

うちだより

2021年
vol.16

uchi-dayori

ご自由にお持ち帰りください



『特集』

脳卒中シリーズ② 脳梗塞とは

内田グループ「地域と繋がる」高知市旭街地域包括支援センター編
内田脳神経外科・ピアハウス高知 Smiles and beyond
もみのき病院 新型コロナワクチンの住民接種を実施しています。
すてやかな社 おしえてカーナちゃん「困った時には聞いてみよう」の巻
ふるさと会 ふるさと会に若き侍がまた一人誕生！
日吉学園 工石山青少年の家でものづくりの体験をしよう！
天然温泉はるのの湯 ヒノキの香りが漂うログハウス「星の森」へ

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 河野 目代 (第2・4) (隔週)	(交代)
	午後	森本 河野	内田 上村	福岡	内田 桑原 河野	上村 中井 (隔週)	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	内田			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 藤田	森本 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交代)
	午後	森木	三宅 藤田	森木	三宅	森木	
内科	午前	中嶋 (9:00-)	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 (検査)	大川内 中嶋 (検査)	大川内	
小児科	午前	中山	三宅(典) (予約) 見連外来	三宅(典)	中山	三宅(典)	(交代)
	午後	中山	三宅(典) (予約) 見連外来	中山	中山	中山	(交代)
	夜間診察 18:00～20:00	中山	※一般小児 休診	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	神原 (ペインクリニック)	神原	神原 (緩和入院相談)	神原 (ペインクリニック)	
	13:30～17:00	神原		神原	神原 (緩和入院相談)	神原 (ペインクリニック)	

CONTENTS(もくじ)

ジョンマン・スピリットに学びましょう
理事長 内田 泰史

01 『特集』脳卒中シリーズ②

理事長 内田 泰史

03 「地域と繋がる」

高知市旭街地域包括支援センター編
内田グループ

05 Smiles and beyond

医療法人 恕泉会 内田脳神経外科・ピアハウス高知

07 新型コロナワクチンの住民接種を実施しています。

医療法人 治久会 もみのき病院

09 おしえてカーナちゃん

「困った時には聞いてみよう」の巻

医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな社

11 ふるさと会に若き侍がまた一人誕生！

社会福祉法人 ふるさと会

13 工石山青少年の家でもものづくりの体験をしよう！

学校法人 日吉学園

14 ヒノキの香りが漂うログハウス「星の森」へ

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14回 脳トレクイズ

17 医師紹介

19 内田グループ 施設案内 外来案内

表紙写真「曼殊沙華」

ジョンマン・スピリットに学びましょう

理事長 内田 泰史

ジョン万次郎は漁師の子として生まれました。14歳の時(1841年)に漁に出かけて遭難し、米捕鯨船ジョン・ハウランド号によって幸運な命拾いをするまで、143日間の過酷な無人島(鳥島)生活を余儀なくされました。

その後、ホイットフィールド船長の家にホームステイし、英語、数学、測量、航海術、造船技術などを学びました。

そのような彼は、鎖国下、日本人で初のアメリカ留学生といえ、また模範的な苦学生であったといえるでしょう。

遭難してから沖縄に上陸するまで、実に10年の歳月を要し、それは日本の200年に及ぶ鎖国の終焉と開国の序章となったのです。

そして、彼の功績は日本の開国と民主主義の発展に貢献し、坂本龍馬や岩崎弥太郎や福沢諭吉などに大きな影響を及ぼしました。

また、彼がアメリカから帰ってきたジョージ・ワシントン伝記を読んだ通訳の牧志朝忠により、ペリーによる沖縄の植民地化、日本の植民地化を防ぎました。

ジョンマン・スピリットである「不撓不屈の精神」、私たちが今しなければならぬことは、彼の人生から何を学び、次の世代を担っていく若者たちに何を伝えていくべきかを考え、実行していくことでしょう。

