

# うちだより

2022年  
vol.17

uchi-dayori ご自由にお持ち帰りください



## 『特集』

### 脳卒中シリーズ③ 脳出血について

内田グループ「地域と繋がる」ヘルパーステーション編  
 内田脳神経外科 そうそう、その調子!  
 医療法人 治久会 はじめまして!もみのきです。  
 すこやかな杜 おしえてカーナちゃん「介護にうまく向き合うコツ」の巻  
 ふるさと会 ごとごとと。  
 日吉学園 なりたい自分へ  
 天然温泉はるの湯 食事も美味しい天然温泉はるの湯

## 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
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)
	午後	内田 森本	内田 上村	福岡	内田 桑原 河野	上村 中井 (隔週)
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  
 【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 (隔週)	大川内 中嶋 (隔週)	大川内	
小児科	午前	中山	三宅(典) (予約) 発達外来	三宅(典)	中山	三宅(典)	(交代)
	午後	中山	三宅(典) (予約) 発達外来	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)

### 長寿の秘訣

理事長 内田 泰史

### 01 『特集』脳卒中シリーズ③

理事長 内田 泰史

### 03 「地域と繋がる」

ヘルパーステーション編

内田グループ

### 05 そうそう、その調子!

医療法人 恕泉会 内田脳神経外科

### 07 はじめまして!もみのきっずです。

医療法人 治久会

### 09 おしえてカーナちゃん

「介護にうまく向き合うコツ」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 ごとごとと。

社会福祉法人 ふるさと会

### 13 なりたい自分へ

学校法人 日吉学園

### 14 食事も美味しい天然温泉はるのの湯

天然温泉 はるのの湯

### 15 けんこうれしび

### 16 考えるひととき 第15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「伏見稲荷大社」

# 長寿の秘訣

理事長 内田 泰史

謹んで新春のお慶びを申し上げます。本年が、皆様方にとって、より一層幸多き年でありますことを祈念申し上げます。

さて、世界有数の長寿国である日本。その秘訣はどこにあるのでしょうか。

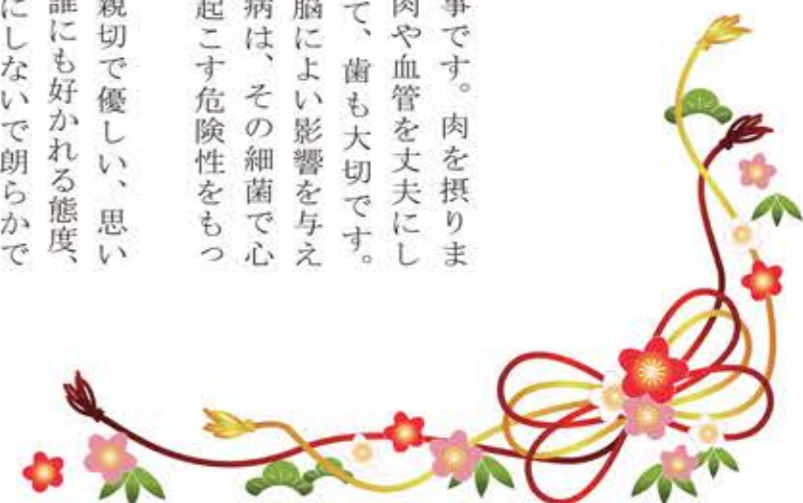
まずは、人とのつながりです。孤独は人の命を奪うほど健康面で負の影響を肉体にもたらしめます。そうならないためには、「社会とのつながり」が大切です。社会とのつながり

のある高齢者は血液中の炎症反応が低く、唾液ではストレスがかかるが増えるホルモンの値が低いことが分かっています。この状態は、病気になっても治りが早いし、死亡率も低いといわれています。例えば「人のために何かをすること」をお勧めします。人に喜ばれたり、何かを成したという実感を得たり、自分には人のために役に立てる能力があるという自信につながります。男性にはボランティア活動をお勧めします。

次に、食事です。肉を摂りましょう。筋肉や血管を丈夫にします。そして、歯も大切です。噛む動作は脳に良い影響を与えます。歯周病は、その細菌で心臓病を引き起こす危険性をもっています。

