

うちだより

2020年
vol.13

uchi-dayori ご自由にお持ち帰りください



『特集』

認知症シリーズ⑥
アルツハイマー型
認知症ケアの具体例と
その対応

内田グループ
「地域と繋がる」グループホーム編

ピアハウス高知
「通所リハビリテーション」の紹介

もみのき病院
各部署の活動報告

すこやかな社
通所リハビリ、訪問リハビリでの取り組みの一コマを紹介します!

総合福祉施設へリオス
新施設長の挑戦

エ石山青少年の家で
高知の自然を体験しよう!

天然温泉はるのの湯
小さなハーブ園

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 河野	内田 森本 目代	目代 三宅	内田 桑原	目代 三宅	(交代)
	午後	内田 森本 河野	内田 上村	福岡	内田 桑原	上村 中井	上村
循環器内科	午前	石元			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

【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		
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 ※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	森木 有光	有光 道上	森本 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交代)
	午後	森木	三宅 道上	森木	三宅	森木	
内科	午前	中嶋	中野	大川内	中野	大川内	佐藤
	午後	大川内	大川内 山田	大川内 中嶋	大川内 中嶋	大川内	
小児科	午前	中山	三宅(典) 立岡	三宅(典)	中山	三宅(典)	(交代)
	午後	中山	三宅(典) 立岡	中山	中山/立岡	中山	(交代)
	夜間診療 18:00~20:00	中山	※月曜日が夜日の 場合は診察あり	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/田所	神原/田所	田所	神原	
	13:30~17:00	神原		神原	田所	神原	

CONTENTS(もくじ)

食事で免疫力アップ
理事長 内田 泰史

01 『特集』認知症シリーズ⑥

理事長 内田 泰史

03 「地域と繋がる」グループホーム編

内田グループ

05 「通所リハビリテーション」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 各部署の活動報告

医療法人 治久会 もみのき病院

09 通所リハビリ、訪問リハビリでの取り組みの 一コマを紹介します！

医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな社

11 総合福祉施設ヘリオス 新施設長の挑戦

社会福祉法人 ふるさと会

13 工石山青少年の家で高知の自然を体験しよう！

学校法人 日吉学園

14 小さなハーブ園

天然温泉 はるの湯

15 けんこうれしび

16 考えるひととき 第11回 キャラクターをさがせ

17 医師紹介

19 内田グループ 施設案内

外来案内

表紙写真「ジョウビタキ」
撮影者：川村 彩子

食事で免疫力アップ

理事長 内田 泰史

免疫力を上げるために大切なことは、免疫細胞が闘いやすい体をつくることです。ポイントは食事、睡眠、ストレス対策。特に大切なことが「食材選び」と「食べ方」。免疫力の7割は腸で作られます。腸内環境が良好であれば元気が続きます。そして、免疫力が上がる予防できる主な病気や感染症に、がん、アルツハイマー病、インフルエンザ、生活習慣病、ノロウイルス、病原性大腸菌O157などがあり、花粉症や胃潰瘍の抑制が期待できます。

- では、免疫力の7割が腸で作られるのなら、それを有効に使うためには、腸内環境はどのように整えればよいのでしょうか。
- ① 腸の好物「食物繊維」を毎食摂ること
 - ② 干し椎茸、鰹節、昆布などの出汁(だし)が効いた和食で腸を強くすること
 - ③ 発酵食で植物性乳酸菌を腸に届けること
 - ④ 酢野菜を料理に混ぜること
 - ⑤ 豆を食べて腸内細菌を増やすこと
 - ⑥ 肉・卵・魚・大豆などの良質なタンパク質を摂取すること
 - ⑦ 納豆はネバネバ食材と一緒に食べること
 - ⑧ 甘味は善玉菌の好物「オリゴ糖」で摂ること
 - ⑨ ビタミンCでストレスに対抗すること
 - ⑩ オリブオイルで腸内環境を改善すること
 - ⑪ れんこんで花粉症を改善
 - ⑫ しそとクレンソングでアレルギーを抑制すること
- などがあります。
- また、腸にやさしく生きるには、食事を楽しく、よく噛んでしっかりと味わうことが大切です。五感をしっかりと働かせて、楽しむことが免疫力を上げます。

