

# うちだより

2021年  
vol.14

uchi-dayori ご自由にお持ち帰りください



## 『特集』

認知症シリーズ⑦  
認知症の予防について

内田グループ  
「地域と繋がる」デイサービス編

恕泉会 介護部門会  
恕泉会 介護部門会 始動

もみのき病院  
四国初!ガンマナイフ最新モデルcon導入

すこやかな杜  
おしえてカーナちゃん「できることからコツコツと」の巻

ふるさと会  
はるのガーデン 入居者様の暮らしに生きがいプラス!  
生きがいファームはるのをもっともっと多くの方に利用して欲しい!

日吉学園  
森のようちえん ころろ

天然温泉はるの湯  
冬はやっぱり♨

## 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 <small>(第2・4診察)</small>	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 <small>(第1・3・5診察)</small>	内田 上村	福岡	内田 桑原	上村 中井 <small>(隔週)</small>	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  
☎ 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 <small>(14:00～16:30)</small>		
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  
☎ 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 道上	森本 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交代)
	午後	森木	三宅 道上 <small>(15:00～)</small>	森木	三宅	森木 <small>禁煙外来 (予約) 15:00～</small>	
内科	午前	中嶋 <small>(9:00～)</small>	中野	大川内	中野	大川内	佐藤
	午後	大川内	大川内 山田 <small>(隔週)</small>	大川内 中嶋 <small>(検査)</small>	大川内 中嶋 <small>(検査)</small>	大川内	
小児科	午前	中山	三宅(典) <small>(予約) 緊急外来</small>	立岡	三宅(典)	中山	三宅(典)
	午後	中山	三宅(典) <small>(予約) 緊急外来</small>	立岡	中山	中山/立岡 <small>(交代)</small>	中山
	夜間診察 18:00～20:00	中山	※月曜日が祝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 <small>(ペインクリニック)</small>	
	13:30～17:00	神原		神原	田所	神原 <small>(ペインクリニック)</small>	

# 新年のご挨拶

理事長 内田 泰史

新年、明けましておめでとうございます。皆様方には、いかがが過ぎoshiのことかと存じます。

新年早々ではありませんが、昨年1月8日、中国の武漢で発生したとされる新型コロナウイルスの話は日々絶えません。今では、世界的規模で蔓延している新型コロナウイルス。昨年の言葉に「三密」が選ばれたのは当然のようですが、何とも言い難い感じがします。外出や帰省、旅行にも影響が出ていることでしょうか。と、暗い話はさておき、今年のことを考えてみましょう。



まずは、目的をもちましよう。一気に達成する必要はありません。短期的なものもあるでしょうし、長期的なものもあるでしょう。そこで、段階を踏んだ目標を立ててみましょう。



そして、それを日記に記してみませんか。日記にもいろいろあるようで、10年分が一冊になった日記もあるようです。毎日書こうと気負わなくても、思いついたことや、目標の達成度など、良いことがあったときに書きましよう。また、読み返し、笑ったり、泣いたりしてみるのも脳の活性化に役立ちます。もしかすれば、自分の10年史ができるかもしれませ

ん。今年是非、日記を書くことをお勧めします。

## うちだより 2021年 vol.14 u c h i - d a y o r i

### CONTENTS(もくじ)

#### 新年のご挨拶

理事長 内田 泰史

#### 01 『特集』認知症シリーズ⑦

理事長 内田 泰史

#### 03 「地域と繋がる」デイサービス編

内田グループ

#### 05 恕泉会 介護部門会 始動

医療法人 恕泉会 介護部門会

#### 07 四国初！ガンマナイフ最新モデルIcon導入

医療法人 治久会 もみのき病院

#### 09 おしえてカーナちゃん

「できることからコツコツと」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 はるのガーデン 入居者様の暮らしに生きがいプラス！ 生きがいファームはるのをもっともっと多くの方に利用して欲しい！

社会福祉法人 ふるさと会

#### 13 森のようちえん ころろ

学校法人 日吉学園

#### 14 冬はやっぱり

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12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「幸せを呼ぶ青い蜂 ルリモンハナバチ」  
撮影者：川村 彩子

## 『特集』

## 認知症シリーズ⑦

認知症の  
予防について

現在、「使えば残る、使わなければ失われる」という言葉のように、脳細胞ネットワークの特性に基づく脳の可塑性（かそせい）が期待されているところですが、認知症予防においても同じことがいえるでしょう。脳への早期からのアプローチが認知症予防に繋がります。