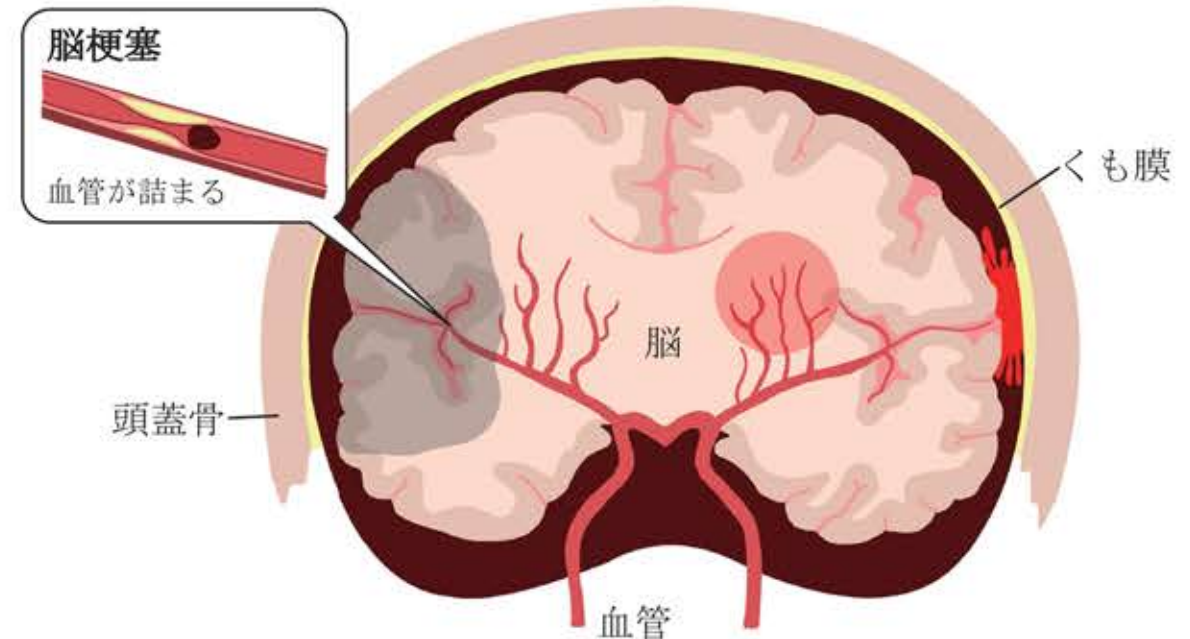


ジョン万次郎の
大河ドラマ化を
実現しましょう。

『特集』

脳卒中 シリーズ②

脳梗塞とは



「脳梗塞」は、さまざまな原因によって脳の動脈が詰まる病気です。脳が働くためには、酸素と栄養を豊富に含むたくさんの血液が必要です。しかし、脳梗塞によって血流が途絶えると、その先にある脳の組織に酸素と栄養が送れなくなり、神経細胞が死んでしまいます（壊死）。その結果、「片麻痺」や「言語障害」などが現れます。脳梗塞が起こった部位によっては、「意識障害」が起こることもあります。脳梗塞には、次の三つのタイプがあります。

一つ目は「アテローム血栓性脳梗塞」で、脳の太い動脈が詰まり、比較的大きな「梗塞巣（神経細胞が壊死した部分）」ができます。「アテローム（粥腫）」とは、血液中の余分なコレステロールなどが、血管壁に入り込んでできる『粥状の塊』のようなものです。アテローム血栓性脳梗塞は、脳の動脈や、脳に血液を運ぶ「頸動脈」などの「動脈硬化」が原因で起こります。このタイプが起こると、脳の組織が広範囲に障害されます。危険因子としては、生活習

慣病や喫煙などが挙げられます。二つ目は「ラクナ梗塞」で、脳の深い部分を走る細い動脈が詰まります。特徴は、梗塞巣が1.5cm以下と小さいことです。「ラクナ」は、ラテン語の『小さなくぼみ』を意味します。脳の太い動脈から枝分かれした「穿通動脈」という細い動脈の動脈硬化によって起こります。動脈硬化が進んで血管壁が厚くなり、最終的に塞がります。また、血栓が詰まることもあります。症状は比較的軽く、全く現れないこともあります。主な危険因子は高血圧症です。