最後に、親切で優しい、思いやりの心、誰にも好かれる態度、人生を退屈にしないで朗らかであること、そして、生きがいをもつことです。

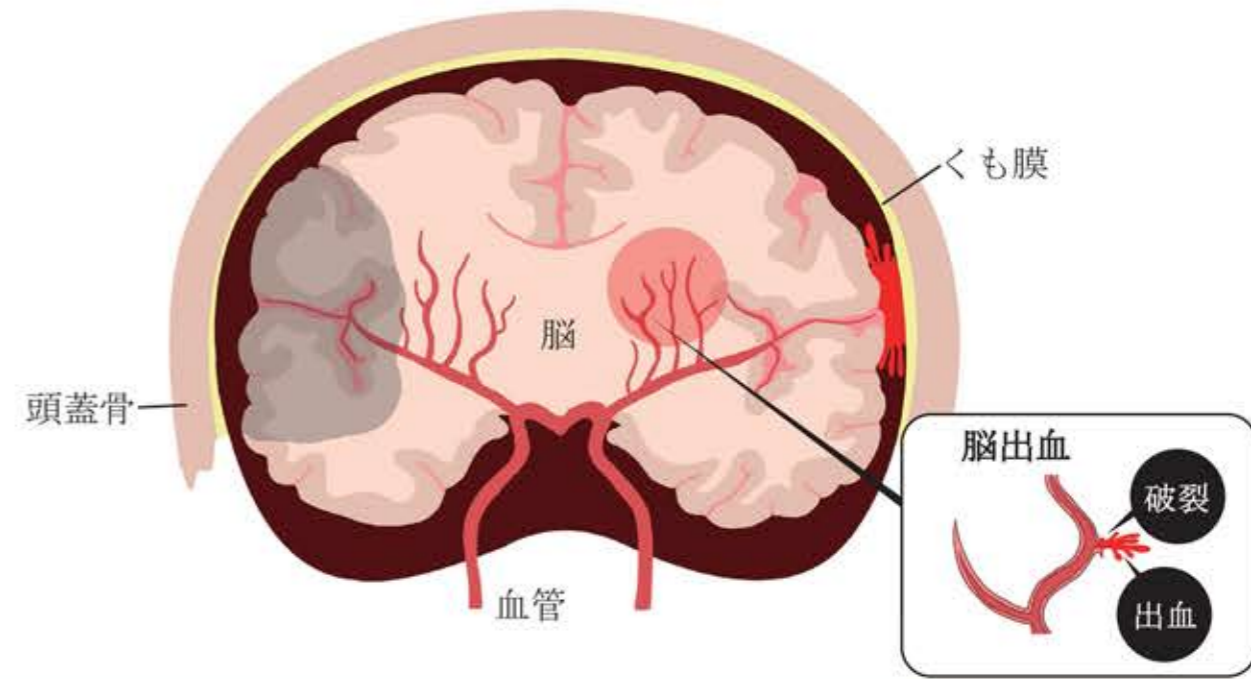
2022年、新たな年の幕開けです。是非、健やかで楽しい一年にして下さい。



# 『特集』

## 脳卒中シリーズ③

### 脳出血について



**● 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 助手  
 平成 2年 医療法人 聖泉会 内田脳神経外科 開院  
 平成 5年 医療法人 聖泉会 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 聖泉会 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  
 認知症サポーター養成研修 修了  
 かがつけ医療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。

「脳出血」とは、「動脈硬化」によってもろくなった脳の動脈が突然破れて出血し、脳を障害する病気です。主に、脳の太い動脈から枝分かれした「穿通動脈」という細い動脈に起こります。

脳出血が起こると、脳の内部に出血した血液が溜まって「血腫」ができます。血腫によって、脳の組織が圧迫されて破壊されるため、さまざまな症状が現れます。

症状は出血した場所によって異なりますが、比較的よくみられるのは「体の片側の麻痺」や「言語障害」です。脳への圧迫によって「頭痛」や「吐き気」が起こることもあります。