さて、寝たきりの方が認知症になりやすいのはなぜでしょう。それは、当然のことなのですが、身体をあまり動かさないことです。特に、足を動かすことは重要で、足を動かすことで血液の循環がよくなるからです。寝たきりになると思っているほかに早期に足の筋力が落ちます。そうすれば、身体中の血液の循環も落ち、脳にも影響を及ぼします。

そこで、寝たきりと認知症にならないために生活の基本に戻ることが大切です。一見、認知症とは関係のないようなことですが、実は予防の基本にもなるのです。



これは、国際医療福祉大学大学院の竹内孝仁先生が提唱するもので、七つのポイントがあります。

- 【一つ目】 1日1500mlの水分をとることが大切です。特別な制限がない限り、何でもかまいません。ただし、利尿作用のあるアルコールは含みません。
- 【二つ目】 食事です。しっかりとよく噛んで、1500kcalは摂りましょう。体力・活動力の基になります。
- 【三つ目】 便秘にならないこと。規則正しく、3食、食物繊維を摂りたいものです。
- 【四つ目】 運動をすることです。生活リズム、便秘解消、活動力向上の効果がありません。
- 【五つ目】 外出をしましょう。男性も積極的に外出するようにしましょう。
- 【六つ目】 趣味を持つことも効果的です。一つよりは三つ以上の趣味で、なおかつ人と一緒に行なえる趣味があるとよいでしょう。
- 【七つ目】 仲間をつくることです。自分から人に話しかける努力をしてみましよう。友人がいることは自分の生活が豊かになることに繋がります。

更にいえば、日記をつけてみましょう。良いことを書きましよう。アルバムを見ることも効果的です。今年、できることから是非挑戦してみましよう。

次回は、脳卒中について説明していきましょう。



## ● 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」デイサービス編

「どこでやっているの？」  
 「どんなところなの？」と知らない方もいらっしゃるのでは…。  
 そこで内田グループにある6つのデイサービス（通所介護事業所）を紹介します。  
 日帰りで施設に通い、体操や食事、入浴などのサービスが受けられ、ご自宅から  
 施設までの送迎も行なっています。  
 デイサービスの利用をご検討される際の、参考にさせていただければと思います。



## やいろ

浴槽は檜のお風呂！  
 マイクロバブルが  
 気持ちいいと大評判♪  
 お風呂が楽しみ(#^\_^#)



高知市春野町西分695-1  
 (はるのガーデン内)  
 ☎ (088)802-6753



## 森の里

「その人」の在宅生活を最後まで  
 サポートする事を目的としています

ピンゴゲーム、季節行事、歳末大感謝祭、カラオケなど「笑って楽しい」レクリエーションを提供しています。また、看護職や機能訓練員が常勤しており、心身に不安がある方も安心して過ごすことができます。



高知市横浜20-1  
 (総合福祉施設ヘリオス内)  
 ☎ (088)848-2002



## 夕顔

バリアフリーの建物で  
 浴室は大浴、個浴、  
 特浴の3種類あります



高知市西塚ノ原76-1 (風花の里内)  
 ☎ (088)840-7007



## こだま

バリアフリーの建物を上手  
 く活かした楽しいデイ

高知市本宮町101-1  
 ☎ (088)840-0868



## あゆみ道場

リハビリに力を入れた半日型のデイ  
 リハビリスタッフが、パワーリハビリ  
 マシンや有酸素運動マシン、レッド  
 コード（上写真）、床上でのストレッチ、  
 座位でのエアロビクスなど、生活に  
 活かされる運動を提案しています。  
 運動をしてもっと元気に暮らしたい  
 という方、お待ちしております！  
 ※食事や入浴のサービスはなし。



高知市鳥越1-1 (健康カフェとりごえ内)  
 ☎ (088)840-1355



## やまびこ

料理作り、畑での野菜作り、  
 外出などに力を入れています

高知市塚ノ原37  
 ☎ (088)843-3484



詳細は各施設へ直接お問い合わせください。

# 恕泉会介護部門会運営方針

私たちは、利用者様の人生に寄り添い、「こころ」を動かした思いやりの介護を実践します！



利用者様と私たちが、笑顔で楽しめる余暇活動や季節行事を計画し実践します！



私たちは、ひとりひとりの生きがいや役割に注目し、やりがいのある個別リハビリテーションや生活行為向上の訓練に取り組みます！

私たちは「個別性と尊厳」を大切にしたい関わりを目指し、介護の専門職として自己研鑽けんさんに努めます！



私たちは地域の一員として、こども食堂、サロン活動などのイベントを通じ、利用者様の社会参加を促進します！



私たちは介護老人保健施設として、経管栄養や痰の吸引など医療ニーズのある中重度の要介護者のケアの質を高めます！

利用者様、ご家族、地域の医療機関やケアマネジャーの皆さまに選んでいただけるよう、介護サービスの質の向上とサービス事業所の特性の明確化を推進します。私たちのこれからの取り組みに対し、皆さまのご意見、ご要望、評価をいただければ幸いです。

