと会では、前号の取り組み(介護大学校 森の里高知分校)以外にも、人材育成・確保に向け、高知市内にある「介護福祉士養成施設」から毎年、介護実習生の受け入れを行なっています。

介護福祉士養成施設(以下「養成施設」という)とは、前号掲載の介護福祉士実務者研修を取得する介護大学校ではなく、2年間の専門的カリキュラムを学び、国家資格の介護福祉士資格を取得する介護福祉士の育成に特化した養成施設になります。

2年間の養成施設在学中に介護実習生は合計3回、最長1カ月にも及ぶ現場実習を経て、4月から介護のプロとして様々な福祉施設へ就職し、私たちと共に皆さまの生活支援に携わっています。

令和6年度の高知市内にある養成施設への入校定員は全体で80名。しかしながら入校生は28名に留まり、高齢者福祉施設のみならず養成施設としても人材確保が非常に困難な時代であるといえます。

高齢者福祉施設として養成施設にできることは何か。

介護福祉士の成長を養成施設だけでなく、抱うのではなく、介護への理想を抱いてふるさと会に実習へ来た学生が理想を超える介護実習経験を得ることで、介護に携わることへの楽しさを知り、卒業までの後押しができたかと考えています。

前号では、社会を経験した方が新しい活躍の場として、働きながら資格を取得するサポートを。今号では高知市内の養成施設の実習受け入れ先として、実習生のサポートを。私たちは一人でも多くの介護福祉士の育成に貢献して参りたいと思います。

実習の様子



排せつ動作支援機器 サットイレ
トイレに座って排せつができなかった入居者さんが、サットイレを活用する事で、トイレ内での排せつ動作を取り返しつづあります。座位姿勢での排せつ動作は様々な病気の予防に役立つとされ、ふるさと会でも力を入れ、四国唯一のサットイレを導入している施設です。



料理の先輩に教わりながら、おやつ作り



レクリエーション活動 楽しみながら上肢運動



実習生
平成福祉専門学校 1年

実習前と実習後の変化について、実習前は介護技術の応用に重きを置き、介助を学ぼうという姿勢でしたが、リフトなどの福祉機器を利用しているところを見ながら、基礎を大切にすることで福祉機器を安全に使用し、また基礎こそが大切という事を意識して介助を学びとる姿勢になりました。



実習を始める前に



①オリエンテーションを行ないます

施設内の説明、法人理念などを説明しています。実りのある実習であるよう、学生さんに実習に対する目標など確認し、実習受け持ち部署へ引継ぎをします。



②実習スタート

初めは、いつも利用者さんも学生さんも少し緊張気味。

未来のケア人育成で
私たちが
取り組んでいること



天然温泉はるの湯

毎月
26日

ふろの日



毎月26日“ふろの日”に、くじ引きを開催しています！
とってもお得な無料券が当たるかも？！
是非この機会に、はるの湯へお越しください。

【特賞】 Haru Noie-ルノイ- の週替わりランチペアチケット（要予約）・・・1名様

- 1等 酸素BOX無料券・・・5名様（要予約）
- 2等 入浴無料券・・・15名様
- 3等 Haru Noie-ルノイ- ドリンク無料券・・・20名様
（お食事された方に限ります）

残念賞 飴ちゃん



週替わりランチのイメージ画像

- ※入浴券をご購入後、お一人様1枚くじ引きができます。
- ※当たった無料券は次回よりご利用できます。
- ※くじ引きで当たった無料券の有効期限は1ヶ月になります。
- ※営業時間内にくじ引きが無くなり次第終了となります。