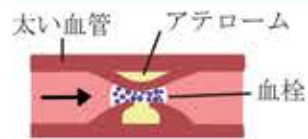
三つ目に「心原性脳塞栓症」で、心臓でできた血栓が脳の血管まで運ばれて詰まることで起こります。脳の組織が広い範囲にわたって障害されるため、脳梗塞のなかでは最も重症化しやすく、死亡率も高まります。原因の3分の2以上は、「心房細動」という不整脈です。

脳梗塞の平均発症率は脳卒中のなかでは最も高く、70歳代の人に多い傾向にあります。女性に比べて男性に多いのも特徴です。発症者数は増加傾向にあり、脳卒中の約75%を脳梗塞が占めています。特に増加が著しいのが、アテローム血栓性脳梗塞と心原性脳塞栓症です。

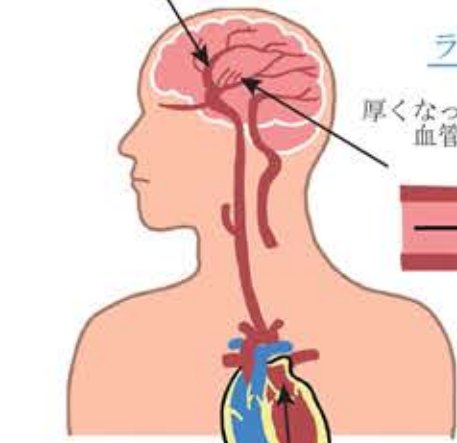
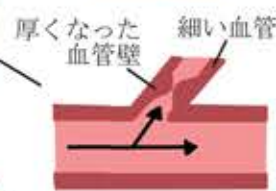
今回は脳出血について説明します。

脳梗塞三つのタイプ

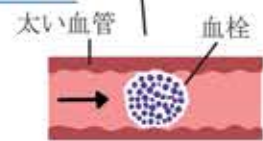
アテローム血栓性脳梗塞



ラクナ梗塞



心原性脳塞栓症



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。

● 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 チューリッヒ大学 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 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家
日本認知症予防学会認知症予防専門家指導者
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

「地域と繋がる」

高知市旭街地域包括支援センター編



旭街包括レンジャー

高知市の高齢者相談窓口として、医療法人 恕泉会は高知市から委託を受け、令和3年2月から旭街地域を担当しています。

業務内容の幅は広く、また旭街独自の地域活動も活発に行なっています。地域を支援するうえで人を思いやるのが一番大切な芯の部分と考え、日々の業務に奮闘しています。

困ったことがあれば悩まず、「ご相談を！」



🏠 高知市塚ノ原37-19
 ☎ (088)843-5171
 🕒 平日 8時30分～17時30分
 📅 休 土・日・祝日
 🅐 もみのき病院・内田脳神経外科 駐車場
 【バス】 杵田市商前 (ひしゃくだししょうまえ)
 【JR】 高知商業前
 【電車】 鏡川橋

旭街包括レンジャーここに集結!!

レッド
 センター長
小山 裕也
 Koyama Yuya
 介護支援専門員
 みんなで高知を元気にしていきましょう!

シルバー
武内 昌代
 Takeuchi Masayo
 主任ケアマネジャー
 相談・困り事などフットワークよく行動します。

ブルー
田中 俊也
 Tanaka Toshiya
 介護支援専門員
 旭街を走ってます! いつでも何でもご相談を!

ピンク
三橋 満美
 Mitsuhashi Mami
 社会福祉士
 貴方の悩みに寄り添い、旭街レンジャーが駆けつけます!

グリーン
竹村 宏和
 Takemura Hirokazu
 介護支援専門員
 迅速、丁寧を心がけて支援させていただきます。

イエロー
森本 京子
 Morimoto Kyoko
 看護師
 照っちゅう日も 曇っちゅう日も お伺いするさね!

