

# うちだより

2023年  
vol.20

uchi-dayori ご自由にお持ち帰りください



内田グループ 「地域と繋がる」通所リハビリテーション編  
 内田脳神経外科 高知を奔走する音楽療法士の音楽への思い  
 もみのき病院 飛翔の2023年～高知から元気を創造する～  
 すこやかな社 おしえてカーナちゃん「セルフマネジメント」の巻  
 ふるさと会 毎日を楽しむ!!これがケアハウス花の郷の生活スタイル。  
 もみのき幼稚園 ワールドタイム  
 ニューザンパレスむろと 健康公開講座 室戸健康大学

## 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)	内田/福岡	
	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				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 木田	森本 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交代)
	午後	森木	三宅 木田	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 (検査)	大川内 中嶋 (検査)	大川内 中嶋 (検査)	大川内	
小児科	午前	中山	高橋/萩野 交代制 (9:00～)	三宅(典)	中山 三宅(典) (予約 隔週休診)	三宅(典)	中山/西本 ※交代制
	午後	中山	高橋/萩野 交代制 (～17:00)	中山	中山 三宅(典) (予約 隔週休診)	中山	中山/西本 ※交代制
	夜間診療 18:00～20:00	中山		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		
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		緩和 入院面談		緩和 入院面談		神原 (ペインクリニック) ※第4土曜日のみ
	13:30～17:00		緩和 入院面談		緩和 入院面談		

## CONTENTS(もくじ)

健康寿命をのばしましょう  
理事長 内田 泰史

01 『特集』脳卒中シリーズ⑥  
理事長 内田 泰史

03 「地域と繋がる」通所リハビリテーション編  
内田グループ

05 高知を奔走する音楽療法士の音楽への思い  
医療法人 恕泉会 内田脳神経外科

07 飛翔の2023年～高知から元気を創造する～  
医療法人 治久会 もみのき病院

09 おしえてカーナちゃん  
「セルフマネジメント」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 毎日を楽しむ!!  
これがケアハウス花の郷の生活スタイル。  
社会福祉法人 ふるさと会

13 ワールドタイム  
学校法人 日吉学園 もみのき幼稚園

14 健康公開講座 室戸健康大学  
ニューサンパレスむろと

15 けんこうれしび

16 考えるひととき 第18回 まちがいさがし

17 医師紹介

19 内田グループ 施設案内

21 外来案内

表紙写真「音楽療法士 雫 裕子」

# 健康寿命をのばしましょう

理事長 内田 泰史

2019年における我が国の平均寿命は、男性81・41歳、女性87・45歳。健康寿命は、男性72・68歳、女性75・38歳となっています。平均寿命と健康寿命の差は男性が約9年、女性が約12年になります。

平均寿命とは0歳における平均余命、すなわち「生まれてから亡くなるまでの時間」のことです。一方、健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

2001年から男性の方が女性より健康寿命を延伸しており、男女差も若干縮小しています。

では健康寿命を延ばすためにはどうすればよいのでしょうか。ここでは、国が国民の健康長寿を延ばすための取り組みとして掲げた「健康寿命延伸プラン」の主要3事項をご紹介します。