## ～恕泉会介護部門会の基本理念～

- ①私たちの「こころ」を動かし、「思いやり」を言葉と行動で示した介護を目指します
- ②ひとりひとりの幸せに寄り添い、生きがいと笑顔あふれる生活の実現をサポートします



恕泉会 介護部門会

介護を必要とする高齢の方が大幅に増加する「大介護時代」を迎え、地域では一人暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯が増え、介護の担い手不足、介護者の高齢化、それに伴う介護負担の増大が問題になっています。介護サービス事業所においても介護の担い手不足は大きな課題であり、今後、利用者様それぞれの多様な介護ニーズに対応することが困難になるのではないかと危機感を抱いています。

このような状況を打破すべく恕泉会の介護サービス事業所は、皆さまが「住み慣れた地域でいきいきと暮らす」ことができるよう、質の高い多様な介護サービスの提供を目指し、令和2年10月1日より「恕泉会介護部門会」を立ち上げ、介護職員がやりがいを感じられる介護サービス事業所づくりと、地域の皆さまに必要とされる介護サービス事業所づくりに向けた新たな取り組みを推進することになりました。

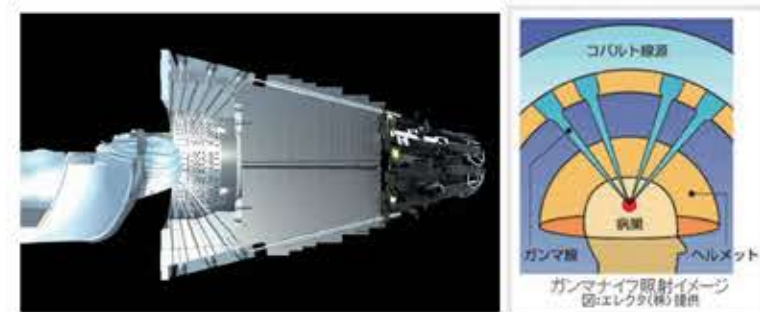
「大介護時代」を乗り切るには?!



# 恕泉会 介護部門会 始動

ガンマナイフとは

ガンマナイフとは脳内の1点(病巣部)に約200個のガンマ線(放射線の一種)を集中照射させる放射線治療です。きわめて侵襲の少ない(周辺の組織を痛めない)治療といえます。1968年にスウェーデンで第一号機が開発されて52年が経ちました。その間、臨床現場でのニーズに応えるべくモデルチェンジを重ねてきました。



【ガンマナイフの仕組み】

最新型ガンマナイフIconで大きく進歩した点

【マスクシステムの導入と適応の拡大】  
ガンマナイフIconでは、従来の頭蓋骨にピンで固定するフレーム固定システムに加えて、ガンマナイフでは初めての専用マスクシステムを導入しています。これにより、身体に負担の少ないマスクを使つての治療が可能となったほか、分割照射による治療が容易になりました。その結果、従来の機種では治療が難しかった比較的大きな腫瘍や視神経、脳幹などのリスクの大きい部位に近い腫瘍でも安心して治療できるようになりました。



▲ガンマナイフIconの治療の様子  
マスク装着▶



四国初！  
ガンマナイフ最新モデルIcon導入  
～ 脳疾患に対する定位放射線治療は新しい時代へ～

もみのき病院  
院長 森木 章人



【四国初のガンマナイフ最新モデル「Icon」】  
もみのき病院ガンマナイフ治療室 ※高知県産のヒノキ材で内装

【治療精度のさらなる向上】

また、Iconでは照射位置を実際の患者さんの位置に合わせて自動補正するシステム(コーンビームCT)を搭載しています。そして、照射中は患者さんの頭部位置を正確に捉え、赤外線で追跡するシステムによって、患者さんの動きを監視しています。設定範囲を超えて動いた場合には、瞬時に照射を停止し、正常組織への照射を防ぎます。このような独自の高精度位置決めシステムや赤外線による体動監視システムによって、より高精度で、安全な治療が実現しました。