オレンジ
栗栖 裕美
 Kurisu Hiromi
 事務員
 私たちを頼ってね! お電話、ご来所をお待ちしております。

主な業務

- ① 総合相談・支援
- ② 権利擁護、高齢者虐待防止支援
- ③ 地域の関係機関の連携とケアマネジャー支援など
- ④ 認知症総合支援事業、生活支援体制整備事業、地域ケア会議の開催

地域包括支援センターは主任ケアマネジャー、社会福祉士、看護師などの専門職員チームです。高齢者、そのご家族、また地域住民皆さんの何でも相談窓口です。ご相談の内容にあわせて必要なサービス事業所へ連携をとるなどの支援を行なっています。

高知市内に住む母から「膝が痛くて階段の昇り降りができなくなった」と連絡がありました。受けられるサービスはないですか。

いきいき百歳体操や認知症カフェに来ていた友人と突然連絡がとれなくなり、家の中で倒れていないか心配しています。

叔父が通販サイトで必要のない物を次々と買ってしまい、注意をすると怒鳴って話を聞いてくれず、困っています。

こんな時はご連絡を!!

新型コロナウイルスの感染が怖く、外出をやめて一日中家にいたら、人と話す機会がなくなり、体もなまってしまったんだけど。

主な地域活動

- ・地域活動の開催
- ・認知症カフェの開催
- ・いきいき百歳体操の会場支援
- ・研修会の開催
- ・地域住民の会へ参加 などなど

地域の方が自主的に活動ができるように、また講演では寸劇やクイズを交えながら正しい知識を持てるように支援しています。

▼ 認知症カフェ おらんくかふえ

▲ 認知症について学習講演

▲ アルコール性認知症勉強会(寸劇)

▼ 男のサロン(料理作り)

▲ おんちゃんクラブ(鏡川ウォーキング)

▲ ポッチャ(体力作り)

講演・講座

趣味の集まり

出前講演 依頼受付中!
 地域の集まり、学校、職場などお声かけください!

Smiles and beyond

— 笑顔のむこうへ —

利用者(患者)さんの笑顔のために

利用者(患者)さんは「笑顔」で応じることが上手な方がいる。取り繕いではなく、自然に出る笑顔を引き出したい。例えば、まだ我慢できるけどトイレに行きたい。少しのどが渴いた。そういう気配を読み取り、声をかけてほしい。徘徊、不穏など認知症周辺症状(BPSD)がある方には、その時の対処だけでなく、どうしてそういう行動が出現したのか考えてほしい。相手の想いに気付けると、自然な笑顔を引き出すことができると信じている。

— 配慮や気配りをするには？

まず、利用者(患者)さんの生活歴をよく知ってほしい。職歴は？生活環境は？家族構成、性格は？要介護度や持病などを知ることはもちろん必要だが、利用者(患者)さんの本音、本当に言いたいことは生活歴の中にあると思う。山登りが好きだった方は今でも山に登りたいかもしれない。でも、あきらめてしまっていないか。いきなり登山に連れていくわけにはいかないが、近所の公園に行ってみる、遊歩道に出かけてみるなど、一歩ずつ支援していくことはできるし、喜んでもらえる。気配りは、その人を知り、本音に近づいていくことだと思う。

楽しませること、楽しむこと

人に笑顔になってもらいたいなら、自分が笑顔にならないと伝わらない。正直言って、面白くないのに笑っていたこともある。でも、笑い続けていると気持ちも前向きになり、本当の笑顔になる。ひとりの力では何もできないのが介護・医療だから、話しかけやすい雰囲気と仲間づくりにつながる表情や態度を常に意識している。

— 数々のイベントをしかけているが？

「茅の輪くぐり」の輪を作ったり、老健施設の古くなったテラスを解体したり。大橋通り商店街にも出かけてみた。利用者(患者)さんに楽しんでもらうためだったが、やってみたら自分も他のスタッフも楽しくて仕方がなかった。