詳しくは当院まで。



『特集』

認知症シリーズ⑥

アルツハイマー型
認知症ケアの具体例と
その対応

アルツハイマー型認知症ケアの具体例とその対応を述べる前に、まずは、その基本となる「ケアの9原則」を述べておきましょう。

- ① 尊重し、ありのままを受けとめる
- ② 説明や行動の手順を繰り返し伝える
- ③ 感情に共感し、今を明るく過ごす
- ④ 適度に受け入れつつ現実へゆっくり導く

- ⑤ できない部分だけを手助けする
- ⑥ 言葉でなく、表情でこころを伝える
- ⑦ 危険がないように見守る
- ⑧ ケアをする者が対処的行動をとる
- ⑨ 感情的にならず、その時を過ごす

次に、チェックするポイントを挙げましょう。

- ① こだわり
- ② 清潔行為の障害
- ③ 道具使用の失敗
- ④ 排うつ失敗
- ⑤ 抑うつ傾向
- ⑥ 近時記憶の障害
- ⑦ 見当識障害
- ⑧ 物とられ妄想
- ⑨ せん妄
- ⑩ 着脱の失行
- ⑪ 食事の失行
- ⑫ 道具使用の失行
- ⑬ 失語1（発語が少ない）
- ⑭ 失語2（言葉の理解ができない）
- ⑮ 転倒・転落の危険
- ⑯ 記憶障害による危険
- ⑰ 徘徊

- ⑱ 人物誤認
- ⑲ 欲動障害
- ⑳ 異食
- ㉑ 性的行動
- ㉒ 易怒的行動
- ㉓ 被害妄想
- ㉔ 被害妄想
- ㉕ などです。

ここで、よく見られるケアの具体例とその対応を「◎良い対応」と「×悪い対応」で挙げてみましょう。

【ご飯を食べたかな】

◎「今、ご飯を炊いているようです。後30分したら食事ができそうなので少し待っていて下さいね。」

×「今、食べたばかりですよ。忘れちゃったんですか。」

【入院したことを忘れた】

◎「あなたに今お知らせしたいことがありますので、待っていていただけますか。」と決定を先送りする。
「あなたは、今日ここに入院しました。知り合いがいないので細かいかもしれませんが、私たちがしっかりサポートさせていただきますので、どうぞご安心下さい。」

×「もう何回も言っていますが、あなたは入院しているんですよ。」

【汚れた物を集める（収集癖）】

ポケットに使用済みのティッシュペーパーを詰め込んでいる。

◎「今日は一度片付けておきましょうね。」

× しかる態度。たしなめる。

【入浴をしたがらない】

入りたくない理由を考える。入らないのか、入れないのか？

◎「お手伝いしますから心配いりませんよ。」
「あなたの背中を流してくれる人が待っていますよ。」

×「そうですか。入らないと身体が不潔になってしまいますよ。」



● 内田 泰史 (うちだ やすみし)

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 留学
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 総合福祉施設ヘルオス 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 慈泉会 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 日言学園 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 日言学園 森の小学校とさ自由学校 開校

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。

【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



など、まだまだたくさんあります。詳しくは当院まで。今回は、認知症の予防について述べていきたいと思います。

「地域と繋がる」グループホーム編



福寿の家

中追溪谷の自然を感じながら過ごせる家
春は「桜」、夏は「避暑地」、秋は「紅葉」、冬は「積」と五感をフル活用しながら四季の移り変わりに感じて生活しています。また、鯉や地鶏を飼育しているので、餌やりなどでふれあいを楽しんでいます。

強み

<施設の取り組み>

- 敷地内の自然を活かし、四季折々の野菜を栽培
- 五感を刺激するケアを目的として、種まき、収穫、調理と一連の流れを行なう
- 地域・小中学校との交流、祭りの開催



<施設の特徴>

- 温泉宿を利用した施設で、「四国の自然百景」に選ばれた自然豊かな溪谷内にあります。



🏠 吾川郡いの町中追
2598番地1
☎ (088)897-0255



浦戸の里

微笑みが絶えない楽しいセカンドハウス
日中の活動を行ないながら、入居者様の生活リズムを尊重し、ゆったりと自由に過ごすことができます。今を過ごせる幸せを、職員と一緒に感じていただけると温かい施設です。

強み

<施設の取り組み>

- 年間を通して行事を開催
誕生日会/花見/ドライブ/運動会
納涼祭/秋の遠足/忘年会/餅つき
初詣/外食/おやつ作りなど
- 日々の日課（個人に合わせた支援）
ゴミ捨て/洗濯/料理作り/洗濯干し/掃除/散歩/午前午後のレクリエーション/体操/筋力訓練など
- 地域活動
月1回子ども食堂へお手伝い