天然温泉はるの湯

〒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



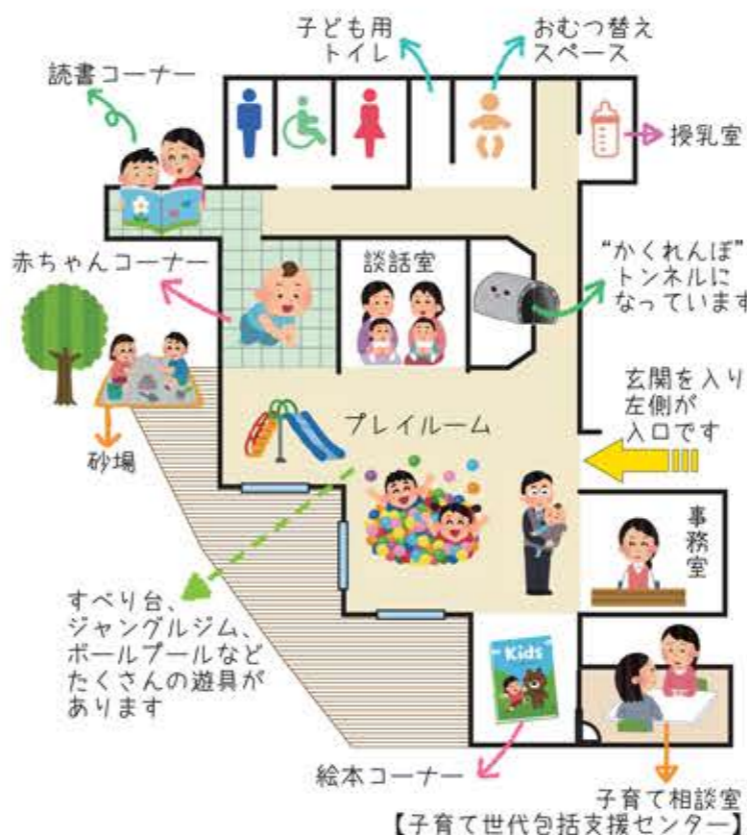
インスタグラム



学校法人 日吉学園

高知市地域子育て支援センター 「ぽけっとランド」！！

令和6年4月1日より学校法人日吉学園が運営を行なっています。



【地域子育て支援センターとは】

家族や地域における子育て機能の低下や子育て中の親の孤独感や不安感の増大などに対応するため、地域の子育て支援機能の充実を図り、子育ての不安感を緩和し子どもの健やかな育ちを支援することが大きな役割となっており、子育て世代の親子交流の場の提供と促進を行なっています。

【高知市の子育て支援センターで一番広い】

ぽけっとランドは、たくさんおもちゃがあり、子どもたちは飽きることなく遊んでいます。雨の日でも室内なので元気に遊べ、土曜日は、お父さんたちの利用も多いです。

【ご利用について】

主に未就学児とその家族、妊婦さんが対象で高知市外の方も利用できます。

【飲食について】

食事はできませんが、水分補給はできます。

【駐車場について】

無料ですが、他の施設利用者さんも利用するため満車になることもあります。

育児相談、毎日受け付けています！



また遊びに行きたいな



- 【住所】 高知市鴨部860-1
西部健康福祉センター内1階
- 【電話】 (088)828-4781
- 【FAX】 (088)843-2180
- 【利用時間】 火曜日～土曜日 9:00～16:00
第1・3木曜日 9:00～14:00
- 【休日】 日曜日・月曜日・祝日



内田グループのキャラクターたちが仲良く、リンゴの木を育てているよ。あれれ？上と下の絵、何か違うような気が…？どこが違っているか、探してみてね！答えは7個あるよ！



スコヤ・カーナと愛犬モーリ



第23回まちがいさがしの答えは、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

9月から10月が旬の「サンマ」について紹介します。サンマは、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。DHA・EPAは血液をサラサラにするほか、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があります。