— 笑顔の輪が広がった？

今、厄介な感染症が流行っているが、それ以上に笑顔は伝染すると思う。

笑顔のむこうへ

— スタッフにひとこと

介護には、入院のように病床ごとの機能の違いも、期限もない。死ぬまで続く生活を支えることだと思っている。生きていくうえで欠かせない衣・食・住に関わる介護は、確かな知識と技術のバックボーンが必要だ。慢心することなく自己研鑽をし続けなければならない。

— 目指す介護とは？

その人らしさを取り戻すのも介護の役割だと思っている。ある時には喜んだり、怒ったり、哀しんだり、達成感を感じたり、満足したり。利用者(患者)さんが心の底から笑えるようになったその先に、目指す介護のあるべき姿があるように思う(まだ、よくわからないけど)。



内田脳神経外科・ピアハウス高知

介護部長 籠尾 雄基

新型コロナワクチンの住民接種を実施しています。

もみのき病院
看護部長 戸田 かおり



ワクチン接種に行く前に
確認しよう！



【ワクチン接種の持ち物、準備事項】

- ・接種クーポン券 ・予診票 ・本人確認書類(保険証、運転免許証など)
- ・お薬手帳 ・肩が出せる服装

【ワクチン接種当日の受付について】

受付は、予約時間の30分前から行ないます。院内の混雑を避けるため、ご協力をお願いします。

【2回目の予約取得について】

2回目のワクチン接種は、1回目接種から3週間後の日時で予約しています。予約時間は、1回目と同じ時間で予約しています。

【ワクチン接種のキャンセルについて】

予約取得後にキャンセルされる場合は、事前にワクチンコールセンターまでご連絡ください。
(高知市：0120-920-737)

また、1回目のワクチン接種を実施してから20日の間隔を置いて2回目接種を行なうことを製薬会社が提示しています。当院では、ワクチン接種の予約取得が困難な状況を考慮し、1回目接種時に3週間後の日時に2回目のワクチン接種の予約をお取りしています。

もみのき病院では、多くの地域住民の方がワクチン接種できるよう取り組んでいます。地域の方々には、ワクチン接種にご協力していただき、感染症が終息して平穏な日常が取り戻せるよう、地域の医療機関として地域貢献をまいります。

新型コロナウイルスは、2019年12月に中国の湖北省武漢市を中心に発生し、短期間で全世界に広がり未だ死者数・感染者数の増加の1途をたどっている感染症です。現在も世界中で新型コロナウイルス感染症は蔓延し、私たちの生活は一変しました。

もみのき病院は、地域の医療機関として2021年5月11日より新型コロナウイルスのワクチン住民接種を実施しています。当院では、外来患者さんや入院患者さん、またそのご家族のご協力により、患者さんや職員の安全を確保しつつ、通常の診療を継続しながらワクチン接種を実施しています。また、地域住民の方が安全、安心して接種していただける体制を院内で整備しています。

ワクチン接種の開始当初、行政のワクチン予約システムでは予約が取れないと多くの患者さんやご家族からお話を聞きました。このようなご意見をもとに、当院では地域住民の方が円滑に不安なく新型コロナウイルスワクチン接種していただけるよう、外来診療と分離し、接種体制をとっています。



ワクチン接種の流れ

① 受付にて接種クーポン券と予診票の確認



※ 受付は予約時間の30分前からです。

② 当院看護師による予診票の確認



③ 当院医師による問診、ワクチン接種可否確認



④ ワクチン接種



⑤ 経過観察として15分以上の待機



※ 待機時間は15～30分になります。副反応が出る場合がありますので、必ず待機していただきますようお願いいたします。





医療機関に設置されている地域連携室は、患者支援室とも言われ「患者相談窓口」の役割を担っており、「知りたい、情報が欲しい、困っている、どこに相談したらいいのかわからない」などの話を聞き、制度やサービスの内容を説明、利用方法のご案内をさせていただきます。