す。血腫が大きくなるほど、圧迫・破壊される範囲も大きくなるため、症状が重くなります。

脳出血は、発症の仕組みや起こりやすい部位が「ラクナ梗塞」とほぼ同じです。どちらも「大脳基底核」や「橋」「視床」などの穿通動脈に多く発生します。穿通動脈が破れた場合は脳出血、詰まった場合はラクナ梗塞になります。

脳出血は男性にやや多く、平均発症年齢は60歳代と脳梗塞よりやや低くなります。脳卒中全体に占める割合は15%程度です。

脳出血の最も大きな原因は「高血圧」です。ラクナ梗塞と同様、高血

圧が長く続くことがリスクとなります。

長年にわたって、血圧の高い状態が続くと、動脈硬化が進み、血管壁から弾力が失われて血管がもろくなっていきます。血管がもろくなると、血圧によって血管壁が膨らんで薄くなる部分ができます。そこに、何らかの拍子にふだんより高い血圧が加わると、耐えきれずに破裂してしまいます。

若い人では、多少血圧が上がった場合でも、単純には破れませんが、高齢者の場合、加齢に伴って血管がもろくなっていることが多い為、破れやすいのです。

かつて、「脳出血」は「脳溢血」と呼ばれ、脳卒中の中では最も多く、脳卒中といえど脳溢血を指すほどでした。しかし、高血圧対策への意識が高まり、薬物療法や運動、食事、ストレスの軽減などで十分な血圧管理ができるようになってからは、脳出血は発症者数も死亡者数も減少傾向にあります。

また、血圧には気候や生活習慣などが大きく影響するため、東北地方のよう寒い地域や食塩摂取量の多い地域では発症率が高く、脳卒中全体の30%以上を占めることもあります。

今回は、脳出血と診断されたときに

#### 脳出血の主な症状



ついて述べていきましょう。

# 「地域と繋がる」ヘルパーステーション編

ホームヘルパーが、誰のためにどんなことを行なっているか知っていますか？  
 内田グループにある3つのヘルパーステーションと、定期巡回・随時対応型訪問介護看護には、腕も経験もピカイチのスーパーホームヘルパーが所属しています。  
 大切なご家族を、安心してお任せください。

ホームヘルパーを利用できるのは、要介護・要支援の認定を受けた65歳以上の方、また40〜64歳の方で特定疾病により介護が必要と認定された方になります。  
 利用者さんが住み慣れた自宅で生活が送れるように、ホームヘルパーが日常生活のお手伝いをします。  
 また、介護を行なう利用者さんのご家族にとっても、心強い味方になり、少しでも負担を少なくすることができます。

- サービス内容例
- 【身体介護】
    - 入浴の介助
    - 排泄の介助
    - 食事の介助
    - 衣服の脱衣
    - 服薬の介助
    - 就寝の介助
  - 【生活介護】
    - 衣服の整理
    - 食事の準備
    - 部屋の掃除
    - 洗濯
    - 買い物 など
- ※サービス内容については各事業所までご連絡をお願いします。



## 24時間ヘルパーステーション ピア

### 強み

ヘルパー15名(女性14名・男性1名)全員、介護福祉士を持っています。毎日必ずステーションに集まり、情報を共有して周知徹底を図っています。職員数が多いため、多種多様なサービスや訪問が可能です。特に、身体介護については、ケアマネジャーからの信頼が厚く、依頼も多いです。  
 また、24時間稼働しているため、緊急や深夜、早朝のサービスにも対応できます。  
 确实丁寧なケアを行なうことを心がけており、ケアに不安な職員に対しては、身体介護の実習を行ない、自信を持って訪問サービスができるよう指導しています。



📍 高知市塚ノ原33-1 ☎ 088-840-3407  
**対象** 要介護1〜5、要支援1・2、障害区分1〜6  
**営業** 24時間 **休み** 年中無休