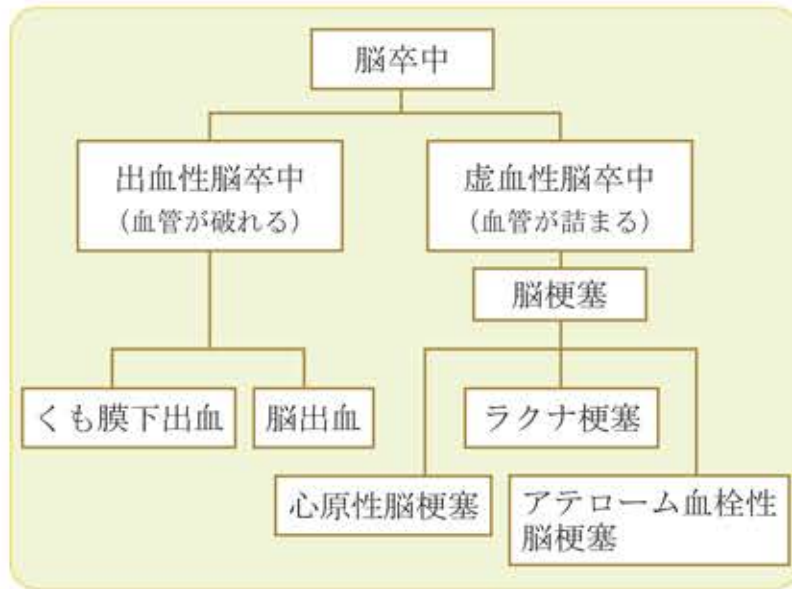
- ①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成など
- ②疾病予防・重症化予防
- ③介護予防・フレイル対策、認知症予防

そのためには、目標を立て、生きがいを見つけ、生き生きと生活することが大切です。水分をこまめに摂り、食事はバランスよく、よく噛んで、便秘にならない、運動や外出をすること、趣味をもつこと、仲間を作りコミュニケーションをとること。そして、生活習慣病の治療と予防をしていきましょう。



『特集』

# 脳卒中 シリーズ⑥



「脳卒中」が起こると、血流の不足や出血によってさまざまな症状が現れます。発症した部位にもよりますが、「脳梗塞」や「脳出血」では、主に「体の片側の麻痺」や「言語障害」「感覚障害」などが起こります。「くも膜下出血」では、「激しい頭痛」が起こるのが特徴です。また、めまい、ふらつき、手足のしびれ、視界がぼやけるなどが現れるときもあります。

## 脳卒中が起こったら

顔のマヒ



顔の片側が下がる

腕のマヒ



片側の手が下がる

言葉の異常



ろれつが回らない  
言葉が出ない

ここで、簡単にすばやく脳卒中に対処する方法として「ACT FAST」(アクト ファスト)を覚えておいてください。「ACT」は『行動しなさい』の意味です。「FAST」は『早く』という意味ですが、次の頭文字を示しています。

『F』:「Face(顔)」の頭文字で

顔の麻痺の有無を。

『A』:「Arm(腕)」の頭文字で

腕の麻痺の有無を。

『S』:「Speech(言葉)」の頭文字で

言葉の異常を。

『T』:「Time(時間)」の頭文字で

『急いで』を意味します。

顔、腕、言葉のうち一つでも当てはまる症状がある場合は脳卒中が疑われるため、一刻も早く救急車を呼んでください。症状が治まった場合でも、ためらったり、しばらく様子を見たりせずに、すぐに医療機関を受診してください。脳卒中では、発症からの経過時間によって治療法が変わることがあります。そのため、119番通報をしたときは「現在

これらの症状がどれか一つでもある場合、

## ためらわずに、すぐに119番を!

時間との勝負です。



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 憩泉会 内田脳神経外科 開院  
平成5年 医療法人 憩泉会 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 憩泉会 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

地、年齢、性別、具体的な症状」とともに『脳卒中らしい』ということも簡単に伝え、時間をかけすぎないようにしましょう。救急車を待つ間は、脳への血流が低下するのを防ぐため、必ず患者さんは寝かせてください。道路や浴室などで症状が出た場合は、安全な場所や広い場所に患者さんに移します。次に、ベルトや衣服、ネクタイなどの体を締め付けるものを緩めてください。「吐き気」や「嘔吐」がある場合は、吐いた物が気道を塞がないように、体を横向きにします。室内では、カーテンを閉めたり、照明をやや暗くするなどして患者さんを落ち着かせ、救急車の到着を待ちましょう。保険証など入院に必要な物品も準備しておきましょう。

脳卒中を発症して意識を失ったときには、発見してくれる人がいなければ、早期治療につながりません。一人暮らしの人は、日頃から家族や近所の人などとコミュニケーションをとっておくことが大切です。