すこやかな杜の地域連携室は、正面玄関を入ってすぐ左手にあります。ここでは、看護師やソーシャルワーカーが在籍しています。入院相談をはじめ、患者さんやご家族への援助、患者さんに関係のある様々な機関（医療機関・介護事業所など）との連絡・調整などのお手伝いをしていきます。

ご相談は直接の来院でも、電話でもかまいません。どなたでもお気軽にご相談下さい。



「困った時には聞いてみよう」の巻

リハビリテーション病院すこやかな杜 地域連携室
☎(088)837-5150 (直通)



ふるさと会に 若き侍が また一人誕生！

ふるさと会では令和3年6月1日、
新しい管理職チーフマネージャーに
伊賀大輔が就任しました。

介護支援専門員の時、
難しかったことや衝撃
を受けたことはありま
したか？

例えば、利用者様は
「自宅で過ごしたい」、
ご家族は「入所してほしい」と双方の考えや希望
に相違があった時です。
利用者様に寄り添うこと
はもちろん大切ですが、
生活を支えるご家族の思
いも考えなければなりま
せん。双方の思いに寄り
添い、どういった環境設
定をすればお互いを尊重

し納得できる結果につな
げていくかなど、苦労が
多かったです。
衝撃を受けたことは、
ここ数年問題になってい
る「ゴミ屋敷」です。そ
こに住んでいる方は、そ
の生活が当たり前。ご本
人とは「命の危険」や
「感染症予防」について
話を重ね、理解をしてい
ただいた上で、必要最低
限の整理をしました。た
だし整理をしすぎるとご
本人は落ち着かなくなる
ことがあります。片付け
の考え方は、その人の常
識であったり価値観によ
って異なるんです。



自分の当たり前は人の当たり前ではない

いろんな経験を積み重ねてきて
職員に伝えたいことは？

「自分の当たり前は人の
の当たり前ではない」。
このことは私が仕事をす
るうえで一番大切にしてい
ます。人の常識や価値
観は十人十色です。自分
の常識を利用者様の常識
にあてはめないように心
掛け、利用者様一人一人
が希望する「あたりまえ
の生活」に近づけるよう
な支援を心がけてほしい
ことです。

また、自分自身を知る
ことの大切さです。自分
の性格、能力、考え方に
どについてその都度振り
返り、「今の自分の対応は
良かったのか。良くなか
った場合は何がいけなく
てどうすれば良かったの
か。」など、自己分析を
することが自身の質の向
上につながると考えてい
ます。

チーフマネージャーと
して目指す「ふるさと
在宅介護部門」の未
来図は？

ふるさと会の在宅介護
部門の総合相談窓口とし
て、在宅介護部門の課題
解決や職員の質の向上に
向けサポートをしていき
ます。介護業界は全国的
に人手不足なため職員は
とても貴重な存在です。
また、働きやすい職場
の環境作りについて職員
と一緒に考えていくこと
も必要です。職員がやる

気・やりがいを感じる事
業所作りのサポートを
し、よりよい人材の確保
につなげていきたいと思
っています。そのため
も、職員とのコミュニケ
ーションは欠かせませ
ん。普段は冗談を交えな
がら話しやすい空気作り
をするようにしていま
す。

最終的に、利用者様や
地域住民の方から、ふる
さと会には「寄り添って
くれる」、「親身になっ
て相談にのってくれる」と
頼っていただけ施設に
つなげていくこと、そし
て自分らしい生活がいつ
までも送れる施設として
信頼していただけるふる
さと会を目指していま
す。

ヒノキの香りが漂う ログハウス「星の森」へ

あじさい園はほんのりいたお湯
天然温泉「はるの湯」

新館「星の森」は、土佐檜、土佐杉、土佐手漉き和紙、土佐漆喰を使用したログハウスの建物です。宿泊のお客様が館内に入られた瞬間、「ヒノキの香りがする！」「柱に迫力がある！」など、うれしいお言葉をたくさんいただいております。