## ホームヘルパーステーション よこはま

### 強み

住み慣れた家で一日でも長く、その方らしい日常生活を送れるように、8名のスタッフが心を一つにして在宅生活のお手伝いをしています。スタッフ全員が5年以上の経験を持ち、統一したケアが出来るように毎日の申し送りや、必要時には口頭プレイを行なっています。残存機能を活かして、出来る事は一緒に楽しく行なえるように心掛けています。



📍 高知市横浜20-1(総合福祉施設ヘリオス内)  
 ☎ 088-848-2002  
**対象** 事業対象者、要支援1・2、要介護1〜5  
**営業** 月〜土 8時30分〜17時30分  
**休み** 日、1/1〜1/3

## 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 つなぐ ヘルパーステーションつなぐ

### 強み

定期巡回・随時対応型訪問介護看護つなぐは、ヘルパー事業所も併設しています。一日の生活の中で食事の準備・服薬の声かけなど複数回支援が必要な方などにご利用いただけます。また、掃除や入浴のみの支援の方は、ヘルパーをご利用いただけます。365日24時間稼働しており、夜間も職員が待機していますので、もしもの時には安心です。



📍 高知市春野町西分695-1  
 ☎ 088-855-6026  
**対象** 要支援1・2、要介護1〜5、要相談  
**営業** 24時間  
**休み** 年中無休

そうそう、その調子！  
出来ることは続けていこう！

ある一日のあゆみ道場の様子を紹介！

あゆみ道場の入口では、送迎で到着した利用者さんと職員で「おはよう！」「花がきれいやったき持ってきた。飾ってや！」と割れんばかりの元気な会話が聞こえてきます。

午前 / 午後

9:00 / 13:15

バイタル測定  
生活動作訓練  
レッドコードの  
時間決め



ストレッチやレッドコードの参加時間を利用者さん自身で決めます。当日の体調にあった内容を機能訓練員と共に見つけていくところが、無理なく続けられる秘訣です！

9:45 / 14:00

ストレッチ



空いたマシンがあれば「3番（マシン番号）空いてます。」「〇〇さん3番空いているから行こう。」と順序よく誘導をします。一つでも多くのマシンを使いたい利用者さんのために時間の有効活用は大事ですね。

10:00 / 14:15

運動メニューの実施

- ・レッドコード
- ・マシン
- ・作品作り
- ・リズムダンス
- ・足裏トレーニング
- ・レクリエーション
- ・個別リハビリ
- ・脳トレ



また、活動内容に飽きがこないよう、指編みやリース作りなど、定期的に内容を変更しています。あゆみ道場で作ったマスクチャームは、利用者さんの顔の傍らでキラキラ輝いていました。おススメのお洒落アイテムの一つですね。



11:45 / 16:00

整理体操

12:15 / 16:30

送迎



利用者さんの声

五百蔵さん。ご自身の体験を記事にして、要介護者さんの励みにしてほしいと声をかけてくれました。



私が80歳の時、指定難病の後縦靭帯骨化症(こうじゅうじんたいこっかしょう)を発症し、寝たきり状態に。手術をしても元の体に戻れる保証はないと言われたが、望みをかけて行なった手術は奇跡的に成功。

現在85歳。あゆみ道場に通り始めてから1年。術後の背中やしびれは、あゆみ道場に通り始めてからなくなり、杖をつけて歩けるようにまでなった。

今の状態になるまで、それはそれは努力をした。今、あゆみ道場の時間が楽しくて待ち遠しい。友だちは出来るし、マシンは全部好き。職員の方はしっかり見守りをしてくれるので安心して任せられるし、おまけに男前が多くてここに来たら若返れる(笑)。

病気になるって、人の力をかりて生きていくしかなく、感謝することを学んだ。一人暮らしだから頼れるのは近所の友人。友人は大切な存在。



いおろい 五百蔵  
まさこ 雅子さん

あゆみ道場では自分で出来ることはご自身で行なえるように職員がお手伝いをしています。自分のペースで大丈夫。明るく元気な職員と一緒にリハビリを楽しみましょう！



あゆみ道場に関するお問い合わせ  
088(840)1355  
担当 松下まで

# はじめまして！ もみのきっずです。

管理者・児童発達支援管理責任者

岡林 美由紀  
(おかばやし みゆき)