次回は、「一過性脳虚血発作(TIA)」についてお話しします。

# 「地域と繋がる」通所リハビリテーション編

通所サービスは  
通所介護と通所リハビリテーションの  
サービスに分かれます。

通所介護  
(デイサービス)

通所リハビリテーション  
(デイケア)



キーワード  
身体機能の  
維持・減退予防

身体機能の  
維持・減退予防



キーワード  
身体機能の  
回復・向上

身体機能の  
回復・向上

卒業

身体機能の低下により個別リハビリが必要になった時は、通所リハビリテーションを利用します。そして回復した時は通所介護を利用します。



レクや余暇活動を通じて  
身体機能の維持を行います。

通所介護の事業所紹介は、うちだより vol.14 をご覧ください。

通所サービスを利用するには、担当のケアマネジャーに相談をお願いします。  
ケアマネジャーが在籍している居宅介護支援事業所の紹介は、うちだより vol.19 をご覧ください。



## がんばり処すこもり

### 強み

利用者さんの心身の状態やニーズに合わせ、専門職による個別リハビリや器械運動を提案し、閉じこもりの改善や生活の質の向上を支援していきます。自然に囲まれた環境で、四季を感じながらリハビリに取り組みます。敷地内には畑や花壇があり、季節の野菜や花を植え、楽しみながら役割を持って活動に取り組みいただいています。また、恵方巻や門松など季節に合わせた作品作りや、春野町文化祭に出展するなど作業活動にも力を入れています。



対象 要支援1・2の方  
要介護1~5の方

提供サービス  
リハビリ

定員 午前15名 午後15名

営業日 月曜日~金曜日

営業時間 8:30~17:30

高知市春野町芳原1316-1  
すこやかな社内

(088)837-2345

専用駐車場あり(無料)

【バス】 桑地別



## ピアハウス高知

### 強み

身体機能や日常生活動作の能力向上だけでなく、生活パターンや介護サービスの提案も行なっています。また運動スペース、リハビリ機器も充実しており、個々の訓練の提案・実施、一緒に参加する体操、屋外活動にも力を入れています。また、看護師も常勤しており、経管栄養の方や、導尿を必要とする方の利用実績もあります。退院直後で在宅生活に不安がある方、是非、お声がけください!!



対象 要支援1・2の方  
要介護1~5の方

提供サービス  
リハビリ、食事、入浴

定員 78名

営業日 月曜日~土曜日

営業時間 8:30~17:30

高知市塚ノ原36

(088)843-4700

専用駐車場あり(無料)

【バス】 桑地別  
【JR】 高知商業前  
【電車】 鏡川橋



## 音楽の力

## 高知を奔走する音楽療法士の音楽への思い

しずくゆうこ

内田グループ音楽療法士 雫 裕子

きつかけって、いつ何処にあるかわからない

小学校卒業までピアノを、中学高校の部活ではサックスに熱中してました。22歳の頃、またピアノを弾きたいと思うようになり、縁あって高知ポップスオーケストラの創設者である『利根 常昭』先生のもとで、ピアノと音楽理論を学びました。《音楽は構造化されていて分析をす

ることができる。構造や手法を理論立てて説明することができる。》楽譜通りに音を出すことしか知らなかった私は感銘を受けました。ある日のレッスン中、先生に「音楽療法士の職員が産休に入るけど誰かいな？」と内田脳神経外科のスタッフから連絡があり「君、やってみな

い？」と突然言われて（汗）。その時は別の仕事をしており、「音楽療法」という言葉を知らなかった私でしたが「挑戦してみよう！」と引き受けました。最初から音楽療法士を目指していたわけではなく、先生との出会いが「音楽療法士」の始まりでした。

音楽療法でしかできないことがあるからおもしろい

音楽療法は、対象者の健康的な部分を引き出します。現場で見られる反応の例では、認知症のために自発的な活動がほとんどなくなっている方がリズムに合わせて身体を動かしたり歌い始めたり、うつ傾向の方が「この歌を練習して誰かに聞いてもらいたい」と意欲が出るなど。音楽療法の定義の一つに《音楽は意図的・計画的に使う》があります。対象者の状態に合わせて音楽を変化させ、双方向