また、宿泊のお客様一日2組限定で、天然温泉の貸し切り風呂を味わうことができます（事前の予約と別途料金が必要です）。

ヒノキの香りに包まれながら、くつろぎの時間を過ごしてみませんか。お食事も提供していますので、温泉と一緒にご利用下さいませ。



【入浴のご案内】

◎時間
9時～21時（最終入館 20時30分）

◎入浴料
大人（高校生以上） 700円
高齢者（65歳以上） 600円
中学生 500円
子ども（4歳～小学生） 300円
幼児（3歳以下） 無料



【レストランあじさい亭のご案内】

◎ランチ
11時30分～14時00分
ラストオーダー 13時30分

◎ディナー
17時～20時
ラストオーダー 19時30分

◎メニュー例



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



工石山青少年の家で
ものづくりの
体験をしよう！

「高知市工石山青少年の家」の運営を、指定管理者として学校法人日吉学園が始めてから1年が経ちました。コロナ禍での運営は大変なこともあります。このような時だからこそ求められている施設の役割も強く感じています。

工石山青少年の家では、宿泊の他に自然体験やものづくり体験のイベントを行っており、とくに最近では、親子で初めて利用される方たちが増えてきました。7月には親子木工教室を開催し、10家族に参加していただきました。親子で協力して、いつもは使わないカナヅチやノコギリを使い、ハンドルを操作して遊べる「木の車」を完成させました。

親子一緒にの登山やものづくりは、同じ事にチャレンジするなかで、話し合い、協力し合って達成していくという過程があります。澄んだ空気の中、歩きながら「気持ちいいね」と話したり、一生懸命とりくむ姿に「すごいね」と驚いたり、ごく自然なやりとりの中に、いつも近くにいる親や子どもへの発見、驚き、喜びがうまれています。



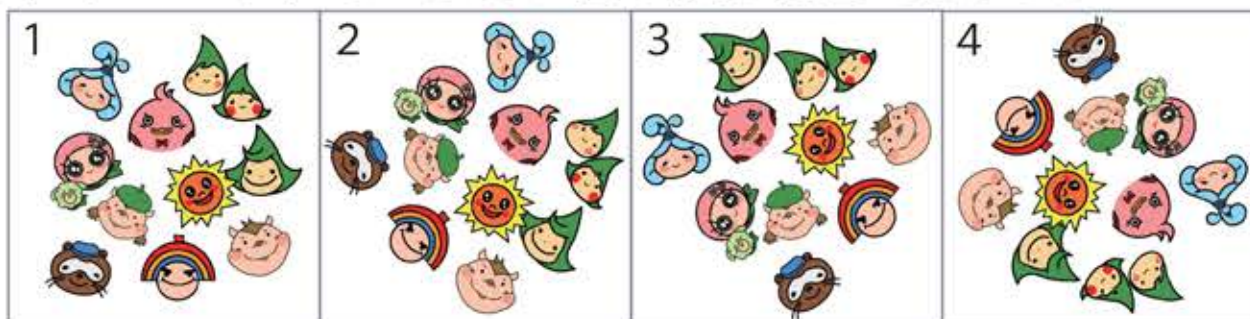
高知市工石山青少年の家
〒781-3211 高知市土佐山高川1898番地33 TEL (088)895-2016



①文字を並び替えて言葉を作ろう！



②下の1~4の中で一つだけ違う絵は何番でしょうか。



第14回脳トレクイズの答えは、P20にあるよ！

けんこうれしび

実りの秋。

秋は食べ物が美味しい季節です。秋といえば、栗、きのこ、梨、さんま…旬の食べ物がたくさんあります。きのこは栽培されているものが多いため一年中出回っていますが、天然のものは9月～11月頃に出回るため「秋が旬」の食べ物です。

【きのこの栄養】

肌荒れ防止や免疫力アップに効果的なビタミンB群や、お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富で低カロリーな食品です。