医療法人が運営する児童発達支援事業所「もみのきっず」。  
私たちは、作業療法士・理学療法士・言語聴覚士・保育士など専門的な立場から、その子らしさを大切に療育を提供します。子どもたちが持っているそれぞれに異なる感性と個性を尊重し、『楽しい！』『大丈夫！』『できた！』を子ども自身が実感できるように支援します。医療法人が運営する児童発達支援事業所は、全国的にもめずらしく、当法人もみのき病院発達外来とも連携し、外来で実施した診療や検査結果をもとに、病院の医師やリハ専門職と協同で作成した支援計画に沿ってプログラムをすすめます。

～子育てを毎日頑張っている みなさんへ～

「子育ての仕方、これでいいのかな？」「ちょっと話を聞いてほしい。」など、子育てをしていると疑問や悩みが尽きません。そんな時、私たちはそばにいます。ひとりで悩まず私たちと一緒に、お子さんに合った関わり方や強みを伸ばす方法を探して、お子さんの選択肢を増やしていきませんか。



もみのきっずの  
わくわく療育

## もみのきっず

〒780-0949  
高知市鳥越1-1  
健康カフェとりごえ内

【お問い合わせ】  
070-6438-5245  
※平日：9時～17時30分



### ～スタッフ紹介～



梨岡 由記 (なしおか ゆき)  
保育士  
愛情あふれる関わりと楽しい療育のなかで、その子らしさを大切に心を守り育む支援をしています。



竹村 友里恵 (たけむら ゆりえ)  
作業療法士  
ものづくりなどの活動を通して楽しみながら、保護者さんと一緒にお子さんの発達を支援していきます。



清水 綺羅里 (しみず きらり)  
理学療法士  
お子さんの得意を生かしていきながら、運動遊びを通して苦手なことにも挑戦できるように支援していきます。



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



「介護にうまく向き合うコツ」の巻

はじめに  
介護を経験している方は、少なくありません。ただ、介護にどう向き合うのかは人それぞれです。そこで「介護の向き合い方チェック」を用意してみました。ご自分に当てはまると思う項目にチェックを入れてみてください。介護されていない方は、もし自分が介護者となったら…と考えるからチェックを入れてみてください。

一つでもチェックが入った方は、介護に対して頑張り過ぎていている（頑張りすぎる傾向にある）かもしれません。家でご家族の介護をすることは大変なことです。なにもかも一人で抱え込んで頑張りすぎてしまうと、精神的にも肉体的にも辛くなってきます。

● トイレ誘導を拒否されるというイライラしてしまいがち。最近のオムツは想像以上に吸収できるものも多く、トイレのタイミングを探してみるのもよいでしょう。

● 食事の時間がずれても、気にしすぎないでください。食事が取れなかつたり、食欲が無い時は、おにぎりやパンのおやつなどを上手に取り入れましょう。

● ご自分の体調が優れない時は、休息を取ることでも大切です。ケアマネに相談したり、相談窓口を利用するのも一つの手段です（うちだより第16号掲載）。

介護はこうあるべきと考えるに、気持ちにゆとりを持って、笑顔で出来る範囲で行なうことが良いでしょう。私たちはすこやかな社は、支援できる事業所でありたいと考えています。

## ～介護の向き合い方チェック～

- 介護は主に一人でやっている
- 麻痺があり動くのが大変で、肩や腰に負担がかかる
- 介護があるのでなかなか外出できない
- 介護がいつまで続くのか不安になる
- 介護の相談ができる人が近くにいない
- 介護をされている側は怒って自分の非を認めずに困る
- 健康のため3食全て手作りしなくてはいけないと思う
- 食事は一日3食、規則正しく摂らなくてはいけないと思う
- 介護のために自分自身の生活が不規則になっている（夜まとまって眠れない）
- いま、自分の体調が良くない