でコミュニケーションをとっていくこの時間が、音楽療法士としての醍醐味です。

音楽療法士を続けてこれたのは仲間がいたから

音楽療法の対象を高齢者以外にも広げようと、小児を専門に行なう外部のグループに志願し、また同時期に精神科病院から声をかけていただきました。発達の遅れや青年期の心身の回復を音楽で担うことの難しさ、そして経験したことのない責任に悩み、何度もやめようと思いましたが、そんな辛い時に「今やめてしまうのはもったいないし悔しいよね！」と仲間と励ましあいながら何とか切り抜ける



ことができた。今でも、仲間の存在はとても大きいです。また、もつと多くの知識を身につけて、経験を積むために音楽療法士の研究会や外部のグループへ積極的に参加しました。そのことで横のつながりも広がりました。



2000年から内田グループに在職。グループ内の医療施設、介護老人保健施設、介護老人福祉施設、グループホーム、通所リハビリテーション、通所介護、ケアハウスなどで音楽療法を実施。また、二児の母であり、高知ポップスオーケストラの一員としてサックスを演奏している。

音楽は誰にとっても必要な存在です

医療福祉の流れが地域に向かってきている中、介護認定を持つていない方でも音楽療法を受けられることができます。あつたかふれあいセンターや放課後デイサービス、また地域活動では高知市以外にも西は宿毛市から東は東洋町まで、高知県内を幅広く活動しています。最近では職業メンタルヘルス（仕事のストレス、職員同士のコミュニケーション

ン）に音楽療法を使いたいというニーズが増え、先日は高等学校看護科の生徒さんに授業をさせていただきました。対象者の生きてきた時代や生活環境、今のコンディション、病気や障害の状況などを考えながら音楽を使うことで、他の活動では得られない一体感や雰囲気作りができます。これが、音楽の力だと思います。



学会ホームページも見てみてね!



▲第20回日本ガンナイフ学会学術総会ホームページ  
第20回日本ガンナイフ学会学術総会  
案内チラシ

# 飛翔の2023年 ～高知から元気を創造する～



もみのき病院 院長 森木 章人

2022年10月からは、藤田昇平先生に代わって木田波斗先生が高知大学脳神経外科医局より着任されました。木田先生の得意とする血栓回収などの血管内治療についても、高知大学脳神経外科医局の先生方にご協力いただきながら、今後当院で対応できるようにしていきたいと思っております。ワーキンググループを立ち上げて現在体制を整えているところで

これからは少子高齢化によって将来働き手が少なくなること、さらに

演題募集は昨年11月に締め切りしました。最終的に、日本ガンナイフ学会学術総会で38題、アジア・レクセル・ガンナイフ学会で69題と多くの一般演題の申し込みをいただきました。そして、合同シンポジウム3件にランチョンセミナー、特別講演7題、文化講演1題、高知開催ならではの特別企画もあり、どの演題も力作ばかりで充実したものになったと自負しております。今まさに、私自身本当に聞いてみたい演題ばかりです。ガンナイフに関わっているスタッフだけでなく、この機会に多くのみなさんにぜひ参加していただき最新の知見を得ていただきたいと思います。

2024年の「医師の働き方改革」へ向けて、今後各病院での取り組みが求められます。タスクシフト、タスクシェア、多職種協働医療、そして地域医療連携への積極的な取り組みがますます重要になってきます。「働き方改革」に対応するためのキーワードは、ダイバーシティ(多様性)とインクルージョン(受容)であり、その結果イノベーション(技術革新)が生まれると言われています。単に多様な人材を採用するだけでなく、どのような人も生き生きと自分らしく働けるように、多様性を受け入れる環境や体制を整えていきたいと考えています。