<施設の特徴>

- ハルコニーから浦戸湾が一望でき、毎朝、朝日を浴びて元気の源をもらっています。



🏠 高知市横浜20-1
☎ (088)842-9195



ひまわりの家

利用者様と職員みんなで大家族♪
グループ内の医療機関と連携をとり、体調と感覚を感じやすい診察室を設けています。また、共用型デイサービスが、高知市内には数少ない中、ひまわりには取り扱っています。

強み

<施設の取り組み>

- 地域住民との交流、地域清掃
- 自立支援を目的とした介護サービス
- リハビリやレクリエーションなどの機能訓練
- 医療機関と連携
- 訪問歯科診療

<施設の特徴>

- 鉄筋木造2階建ての住宅で、耐震・防災・スプリンクラーを設置
- 10時から18時までの共用型デイサービス（夕食有）



🏠 高知市塚ノ原33-1
☎ (088)843-5660



グループホームは、認知症高齢者の方を対象に5〜9人の小規模ユニットで共同生活をする地域密着型サービスの施設です。「住み慣れた家庭環境に近く、地域社会に溶け込んで生活する」ことを目的としているので、入居者の方が安心して暮らしやすい環境の施設です。内田グループにある3つのグループホームの特徴はさまざま。それぞれの施設について地域との繋がりがりや、独自の取り組みなどを紹介します。



「通所リハビリテーション」の紹介

ピアハウス高知「通所リハビリテーション」は、平成5年9月の開設から、約26年の歴史を持つている高知市西部地区の大規模通所リハです。在宅生活でリハビリの継続を必要とする方はもちろん、中重度の方、医学的管理を必要とする方も積極的に受け入れています。看護師、PT、OT、ST、歯科衛生士などの専門職が多数在籍しており、生活機能向上のためのリハビリや、口腔機能向上サービスが充実しています。ノーリフトケアの先進施設として、介護される方、介護する人、双方の負担軽減を目標に全職員が取り組んでいます。



ピアハウス高知
通所リハビリテーション
ホームページ

特徴1

広い運動スペース、リハビリ機器や福祉用具が充実。医療・介護のリハ経験のあるスタッフが多く在籍し、みんなで楽しくリハビリをしています。



クワイーズ
伸ばして



できるよになったがて!



せま、ゆるみー

特徴4

「頑張るあなたを援助します。」



特徴2

ノーリフトケアを実践しています。



バッチリ!



ヨイショ!
頑張りゆうこえー

特徴3

楽しい趣味活動。仲間との会話も弾みます!



きれいにかいたね



いっしょ

自主トレ
大好き♡

第7回リハ科全体会を開催して

もみのき病院リハビリテーション科(以下リハ)科では、毎年4月にリハ科の全職員が参加し、リハ科全体会を開催しています。



【2020年4月8日に実施されたリハ科全体会】

リハ科全体会では、前年度の成果の確認と新年度の運営方針の共有を行ないます。2019年度も、職員一人一人が自分の強みを活かすことを意識して、スタッフ一丸となり理念である『患者さんのための最善の地域医療』を目指しました。入院部門では、朝7時半から夜7時までリハ職員が対応できる体制をとり、入院早期から在宅生活を意識した支援を行ないました。外来リハ部門では、特にお子さんの発達障がいに対する支援を積極的に行ない、新しい検査

やトレーニングについて学び、導入しました。また、今回は森木院長より、日頃の学ぶ姿勢を評価された理学療法士の清水綺羅里さんに、院長賞が授与されました。
2020年度のリハ科スローガンは「内田グループの未来を創る」です。新型コロナウイルスの影響で不安の大きい今だからこそ、私たち職員が地域のために貢献し、明るい未来を創る一助となるよう取り組んでいきたいと思えます。



【院長賞を授与された清水さんと森木院長】

今回、勉強会の参加数が多いことを評価され、院長賞をいただきました。リハ科の勉強会では、職員同士の意見交換が深く行なえ、新しい気づきができる場でもあります。今後も積極的に学び、日々の仕事に活かしていけるよう取り組んでいきたいです。

口から食べることを諦めないために

人間にとって食べる・飲むという行動は、生命維持だけでなく、心理的・社会的・身体的側面が影響し、QOL(生活の質)に大きく関わってきます。嚥下障害の原因疾患の約40%が脳卒中であるというデータもあり、また高齢になるにつれ嚥下機能の低下を認めるため、入院中に誤嚥性肺炎を併発することがあります。