週3回、デイへ行きゆう。  
コロナになる前は、  
タクシーでよう出かけよった。



時々、戦争時代を思い出し涙ぐむ。  
あの頃は大変やったと...。  
今は、いろんな楽しみを見つけて生きがいに。



農家さんのお手伝いもやりゆう。  
タイモは煮て食べると美味しい。  
子どもの時から百姓しよったき、  
土の匂いが昔を思い出す。



友達とコーヒー飲みながら  
話するのがえい。



春野町の農地は、後継者不足などで耕作放棄地が増えていきます。その土地を少しでも活用しようと、米を作っていた田んぼの耕作放棄地に、里芋やニンニクを植えています。本業はキューリをビニールハウスで栽培しており、10月から6月の時期は忙しすぎて、里芋やニンニクに手が回りません。はるのガーデンさんにお願ひしている出荷までの作業に一番手間がかかります。もし、作業を引き受けてもらえなかったら、里芋やニンニクの栽培は不可能で、耕作放棄地の活用も出来ませんでした。本当に助かっていました。



農福連携でお世話になっている『やの農園』の矢野さん



# ごとごとと。

はるのガーデンに入居して3年、こんな生活を送っています。

楽しい会話が好き。  
周りの人に優しく気遣い。  
オシャレも楽しみのひとつ。

もりさわ かずみ  
森澤 和美さん



みんなあ  
101歳はすごいというけど  
なんぼでもおる。



洗濯や食事の準備も  
自分でできることはやるよ。  
体は動かさんと動かんるき。



# 食事も **美味** しい

天然温泉  
はるのの湯



宿泊2食付きの夕食例



ランチ 鱧のタタキ丼



宿泊2食付きの夕食例

目利きが選んだ新鮮な魚や高知県産の食材を使うなど食材にこだわったお食事を提供しています。

事前にご予約をいただければご予算に応じたお食事を準備させていただきます。団らの場や冠婚葬祭などにご利用くださいませ。皆様のお越しをお待ちしております。



## 天然温泉はるのの湯

### 【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

〒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)

私にとって「もみのき幼稚園」と「森のがっこう(現在のとき自由学校)」は、自然体験をとおして『言語の重要性』、『地域・社会貢献』、『コミュニケーション』を知る場でした。なかでも英語が話せることの大切さを学びました。

小学5年生の時、「森のがっこう」の代表の一人として台湾へ行かせてもらいました。台湾では日本語は通じにくい。小学5年生の私には日本語が自分のための当たり前。台湾へ行くまでに台湾語の勉強をしました。ホームステイ先の方達との会話がなかなか伝わらず、言語の壁やコミュニケーションをとる難しさを感じました。

さらに、台湾の台北市立龍安小学校で授業を受けた時、英語レベルの高さに圧倒され、自分には英語力が足りないかと実感。この体験をきっかけに高知国際中学校へ入学し、英語を学びたいと思うようになりました。

「もみのき幼稚園」、「森のがっこう」の体験が私にとって欠かせない経験になり、今の自分があります。「もみのき幼稚園」や「森のがっこう」に関わった人たちだけが、このような気づきを必ず持つてるとは言い切れませんが、

が、すべての子どもたちが大事にされ、いろいろな事にチャレンジできる世の中になったい。すべての子どもたちがなりたい自分になれる勇氣と力を持てる世の中になることを願っています。



令和3年9月 高知国際中学校3年 曾根 彩花

将来の夢は、これからの未来を作る人材育成です。今は高知国際中学校で自分が生徒として国際バカロレアを学んでいます。その授業はとても

楽しく、これからの未来に必要な英語や探究的な学び方を学び、将来はそれを教える側になりたいと思っています。



鴻ノ森で森の学校活動



とき自由学校でボランティア



台湾でよさこい踊りを披露



①足りない干支は何？



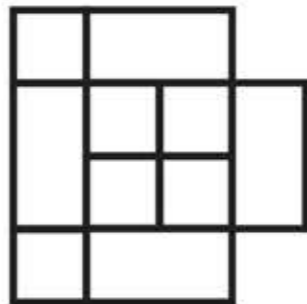
②( )に入る言葉は何？

いし-のし  
さろ-いこ  
すう-いと  
ろく-うそ  
はん-いか  
らん-( )

ヒント:あまいもの



③下図の中に正方形は何個あるかな。  
答えはA、B、Cの中から選んでね。



- A. 12個
- B. 13個
- C. 14個

第15回脳トレクイズの答えは、P20にあるよ!