▲竜王戦(福知山城 天守閣にて)  
藤井 聡太 竜王  
挑戦者: 広瀬 章人と森木 章人

2023年、新しい年が始まりました。昨年いろいろなことがありましたが、やはりコロナウイルス感染症で明け暮れた1年でした。昨年8月末にはもみのき病院でもクラスターが発生し、入院中の患者さんや職員も含めて多くの感染者が出ました。その間、救急や外来診療、入院の制限をせざるを得ない状況に陥りました。そんななか当院内科医の中嶋先生、戸田看護部長をはじめスタッフの献身的な努力のおかげでなんとか乗り越えることができました。その後、診療体制も徐々に戻りつつあります。2023年は日本中がコロナから解放され、以前のよう日常生活に戻ることができるよう期待したいと思えます。2023年4月には高知県出身の植物学者・牧野富太郎博士がモデルのNHK連続テレビ小説「らんまん」の放送がはじまります。全国的に高知が注目されること

もみのき病院にとっても2023年は開院25周年という節目の年になります。そして、2月10日〜12日には高知県立県民文化ホールで第20回日本ガンナイフ学会学術総会を第8回アジア・レクセル・ガンナイフ学会との合同で開催予定です。ガンナイフ関連の全国規模の学会としては、今回の学会が四国で初となります。思えば、1998年5月に四国で初めてのガンナイフ治療をもみのき病院でスタートさせ、多くの方のご指導・ご支援をいただきました。正直、こんなに長くガンナイフを続けてこられたことが不思議な感覚です。もみのき病院での歩みの区切りとして、そして自分自身のこれまでの集大成のつもりで学会を開催したいと考えています。

とはいえ、学会運営が予想以上に大変であることを今回あらためて感じました。学会事務局の立ち上げからは始まり、イベント会社との連携打ち合わせ、協賛企業への依頼、学会ホームページの作成とPR、演題登録の告知と選考、教育講演や座長の依頼、そしてプログラム作成など慌ただしい日常診療の合間に、スタッフの協力を得ながら進めてきました。今回、たくさんの方の協賛企業の方々よりご支援をいただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。

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



「セルフマネジメント」の巻

セルフマネジメントは、『自己管理』と訳されることが多いですが、詳しくは『自分の病気を理解し自分で体調を管理すること』を指し、病気の悪化（急性増悪）予防に非常に有用な手段と言われています。大切なポイントは、肉体的（健康状態など）には勿論ですが、精神的（心理・感情など）にも安定していることです！

## 自分でできる体調管理

### ① 血圧測定

測定値を記録しておくことで、自身の健康管理の目安となり、服薬治療中であれば、薬の持続時間や効果の評価資料となり、治療方針の助けとなります。

#### ● 測定時間

- （朝）起床後1時間以内、  
排尿後、服薬前に1回
- （夜）入浴後、就寝前に1回

② 体温測定  
病気など身体に生じる異常をいち早く見つけ出すことができる可能性が高まります。体温が普段より高い場合は、体内に何かしらの異常が発生し、そのため身体が防御反応を行なっていると考えられます。

#### ● 測定時間

- 起床時、午前、午後、  
夜の計4回がベスト！



③ 体重測定  
毎日測定チェックすることで肥満を予防する意識をもつことができます。食べ過ぎや運動不足が日々続くと体重が増加し肥満を招き、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症する恐れがあります。ちなみに食べすぎの脂肪化を防ぐには、食後48時間以内のリセットが重要。体重測定を習慣化して自分のベスト体重を維持し健康づくりに役立てましょう。