当院は急性期脳卒中患者さんを受け入れており高齢者も多いなか、週1回の摂食嚥下チームでの話し合いだけでは早期介入の限界を感じていました。そこで、入院時に嚥下機能低下を素早く評価し、早期介入できる指標があれば効果的な看護が実践できるのではないかと考え、研究に取り組みました。その結果、前年度に比べて早期介入ができ、肺炎兆候を来した患者さんが減少することが明らかになりました。



もみのき病院 各部署の活動報告



看護部 西村 舞 / 川端 亜紀

リハビリテーション科 科長 岡林 美由紀

今回の研究は、当院をはじめ他施設の看護実践発表会、昨年岡山で行なわれた「第22回日本臨床脳神経外科学会」で発表し、看護雑誌「BRAIN NURSING」にも掲載されました。みんなで意見を出し合い、研究に取り組みました。看護実践の成果が形あるものとして公の機関誌に残り、評価を受けたことは、今後の看護実践や質の向上につながると思えました。

これからも、摂食嚥下機能チームの看護師として、今回の学びを臨床で活かしながら、患者さんの口から食べたいという気持ちを大切に、支援していきたいと思えます。



▲研究発表された西村さん(右)、川端さん(左)

◀第22回日本臨床脳神経外科学会にてもみのき病院から参加したメンバーと

通所リハビリでの 取り組みの「コマ」を 紹介します！



まずは一つ目。春野町は文化の町で知られ、秋には文化祭が開催されます。地域の方々をはじめ、高齢者施設や小学校などの作品が数多く出展されます。我らが「すこもり」も参加しないわけがありません。

毎年、趣向を凝らした作品を利用者様と作成します。昨年は利用者様が日頃ほつりとつぶやかれた一言を切り取り、かるたの文句にした「お手製かるた」を出展しました。手作業が苦手でも言葉を考えることで作業に参加でき、とても面白い作品に仕上がりました。

続いて二つ目のご紹介。春野町は農業で栄えた地域でもありません。農業を生業とした利用者様も多いため、そういった方々を先生に野菜や花の栽培を行なっています。一つだけ問題があるとすれば、先生の数だけ育成のこだわりやコツがあるということ。まさに「船頭多くして船山に登る」であります（苦笑）。昔取った杵柄（きねづか）なのでしよう、じつとしていられない先生ばかり。杖を放り投げて鋤を握る方もいれば、杖を鋤代わりに耕そうとする方、車いすから飛び降りて草むしりとその活躍に目が離せません。今年は大決心の末、メロンの栽培にもチャレンジ中。トマトやオクラの苗たちが「へそを曲げる」くらい、どの作物よりも手を

かけています。収穫後の試食会を楽しみに偏りの愛をささげます。「殿様待遇栽培」と名付けています。利用者様からいただいたひまわりの苗も、窓から見える場所でも育ち速く感じながら、楽しい事への挑戦を重ね、利用者様の社会参加支援を行なっていきます！



ネットで覆われるメロン。他の野菜が嫩殖する、まさに「えこひいき」(笑)。

通所リハビリテーション事業所
がんばり処 すこもり
管理者 澤田 修司(理学療法士)

訪問リハビリでの 取り組みの「コマ」を 紹介します！



言語や聴覚、音声、認知、発達、摂食・嚥下の支援を行なう専門職を「言語聴覚士」といいます。当事業所にはその言語聴覚士が常勤しており、ケアマネジャーさんからも「えー!!すこやかな杜の訪問リハビリには言語聴覚士がいるの!!珍しい!!」などの驚きの声をよく聞きます。今回は、言語聴覚士の活躍をお話いたします。

病気のために、食べたい物を食べられなくなってしまう人がいます。食べることを諦めかけていた方の相談に、言語聴覚士が対応し「姿勢」「食形態」の調整、そして摂食・嚥下訓練を実施。訪問介入時に「食分」「梅粥」「卵焼き、カボチャの煮物、

ヨーグルトなど」を食べられるまでになりました。「年末年始には年越しそば、おつまみとお酒も挑戦したい」という願いにも、事前に医師へ確認の上、調味噌をあてに日本酒でお正月を迎えることができました。