【材料 二人分】

鶏もも肉 …… 150g	調味料
むき栗 …… 100g	顆粒和風だし… 小さじ1
まいたけ …… 50g	しょうゆ …… 大さじ2
エリンギ …… 50g	酒 …… 大さじ1.5
しめじ …… 50g	砂糖 …… 大さじ1.5
水(だし汁) …… 200ml	みりん …… 大さじ1.5
サラダ油 …… 小さじ2	

【一人当たり栄養量】

エネルギー	304kcal
たんぱく質	21.6g
炭水化物	34.6g
脂質	8.2g
塩分	3.9g
カルシウム	25mg
食物繊維	4.4g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切ります。
- ② まいたけ、エリンギ、しめじは一口大にほぐします。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の鶏もも肉を炒めて表面に焼き色がついたら、②とむき栗を加えて中火で炒めます。
- ④ 油が全体になじんだら水(だし汁)を加えて中火で加熱し、ひと煮立ちさせ、アクを除きます。
- ⑤ 調味料をすべて加えて、落とし蓋をして鶏もも肉に火が通るまで中火で10分ほど煮込みます。
- ⑥ 落とし蓋を外し、さらに中火で5分程煮詰めます。むき栗に火が通ったら火から下ろし器に盛りつけて完成です。

【ポイント】

じゃがいものように甘くほっくりとした栗は鶏肉との相性がよく、きのこ類を合わせることで秋らしさを感じる一品です。また栗をさつま芋に変えても美味しくいただけます。ぜひお試しください。

社会福祉法人 ふるさと会 森の里高知
管理栄養士 北村 小百合

医療法人治久会 もみのき病院
Leksell Gamma Knife Icon
導入1周年記念講演会
ガンマナイフによる 地域医療連携を考える

開催日時 **2021 9.22 (WED)**
19:00-20:15

会場 **ホテル日航高知 旭ロイヤル3F**
ゴールデンパシフィック
高知県高知市九反田9-15

本講演会はハイブリッド形式(ホテル日航高知 ゴールデンパシフィックとウェブ開催の併用)にて開催されます。現地・ウェブ配信とも、参加には事前参加登録が必要です。以下のウェブサイトまたはQRコードよりアクセスいただき、参加登録をお願いします。

参加登録はこちらからお申し込み
<https://bit.ly/3nrLX6N>

2020年10月ガンマナイフIcon 導入より1年…。

【開会のご挨拶】 19:00-19:05
医療法人治久会 もみのき病院 理事長 内田 泰史

【基調講演】 19:05-19:20
【座長】
もみのき病院 名誉院長 森本 雅徳
ガンマナイフIconによる 初期治療経験
もみのき病院 院長 森木 章人

【特別講演】 19:20-20:10
【座長】
高知大学医学部 脳神経外科教室 教授 副院長 上羽 哲也 先生
Gamma Knife Iconによる 定位放射線治療
藤元総合病院 脳神経センター長 八代 一孝 先生

【閉会のご挨拶】 20:10-20:15
もみのき病院 院長 森木 章人

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 藤田 昇平 ふじたしょうへい		
 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 緩和ケア科部長 神原 哲也 かんばんらてつや	 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 よしだだいすけ	 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	
 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	 循環器内科 非常勤 濱田 知幸 はまたともゆき	 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	 眼科 非常勤 内田 邦子 うちだくにこ	 放射線科 非常勤 村田 和子 むらたよりこ	 放射線科 非常勤 刈谷 真爾 かりや しんじ	

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	 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 もくだいとしひこ	 脳神経外科 河野 威 こうのたけし	 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 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

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 非常勤 内田 泰史 うちだやすふみ	 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	 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。



第14回脳トレクイズの答え

① いしやきいも

② 3



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



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

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

通所リハビリテーション

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



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
(健康カフェとろこえ内)
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

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

こども教育施設



⑩ 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



⑬ 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



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

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



⑦ 天然温泉
はるの湯
088-894-5400
高知市春野町西分3546



⑮ 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

⑤ 風花の里配食サービス
(風花の里内)
088-843-9280

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

⑬ 健康カフェとろこえ
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