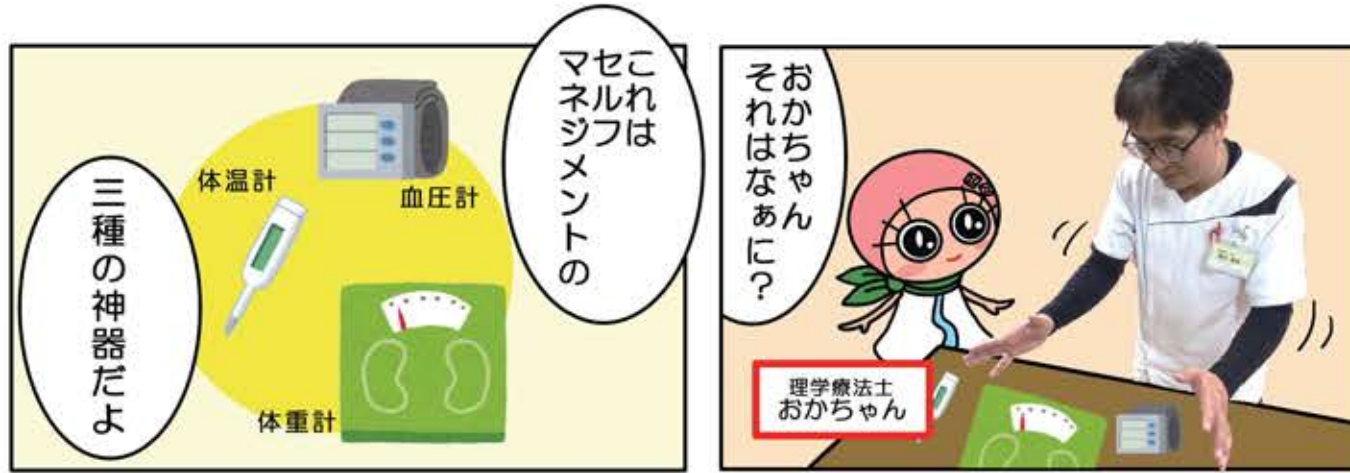
#### ● 測定時間

- 排便、排尿後で食後の  
一定した時刻：午前10時頃が  
おススメ！



測定時間が異なると、日内変動により平均が把握しづらくなります。これらの測定は、毎日決まった時間に行ないましょう。

リハビリテーション病院 すこやかな社  
リハビリテーション科  
主任 理学療法士 岡村 佳和



おかちゃん  
それはなあに？

理学療法士  
おかちゃん

これは  
セルフ  
マネジメントの  
マネルシフだよ



三種の神器だよ



セルフ  
マネジメント？

簡単に言うと  
「自己管理」だよ

そうか  
セルフマネジメントって  
自己管理の事なのね

……でも  
それが何か  
重要なことなの？



セルフマネジメント!!

そのとおり！  
普段から自分の  
カラダの状態を  
知っておけば、

自覚のない  
変調だつて  
早期に見えて  
大病を回避する  
ことができるの  
だよ



心の健康も大事!!  
精神的な疲れを  
ため込めない  
ように

今日は  
飲みまくる  
ぞ




翌日

それってダメよ  
自己管理が  
できないのよ

つづく

# 毎日を楽しむ!! これがケアハウス花の郷の生活スタイル。

入居して7年の野村さん。  
自分に合ったスケジュールをたて  
曜日ごとに異なる行事へ参加したり  
季節ごとの外出を楽しまれています。

月	デイサービス
火	脳リハビリ教室 
水	いきいき百歳体操 
木	料理教室、移動販売車で買い物 
金	ヨガ教室、スーパーへ買い物
土	移動販売車で買い物
日	家族と外出(コロナで自粛中)



浦戸湾が一望できる景色が好きで、特に自室のベランダから見る初日の出は最高です。毎年開催されるヘリオス納涼祭の花火も間近で見ることができて楽しめます。  
また、仲良しの入居者さんとおしゃべりをしたり、体調が良い時はお昼から12階の展望大浴場へ入浴して、毎日を楽しんでいます。



**「運動」** 

いきいき百歳体操や理学療法士による運動を行なっています。またヨガのインストラクターによるヨガ教室も開催。



**「4階の食堂」** 

バイキング形式でのお食事です。人気メニューのお刺身は、毎週提供させていただきます。



**「12階の展望大浴場」** 

眺め最高! 広い浴槽で足を伸ばしてリラックスMAX!!