好きなメニューを、口から食べられるよう言語療法に励まれる利用者様。

自宅での看取りを考える「もう一度、ご飯を食べたい」とご希望の方には、入院時の担当職員と情報交換、主治医とも検討

の末、調整すれば食べられると判断。言語聴覚士の訪問介入時に念願の牛スジと親子丼を食べることができました。数日後、息を引き取られました。数日後、族からは「訪問リハビリを利用したことで、ご飯も食べられ、自宅での最後の過ごせました」との言葉をいただきました。コミュニケーションで悩む失語症の方には、「会話が困難で活動も低下、奥さんが困っている」と地域ケア会議を介して、当事業所がつながりました。この方には、今までも他事業所が支援サービスを試みましたが、定着しませんでした。そこで、ケアマネジャー、高齢者支援センター、言語聴覚士がチームを組んで自宅訪問。花見、誕生日会などを開催し、再び会話の楽しさを体験、信頼関係構築から活動量の向上に取り組みしました。その結果、訪問リハビリは定着し、ご夫婦での会話も楽しんでいらつしやいます。

訪問リハビリテーション事業所
管理者 中川 将志(理学療法士)



Q 印象深い出会いやエピソードがあれば教えてください。

平成8年にふるさと会へ入社した頃には「措置」の時代でした。専門学校での学びや実習はあったものの、実践での難しさを感じているときに僕の原点ともいえる「寄り添うケア」の礎を築いてくれた先輩との出会いです。利用者様から出た意見をもとに外へ出て僕がギターを弾き語り、その音にあわせて利用者様が歌い踊ってくれました。そういえば以前のヘリオスのパンフレットにあった表紙の写真がまさに屋外で利用者様と職員が歌い踊っている写真でしたね。当時はそういった臨機応変な対応が利用者様の「生活の充実」「その人らしい生活」に繋がっていたかもしれません。

Q 「介護職の人手不足」が懸念されていますが、今後の対策は？

昨今は介護を目指す若者が減り、福祉の専門学校も定員割れするなど顕著な「介護離れ」が問題になっています。そのため現在ヘリオスで従事してくれている介護現場の職員も大変貴重な存在です。ヘリオスが所属している社会福祉法人ふるさと会では、ハローワークの活用をはじめとして就職フェアへの毎年の参加（現在はYouTubeでの動画配信）、オンライン面接などを活用していますので、少しでも「介護」という仕事に興味を持ってもらいたいと考えています。また、ふるさと会では「ノーリフティングケア」に取り組んでおり、「抱えない介護」としてスライディングボードやリフトなどの導入によって利用者様、介護職員双方に負担の少ない「優しいケア」を目指しています。

Q 今後のヘリオスをどのような施設にしていきたいですか？

「一期一笑」をテーマに、利用者様と職員と共に笑顔が絶えない「楽しく過ごせる」「楽しく働ける職場」作りができればと考えています。

どんな質問に対しても真摯に回答してくれる山本施設長。現場職員や利用者様・ご家族様からの信頼が厚い理由がインタビューを通して理解することができました。山本施設長の更なる活躍を期待しています!!



山本 貴一（やまもと きいち）
令和2年5月、総合福祉施設ヘリオスの施設長に就任
生年月日：1976年2月9日（44歳）
血液型：A
出身：高知県高知市
出身学校：高知福祉専門学校

若かりし頃の山本施設長
（前列の右から2番目）



総合福祉施設ヘリオス

「山本貴一」新施設長の挑戦

インタビュー：竹村 宏和 写真：岩井 和人

Q 若々しくエネルギーにみえますが、年齢はおいくつですか？

現在44歳です。

Q 勤続年数はどれくらいになるのでしょうか？

20歳で初めて就職したのがふるさと会です。そこから24年間ふるさと会でお世話になっています。そう考えると人生の半分以上は介護に携わっていることになりませぬ。

Q 沢山ある仕事の中で「介護」という仕事を選んだ理由を教えてください。

思い出してみると、たしか高校生の時に進路指導の先生に言われた一言から始まったように思います。進路に悩んでいた自分に先生が言った言葉・・・「これからは福祉の時代が来る」この言葉をキッカケに「介護」という仕事に興味を持ち始めました。当時は今のように介護保険もまだない時代でしたから、どういう意図で先生が言ったのかわかりませんでした。これから自分達のような若い力が必要なんだと強く感じてからは進路に悩むことはなくなりました。その後、介護の専門学校である高知福祉専門学校にて2年間の知識や実技、実習などを経験しヘリオスに就職することになりました。

Q 写真にもありますが、当時トレードマークは金髪だったとか。

そうですね。若かったですから(笑)。

Q 志した介護への道。実際どうでしたか？

実際想像よりも大変でした(笑)。でもいろいろと経験をするなかで大変さがやりに変わっていったんですね。何かを成し遂げた時に利用者様から喜んでくれたり「ありがとう」の言葉をいただいたことも大きかったですね。