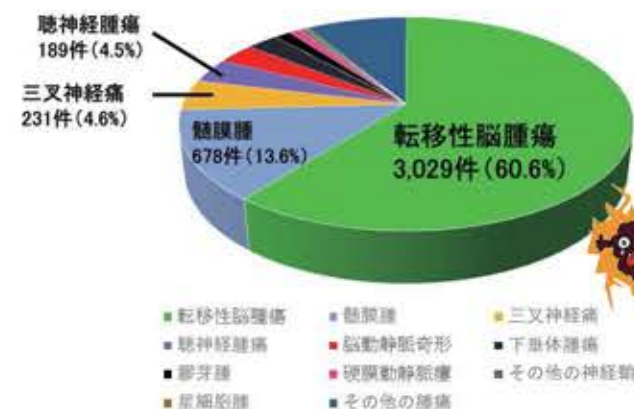
【きめ細かい治療が実現】

Iconに更新してからは、治療の幅が広がっただけでなく、より高い治療効果も期待できます。患者さん一人ひとりに合った、きめ細かい治療を行なうことが可能になったことが大きな利点といえます。



ガンマナイフ治療症例内訳(5,000例)

1998/5/18-2017/10/3



もみのき病院では1998年5月18日の治療開始から、これまでに5,000例のガンマナイフ治療を行ってきました。この度、世界最新モデルであるガンマナイフIcon(アイコン)に更新致しました。この最新モデルは四国では最初の導入となります。最新モデルとなり、次の点が大きく進歩しました。



ガンマナイフ One Team!



【もみのき病院ガンマナイフメンバー】



すこやかな社は、高知市南部に位置する「春野町」にあり、春野町は、春野総合運動公園やあじさい街道などの見どころに加え、史跡も豊富です。そういった場所を家族やお友達を誘ってウオーキング（散歩）してみるのも、「健康づくり」につながるかもしれません。

一方で、膝や腰の痛みなどから「歩行」に不安を抱える方、最近ではコロナ禍で「外出」を控えられる方などは「お出かけ」から遠ざかってしまったり、悩みを抱えられてしまっています。そういった方は「健康づくり」を諦めないといけないのでしょうか？

いえ、そうではありません。外出ができない分、屋内で役割を見つけ「生活行為」を毎日継続することで、ウオーキングの運動内容に変えることが可能です。

今回は、「生活行為」をテーマにカーナちゃんに解説してもらいましょう。



「できることからコツコツと」の巻

日常における生活行為での消費カロリーと歩数

行動(10分)	消費カロリー(kcal)	歩数換算(歩)	行動(10分)	消費カロリー(kcal)	歩数換算(歩)	行動(10分)	消費カロリー(kcal)	歩数換算(歩)
歩行(散歩)	33	1000	入浴	17	500	窓ふき	35	1100
着替え	23	710	洗濯	38	1140	読書	20	600
掃除機かけ	35	1100	皿洗い	19	580	雑巾かけ	39	1200
風呂掃除	37	1120	料理	22	650	動物の世話	24	730
庭の草引き	37	1120	水やり	26	780	手芸	12	370

\*カロリー消費は60kgの人が10分間行なった目安です。  
\*ウオーキングは1分間に100歩(分速65m)のペースで計算すると10分で約33kcalが目安です。



24時間365日支援が受けられます。利用料金は定額で利用回数の制限などが無いので、利用者様の状況に合わせたサービスの組み合わせが可能です。

主治医との連携や指示のもと、看護職員による医療行為を行なう事ができます。

常に顔なじみのスタッフが対応するので安心♪



屋外でバーベキュー



日常生活でできることを訓練中！

生きがいファームはるのを  
もっともっと多くの方に  
利用して欲しい！

生きがいファームはるのでは、入院などで地域や自宅の生活に戻す事に不安がある方に対して「通い」「泊まり」「訪問」「看護」のサービスを組み合わせ、在宅生活を続けていく事への支援を行なっています。

ご利用可能な方  
○要介護1～要介護5の方  
○高知市に住民票がある方  
日々の活動内容など、なんでもお気軽にお問い合わせください。  
☎088-855-6039  
8時30分～17時30分  
担当 新居(にい)  
坂東(ばんどう)

## はるのガーデン 入居者様の暮らしに 生きがいをプラス！



2018年5月、高知市春野町に「入居者様同士が支えあいながら暮らせる高知版CCRCの場所」をコンセプトに『サービス付き高齢者向け住宅 はるのガーデン』が開設されました。CCRCとは高齢者が健康な時に入居し、終身で暮らすことができる生活共同体のことをいいます。入居者様が地域コミュニティに参加し、役割や仕事を持ち続けることにより健康長寿を目指します。