## けんこうでうれしくなるれしぴ けんこうれしぴ



【材料 5人分】

- さつまいも …… 150g
- 豆乳 …… 100g
- 卵 …… 50g
- きび糖 …… 50g



さつまいもに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくく、風邪の予防や疲労回復に役立ちます。食物繊維は大腸の細菌により発酵・分解され善玉腸内細菌の餌になり善玉菌が増え、腸内環境が改善されます。

【作り方】



① さつまいもは皮をむき、乱切りにします。



② 水に10分程度浸し、柔らかくなるまで蒸します。



③ ②のさつまいもを裏ごしします。



④ 豆乳・卵・きび糖をボールに入れ、泡だて器で混ぜた後、茶こしでこします。

【一人当たり栄養量】

エネルギー	102.3kcal
たんぱく質	2.3g
炭水化物	20.0g
脂質	15g
カルシウム	22.9mg
食物繊維	0.7g

⑤ ③と④を混ぜます。プリンカップに入れ、150度で予熱したオーブンで30~35分、蒸し焼きにします。

⑥ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やします。

【ポイント】

さつまいもを裏ごし、プリン液をこすことで、なめらかな仕上がりになります。また、お好みでカラメルソースや黒蜜をかけると、違った味を楽しめます。

日吉学園 もみのき幼稚園 百々 真智

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 えいな	 脳神経外科 <b>藤田 昇平</b> ふじた しょうへい	
 内科 (消化器内科) <b>大川内 孝治</b> 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 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> くすめ 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	 循環器内科 非常勤 <b>山田 英介</b> やまだ えいすけ	 循環器内科 非常勤 <b>濱田 知幸</b> はまた ともゆき	 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>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	 放射線科 非常勤 <b>村田 和子</b> むらた よりこ	 放射線科 非常勤 <b>刈谷 真爾</b> かりや しんじ

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> こうの たけし	 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>三宅 博久</b> みやけ ひろひさ
 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>福井 直樹</b> ふくい なおき
 脳神経外科 非常勤 <b>藤井 本晴</b> ふじい もとはる	 脳神経外科 非常勤 <b>松井 雅樹</b> まつい まさき	 内科 非常勤 <b>森口 博基</b> もりぐち ひろき

リハビリテーション病院 すこやかな社

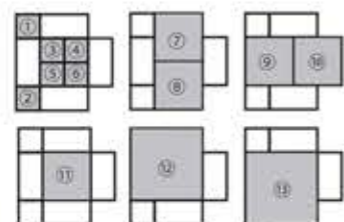
 管理者(院長) 内科 <b>池上 充彦</b> いけのうえ みつひこ	 副院長 内科 <b>笹岡 敦</b> ささおか あつし	 副院長 内科 <b>小野 寛人</b> おの ひろと
 内科部長 <b>朝日 耐友</b> あさひ やすとも	 内科部長 <b>武市 俊夫</b> たけち としお	 整形外科部長 <b>澤田 勲</b> さわだ いさお
 脳神経外科 非常勤 <b>内田 泰史</b> うちだ やすふみ	 脳神経外科 非常勤 <b>福岡 正晃</b> ふくおか まさあき	 脳神経外科 非常勤 <b>森本 雅徳</b> もりもと まさのり
 脳神経外科 非常勤 <b>河野 威</b> こうの 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15回脳トレクイズの答え

①トラ ②あめ ③B



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(中道の里内)  
088-897-0255  
吾川郡いの町中道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

- 11 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
- 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
- 11 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
- 4 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)

- 22 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

こども関連施設

- 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
- 10 事業所内保育施設 すこやかな園  
088-840-8884  
高知市口細山224-20
- 23 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
- 13 児童発達支援事業所 もみのきつなぐ(健康カフェとろこえ内)  
070-6438-5245

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
- 10 滞在型健康施設 ニューサンパレスむろと  
0887-22-0012  
室戸市嶺家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
- 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