天然温泉 123の湯

小さなハーブ園

はるの湯内にあるレストランの窓越しから、小さなハーブ園が見えます。ここでは、「ペパーミント」、「スペアミント」、「レモンバーム」、「ローズマリー」、「フェンネル」、「タイム」、「バジル」などを丹精込めて育てています。



ハーブには秘められた効果があると考えられています。例えばペパーミントの主成分はメントール。メントールは、皆さんもご存知かと思いますが、ミント特有の爽やかな清涼感のある香りがします。そして「鎮痛・冷却・防腐・殺菌作用」があると言われており「緊張を和らげる」「イライラをしずめる」「心身をリラックスさせ安眠へ導いてくれる」などが期待できるそうです。



また、料理に風味をプラスしてくれる香草として、肉や魚料理の臭みを消す役目を果たしてくれたり、お菓子作りやハーブティーとしても使われます。

やがて種類が増え、生長していけば、見るのも楽しいハーブ園となり、レストランでの食事に色添えができることを楽しみにしています。

はるの湯にお越しの際は是非小さなハーブ園を覗いてみてください。



天然温泉 123の湯

メンバーズカード
会員の方は...
いつでも**500円!**

◎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/>

上) あじさい定食
下) 海老と旬の高知野菜の天婦羅



工石山青少年の家で

高知の自然を体験しよう!



高知市最高峰『工石山(標高1177m)』。一度は登ったことがある方も多いのでは?



▲気持ちの良いトレイル

令和2年4月1日から学校法人日吉学園は、工石山登山口のほりにある『高知市工石山青少年の家』(昭和50年開所)の管理・運営を市から委託され運営を行なっています。

『高知市民に最も親しまれる千メートル峰とその周辺の豊かな自然環境の中で、登山や生き物観察、野外炊飯や集団宿泊訓練を通し、子どもたちの健やかな成長と学びを支援したい』という内田理事長の理念のもと、自然体験活動の経験豊富な職員4名が集い、施設を磨き、体験プログラムを練っています。