開設から1年半が過ぎ、令和元年12月、春野地域高齢者支援センターより「農業」と「福祉」が融合した「農福連携」のお話をいただきました。その内容は、地元春野町の「やの農園」様が収穫された農産物の仕分け作業。売り上げの一定金額を報酬として入居者様が受け取ります。



第1弾は、今年3月に「ニンニク仕分け作業」、第2弾は9月中旬から「ニンニクの玉割り・里芋仕分け作業」を行ない、各1カ月間程、入居者様と職員が一緒に取り組みました。はるのガーデンとして初めての取り組みでもあり、当初「やの農園」様から作業内容や出荷までの流れの説明を受けたものの、ほとんど手探り状態の日々でした。黙々と的確な作業をこなす入居者様、わいわいと話をされながら作業される入居者様、何度も何度も職員の説明が必要な入居者様…。個性豊かな皆さんですが、報酬のことよりも「農家の方の手助けになる！」との思いの方が強く真剣そのもの。最近では、作業にも慣れて軌道に乗っています。



第2弾を経て、役割が生きがいにつながる成果が表れてきたところです。今後も地元春野町での地域共生社会の実現に向けて、取り組んでいきます。

サービス付き高齢者向け住宅  
はるのガーデン 管理者 前田 賢一





# 天然温泉 12の湯 冬はやっぱり湯

はるの湯の温泉は、カルシウム・ナトリウム-塩化物温泉という泉質で塩分を含んでいます。「温まりの湯」と呼ばれ、保温効果が高く湯冷めしにくいとも言われています。



身体の芯までポッカポカ! 皆さまのお越しをお待ちしております。

## ～男風呂～

寝湯 (ねゆ)

内湯小 (うちゆこ)

洗い場 (あらいば)

気泡風呂 (きぱふろ)

内湯大 (うちゆだい)

大浴場 (おほゆば)

洞窟風呂 (どうくつふろ)

水風呂 (みづふろ)

サウナ風呂 (サウナふろ)

打たせ湯 (うたせゆ)

## 天然温泉 12の湯

【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
砂風呂	1,000円

※幼児(3歳以下)は無料  
※入浴料は別途必要です

【営業時間】 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  
ホームページ <http://www.harunonoyu.co.jp/>

メンバーズカード  
会員の方はいつでも**500円!**

森のようちえん活動を行なう認可外保育施設をいの町に開園予定!!

# 森のようちえん こころ



## ～自然が学びの場～



自然の中での遊びと同時に本物の生活体験を行ない

自然の中で様々な生きるための知恵を身につけ

未来に羽ばたける力を育てています。

自分で考え主体的に行動し、  
他者と協調しながら学んでいけるように  
活動を行ないます。



## ～園から小学校へ～

2019年4月に高知では62年ぶりに開校した  
私立小学校『森の小学校 ことさ自由学校』が  
近くに 있습니다。園で学んだことを、ことさ自由  
学校へつなげ、子ども達・地域の皆さま、保護  
者の皆さまに愛される園となるよう努めて  
まいります。

## ～地域の活性へ～

いの町勝賀瀬地区、中追のふもとで四季の変化  
を感じ自然にふれあひながら、子ども達の興味  
や関心を大切にゆったりとした時間を共有し、  
子ども達のありのままの姿を見守る保育を行な  
っていきたく思っています。中追地区を  
『心癒す地域』としてリニューアル予定です。



運営主体	学校法人 日吉学園
所在地	吾川郡いの町勝賀瀬4582番地
保育内容	保育、教育、森のようちえん活動、子育て支援活動、地域交流の場
基本的保育時間	月曜日～金曜日 9:00～16:00
入園対象園児定員	3歳児6名 / 4歳児6名 / 5歳児7名 計19名
お問い合わせ先	もみのき幼稚園 (088) 844-5180 ことさ自由学校 (088) 897-0011 担当西岡まこ

見学も随時行なっています。ぜひ、お問い合わせください。



## 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

もみのき病院のキャラクター「もみくん」が、色々なページに登場！この「考えるひととき」のページ以外で、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5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



ヘリ太ふるの介



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



アソビー



マナビー

第12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

今回は、腸活レシピ「貝だくさん豆乳味噌汁」を紹介いたします。乳酸菌（味噌）×オリゴ糖（豆乳）、乳酸菌（味噌）×食物繊維（野菜、きのこ）が、お椀1つで摂れておかずにもなるメニューです。