本当は生のサンマを食べたいけど、家で料理するのに抵抗が…という方には味付き缶詰がオススメです。



【材料 一人分】

- サンマの蒲焼缶詰・・・1缶(内容量100g)
- ご飯・・・・・・1杯

【作り方】

- ① 缶詰の中身を別容器に移し、電子レンジで温める。
- ② ご飯の上に①をのせる。

【アレンジ】

お好みで大葉、みょうが、ねぎ、ごま、海苔をかけてもOK!
※大葉やみょうがなどの薬味は、刻んでのせると食べやすいですよ。

缶詰を使った
簡単レシピ

サンマの
蒲焼き丼



【一人当たり栄養量】

エネルギー	510 kcal
たんぱく質	22.6 g
炭水化物	75.7 g
脂質	13.8 g
食塩相当量	1.5 g



すこやかな杜 栄養士 吉良 瑛



山が私を呼んでる



絵と文
スギモト トオル

エピソード2
「2座目 石鎚山(前編)」

西日本には標高2000mを超える山がないです

東日本にある日本アルプス地域は、北アメリカプレートとユーラシアプレートがぶつかり険しく高い山が形成されました。一方、西日本はプレートから離れているため影響を受けず、比較的標高が低い山々が形成されたのです。東日本と西日本の山の違い、皆さんご存知でしたか？では、西日本で一番高い山はどこか？それは、愛媛県西条市と久万高原町の境界に位置する標高1982mの「石鎚山」です。ちなみに四国の百名山は、「石鎚山」と前号で紹介した「剣山」の2座です。

石鎚山の祭礼(石鎚神社夏季山開き大祭)



石鎚山には何度か行きましたが、毎回、山頂に行くのがガスがかかって絶景が閉ざされます(汗)。日ごろの行ないなのでしょう…。今回は、愛媛県側からアプローチした内容についてお話したいと思います。日本には、山を神聖視し崇拝の対象とするいわゆる「山岳信仰」があり、その一つに石鎚山も名を連ねます。実は愛媛県側から登った際、うっかり7月初旬に計画を立ててしまい、夏の大祭時期と重なり、たくさんさんの修験者さんと登ることになってしまいました(苦笑)。

「御朱印」収集

愛媛県側からアプローチする際に利用するのがロープウェイ。短い時間ですが、空中遊泳を楽しみながら中腹を目指します。「山頂成就駅」に到着後、20分ほど歩けば「石鎚神社中宮成就社」に到着です。ここで登山記録を済まし、入山となります。ちなみに私の秘かな楽しみの一つに「御朱印」収集があります。寺社仏閣がある山では購入できる機会も多く、登山の折にゲットすることも少なくありません。「石鎚山」はもちろん、前号紹介の「剣山」でもゲットしました(笑)。



標高約1300mにある山頂成就駅

いろいろなルートがあるのも登山の魅力

さて、一路山頂を目指すわけですが、2000mには届かずともさすがに西日本最高峰の山、そう甘くはありません。成就社から本格的な取り付きとなる「前社ヶ森」手前までは、会話も弾んでいましたが、徐々に登りも



家内安全・厄除開運・当病平癒の神として信仰を受けている石鎚神社
とうびょうへいゆ

きつくなり、休憩機会は増え、口数は少なく、表情も険しくなっていました(汗)。山頂に対して、複数の登山ルートがある山では、異なるルートを歩めば、景観も大変さも変化に富んだ体験ができるというものです。高知県側「土小屋」ルートとは趣の異なる面白さを感じながら「夜明峠」まで進みます。そこで、石鎚山の雄大な全景と気高き北壁が私たちを迎え入れてくれるのでした。

次号「石鎚山(後編)」に続く

※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連載中です。



気高き北壁を目の当たりにする筆者

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 細川 雄慎 ほそかわ ゆうま
 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
 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
 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 森下 祐介 もりした ゆうすけ	 小児科 非常勤 上村 智子 うえむら ともこ	 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 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 三宅 博久 みやけ ひろひさ
 脳神経外科 非常勤 藤井 本晴 ふじい もとはる	 内科 非常勤 森口 博基 もりぐち ひろき	 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 福岡 正晃 ふくおか まさあき
		 脳神経外科 非常勤 川西 裕 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 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



第23回 脳トレクイズの答え



高知市塚ノ原周辺拡大MAP



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



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

⑩ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
つなく(生きがいファームはるの内)
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



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

地域包括支援センター(高知市委託)

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 やいろ(はるのガーデン内)
088-802-6753



⑫ 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
認定子ども園
もみのき幼稚園・めだか園
088-844-5180
高知市鳥越40-15



⑯ 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

⑮ 児童発達支援事業所
もみのきつず
(健康カフェとりこえ内)
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 潜在型健康施設
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



① 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



⑲ 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

⑤ 風花の里配食サービス
(風花の里内)
088-843-9280

⑲ 健康カフェとりこえ
088-856-6470