▲ハッピーな職員

立地は不便で贅沢はできませんが、限られた物を使って自分で考えて行動します。ここでしか味わえない豊かさの本質を考える良い機会となるかもしれませんね。

★利用の年齢制限はありません。但し利用は4名以上から。

★1泊2食の料金。中学生以下...1,250円
高校生~24歳...1,430円
25歳以上...1,840円



高知市工石山青少年の家
〒781-3211 高知市土佐山高川1898番地33
TEL (088)895-2016

高知市工石山青少年の家 施設長 井土 晴喜

問題1

下の12のキャラクターのうち、この「考えるひととき」のページ以外で、どのページにも登場していないキャラはどれ？

問題2

自立ちたがり屋のへり太ふるの介が、色々なページに登場！この広報誌に何回登場しているでしょうか？

問題3

キーワードを持っているキャラが4人います。合わせてできる言葉はなあに？



うちひめ



もみくん



へり太ふるの介



スコヤ・カーナと
愛犬モーリ



かけはしえもん



キラク



はるぼん



もっち



みっち



アンビー



マナビー

第11回キャラクターをさがせの答えは、P20にあるよ！

けんこうでうれしくなるレシピ

けんこうれしぴ



～本日の料理～
トマトがたくさん食べられる
すりおろし玉葱
ドレッシング

【材料 出来上がり約80cc】

リンゴ	1/4個 (約60g)
玉葱	1/4個 (約40g)
はちみつ	小さじ1
薄口醤油	30cc
酢	30cc

季節の変わり目は自律神経が乱れやすいと言われています。自律神経のバランスが乱れていると、寝つきや睡眠中の活動に悪影響を及ぼしてしまいます。

トマトには自律神経の乱れを整えるGABA（ギャバ）が多く含まれており、中玉サイズのトマト1個で1日分のGABAが補えると言われています。

高知県内各地で個性豊かなブランドトマトが生産されているので、このドレッシングでたくさんのトマトを食べて健康管理に努めましょう。

【約80ccあたり】

エネルギー	88.0kcal
たんぱく質	2.2g
塩分	4.8g
炭水化物	19.9g
カルシウム	18.0g
食物繊維	1.4g



① 玉葱の皮をむき、おろし金ですりおろし、ボールに入れる。同様にリンゴも皮をむき、すりおろし玉葱と合わせる。



② ①のボールにはちみつ、薄口醤油、酢を入れ混ぜ合わせる。

③ トマト中1個をスライスした上にドレッシング大さじ2杯かける。

ピアハウス高知 栄養科 竹内 香乃

もみのき病院

 名譽院長 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	 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	 産科 岡田 幸 おかだ みゆき
 麻酔科 緩和ケア科部長 神原 哲也 かんばん 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 よした 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 弘美 なかの ひろみ
 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 荒木 まり子 あらか まりこ	 産科 非常勤 内田 邦子 うちた くにこ	 麻酔科 非常勤 田所 園子 たどころ そのこ
		 放射線科 非常勤 村田 和子 むらた かつこ

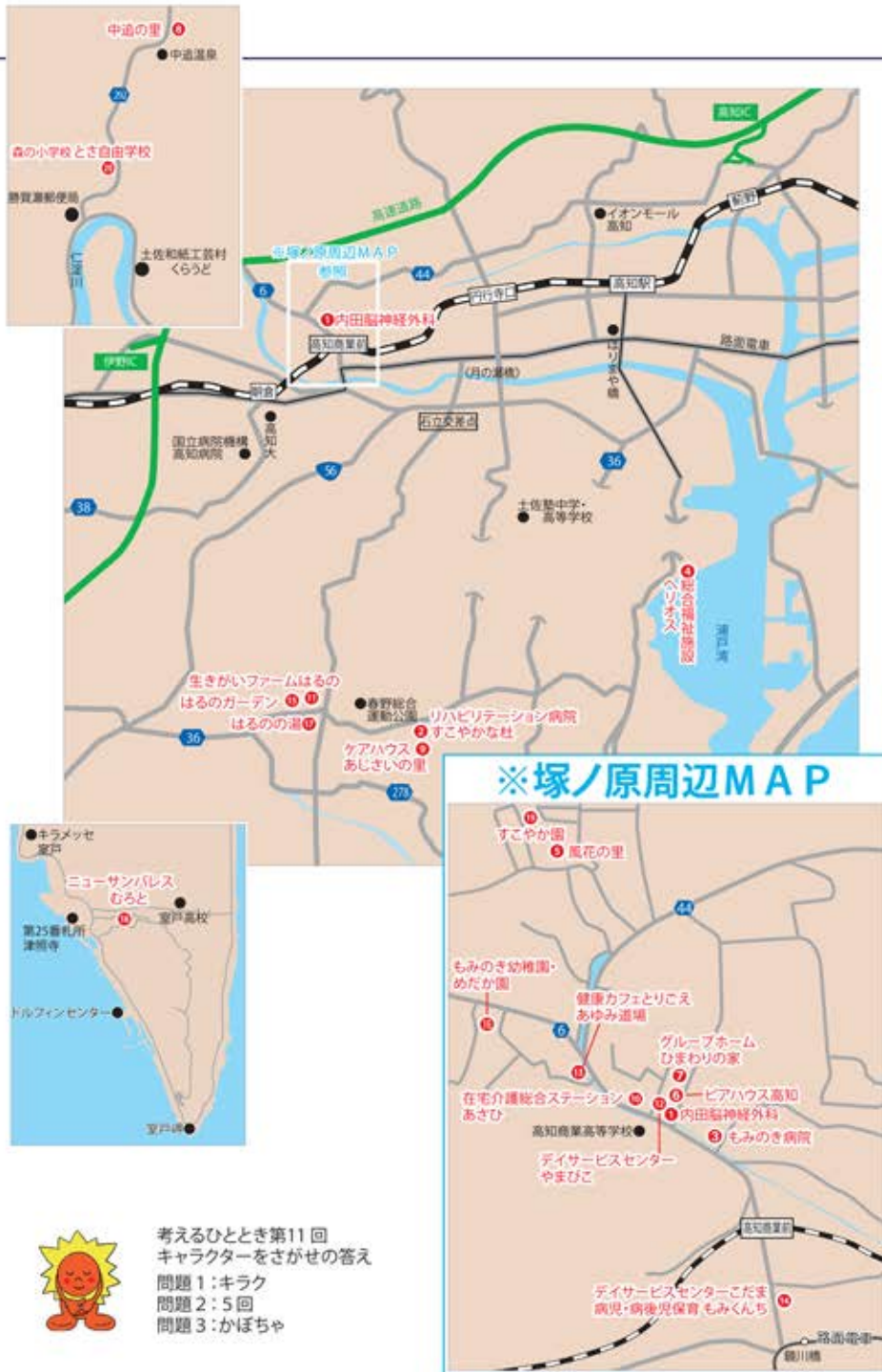
内田脳神経外科

 理事長 脳神経外科 内田 泰史 うちた 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 森本 雅徳 もりもと まさのり
 脳神経外科 目代 俊彦 めくだい としひこ	 内科 (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 河野 威 こうの たけし
 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 なるとも	 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 非常勤 内田 泰史 うちた やすふみ	 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