野菜類は、好きなものを組み合わせて試してみてください。善玉菌を増やす食品としては、①乳酸菌を多く含む食品、②オリゴ糖を多く含む食品、③食物繊維を多く含む食品です。より効果的な腸活のために、乳酸菌×オリゴ糖、乳酸菌×食物繊維を組み合わせましょう。



### 【材料 ※2人分】

だし汁	200ml	大根	40g
無調整豆乳	200ml	かぼちゃ	40g
味噌	大さじ1	にんじん	20g
油揚げ	20g	白菜	50g
玉ねぎ	40g	なめこ	40g
		ねぎ	5g

### 【作り方】

- 野菜は少し厚め（よく噛んで食べるために）に切りましょう。玉ねぎはスライス、大根・にんじんはイチョウ切り又は半月切り、かぼちゃは一口大、白菜はざく切り、なめこは房からほぐしてさっと水洗い、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにしましょう。
- 鍋にだし汁を沸かし、野菜を入れ煮ます。煮立ってきたら、アクを取りながら柔らかくなるまで煮ます。
- 火を弱め、油揚げと豆乳を入れて沸騰直前まで温めます。
- 味噌を溶き入れ、火を止めます。グラグラ煮立たせないように注意しましょう。
- 器に注ぎ入れ、ねぎを散らして出来上がりです。

### 【1人分当たり】

エネルギー	130kcal
たんぱく質	8.1g
塩分	3.8g
食物繊維	1.5g
炭水化物	14.6g
カルシウム	120mg

### ★ 今回のヘルシー食品

- ①乳酸菌を多く含む食品  
ヨーグルト、チーズ、納豆、ぬか漬、味噌、甘酒、キムチなど
- ②オリゴ糖を多く含む食品  
はちみつ、大豆、玉ねぎ、バナナなど
- ③食物繊維を多く含む食べ物  
玄米、芋類、豆類、野菜、きのこ類、海藻類、果物など

医療法人 治久会 もみのき病院  
管理栄養士 川越 美紀 監修



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	 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> なかやましゅうじ	 眼科 <b>岡田 幸</b> おかだみゆき
 麻酔科 緩和ケア科部長 <b>神原 哲也</b> かんばらてつや	 麻酔科部長 手術部長 <b>楠目 祥雄</b> くずめよしお	 放射線科部長 <b>吉田 大輔</b> よしだだいすけ

 高知大学教授 脳神経外科 <b>上羽 哲也</b> うえばてつや	 脳神経外科 非常勤 <b>福岡 正晃</b> ふくおかまさあき	 内科 非常勤 <b>中野 弘美</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	 循環器内科 非常勤 <b>濱田 知幸</b> はまたともゆき
 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>立岡 美穂</b> たちおかみほ	 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	 眼科 非常勤 <b>内田 邦子</b> うちだくにこ	 麻酔科 非常勤 <b>田所 園子</b> たどころそのこ	 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	 名誉院長 内科 <b>森口 博基</b> もりぐちひろき	 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	 内科 (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>河野 威</b> こうのたけし
 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	 脳神経外科 非常勤 <b>松井 雅樹</b> まついまさき
	 脳神経外科 非常勤 <b>藤井 本晴</b> ふじいもとはる	

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 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>福岡 正晃</b> ふくおかまさあき	 脳神経外科 非常勤 <b>森本 雅徳</b> もりもとまさのり
	 小児科 非常勤 <b>立岡 美穂</b> 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。



- 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
- 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施設内) 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(中追の里内) 088-897-0255 吾川郡いの町中追2598番地1
- 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
- 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**
  - 10 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
  - 11 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
  - 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
- 通所リハ(デイケア)**
  - 1 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
  - 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
- 通所介護(デイサービス)**
  - 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 (健康カフェトリこえ内) 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
  - 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
- 支援センター**
  - 4 高知市南部地域高齢者支援センター よこはま出張所(総合福祉施設ヘリオス内) 088-848-1033
  - 10 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
- こども教育施設**
  - 16 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
  - 19 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
  - 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
  - 14 病児・病後児保育事業所 もみくんち(こだま内) 088-849-2184
- 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
- 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 室戸市領家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
  - 12 健康カフェトリこえ 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



考えるひととき第12回  
キャラクターをさがせの答え  
問題1:もっち  
問題2:4回  
問題3:がんばろう