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。



<p>医療施設</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>③ もみのき病院 088-840-2222 高知市塚ノ原6-1</p>	<p>特別養護老人ホーム</p> <p>④ 森の里高知 (総合福祉施設・ヘルイオス内) 088-848-2002 高知市浜浜20-1</p> <p>⑤ 風花の里 088-840-7007 高知市西塚ノ原76-1</p>
<p>介護老人保健施設</p> <p>⑥ ピアハウス高知 088-843-4700 高知市塚ノ原36</p>	<p>グループホーム</p> <p>⑦ 浦戸の里 (総合福祉施設・ヘルイオス施設内) 088-842-9195</p> <p>⑧ ひまわりの家 088-843-5660 高知市塚ノ原33-1</p> <p>⑨ 福寿の家(中道の里内) 088-897-0255 吾川郡いの町中道2598番地1</p>	<p>訪問看護ステーション</p> <p>⑩ あさひ (在宅介護総合ステーションあさひ内) 088-843-5411</p> <p>⑪ さえずり (生きがいファームはるの内) 088-855-6028</p>	
<p>ケアハウス</p> <p>⑫ 花の郷高知 (総合福祉施設・ヘルイオス内) 088-848-2002</p> <p>⑬ あじさいの里 088-837-5515 高知市春野町芳原1308-1</p>	<p>ヘルパーステーション</p> <p>⑭ 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</p> <p>⑮ 定期訪問・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</p>	<p>⑯ モームヘルパーステーション よこはま (総合福祉施設・ヘルイオス内) 088-848-2002</p> <p>⑰ ヘルパーステーション つなぐ (はるのガーデン内) 088-855-6026</p>	
<p>通所リハ(デイケア)</p> <p>⑱ 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</p> <p>⑲ 通所リハビリテーション かんばり始すもり(すこやかな社内) 088-837-2345</p> <p>㉑ 通所リハビリテーション ピアハウス高知 088-843-4700</p>	<p>通所介護(デイサービス)</p> <p>⑳ やまびこ 088-843-3484 高知市塚ノ原37</p> <p>㉒ 通所介護あゆみ道場 (健康カフェとリエス内) 088-840-1355 高知市鳥越1-1</p> <p>㉓ こだま 088-897-0011 高知市本宮町101-1</p>	<p>㉔ 森の里(総合福祉施設・ヘルイオス内) 088-848-1051</p> <p>㉕ 夕顔(風花の里内) 088-840-7007</p> <p>㉖ やいろ(はるのガーデン内) 088-802-6753</p>	
<p>支援センター</p> <p>㉗ 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・ヘルイオス内) 088-848-1033</p> <p>㉘ 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</p>	<p>こども教育施設</p> <p>㉙ 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</p> <p>㉚ 事業所内保育施設 すこやかな社 088-840-8884 高知市口福山224-20</p> <p>㉛ 森の小学校 とさき自由学校 088-897-0011 吾川郡いの町野間3487</p>	<p>㉜ 病児・病後児保育事業所 もみくんち(こだま内) 088-849-2184</p>	
<p>居宅介護支援事業所</p> <p>㉝ 森の里 居宅介護支援事業所 (総合福祉施設・ヘルイオス内) 088-837-5178</p> <p>㉞ 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</p>	<p>健康増進施設</p> <p>㉟ 天然温泉 はるのの湯 088-894-5400 高知市春野町西分3546</p> <p>㊱ 滞在型健康施設 ニューサン・レスむろと 0887-22-0012 室戸市福家235-1</p>	<p>その他の施設</p> <p>㊲ 風花の里配食サービス (風花の里内) 088-843-9280</p> <p>㊳ 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</p> <p>㊴ 健康カフェとリエス 088-856-6470</p> <p>㊵ ケーブル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</p>	



考えるひととき第11回
キャラクターをさがせの答え
問題1:キラク
問題2:5回
問題3:かぼちゃ