**「移動販売車」** 

週に2回の来所。日用品、食材、食品など品数も豊富。外出しなくても玄関で必要な物を購入できます。




**「クラブ活動」** 

将棋、書道、生け花、手芸など沢山のクラブがあり、いくつものクラブに参加する方もいます!



【施設に関するお問い合わせ】  
TEL(0888)8482002  
FAX(0888)8482005  
担当: 辻元・岡林


**介護長 辻本 裕俊**  
継続って本当に凄い!皆さんの体力がどんどんついていく。頼もしい~!!



**栄養士 門脇 美彩子**  
毎食「美味しい!」と言って食べてくださる入居者さんの笑顔が大好き!



**施設長 山本 貴一**  
入居者さんや職員みんなの笑顔が僕のエネルギー源。ブラボー!!



**生活相談員 岡林 三里**  
思わずおやつを買い込んでしまうほど種類が多く、来てくれる日が待ち遠しい!



**介護職員主任 嶋崎 真也**  
将棋はいつも完敗(^\_^;) 勝負の後はお茶で乾杯!





室戸で健康的に楽しく

健康公開講座

# 室戸健康大学

「室戸健康大学」は、室戸市はもとより高知市内の地域の方々の健康増進と交流の場として、滞在型療養施設「ニューサンパレスむろと」で開催している健康公開講座です。

脳卒中や認知症、生活習慣病の予防についての健康講義のほか、文化や音楽、歴史などのさまざまな催し物を取り入れ、健康増進や啓蒙活動、地域交流の場として平成23年より毎月1回開催しており、今年で12年目24期を迎えます。

入学金500円をお支払いいただき、どなたでもご参加いただけます。お問い合わせは、内田脳神経外科 企画室 (088-843-6007) まで。



# ワールドタイム

もみのき幼稚園では、英語を母国語として話すネイティブな講師と一緒に、自然体験活動を行なう「ワールドタイム」を令和4年4月からスタート!

英語を学ぶのではなく、様々な人とコミュニケーションを取るためのツールとして使っています。



## Are you ready?



遊びの中で英語を耳にし、今では簡単な挨拶や天気、自分の気持ち、ジャンケン遊びをする時にも自然と英語を使っています。



年中行事もネイティブな講師と共に過ごし、日本文化について知り、日本の良さにも気づきながら活動を楽しんでいます。

多種多様性に触れるなか、自分らしく過ごす時間も大切にしています。自尊感情を高め、自分も友だちも大切にできる人に育ってほしいと願っています。

## Have fun



もみのき幼稚園・めだか園 園長 兵等 弥生

### 第24期 室戸健康大学 開催日程・主要講演

- 第1回 1月15日(日)**  
入学式・室戸市長のお話  
「健康長寿力の秘訣～生きることを楽しむ～」  
田本一座
- 第2回 2月19日(日)**  
「植物分類学者 牧野富太郎博士と植物園」  
高知県立牧野植物園 小松 加枝 さん  
「知って予防しよう! 身近に潜む心不全」  
もみのき病院 中嶋 安曜 先生
- 第3回 3月19日(日)**  
「カツオを通じた健康な地域づくり」  
高知大学 理事・副学長 受田 浩之 先生  
「健康長寿を目指すためには」  
内田脳神経外科 内田 泰史
- 第4回 4月16日(日)**  
「室戸の食材の可能性」  
室戸市地域おこし協力隊  
「～太極舞～ ゆったりとのびやかに」  
フィットネスインストラクター 森 尚子 さん
- 第5回 5月28日(日)**  
「押し花のアロマワックスサシェ作り」  
38phytolab. 藤岡 さわ さん  
「室戸の海は発見がいっぱい」  
むろと漁師の水族館 marine+ 松尾 拓哉 さん
- 第6回 6月18日(日)**  
「高知県の地震災害史 - 宝永・安政・昭和の巨大地震 -」  
高知県立高知城歴史博物館 水松 啓太 さん  
卒業式



▲よさこい節で健康的に

◀手作り味噌教室。手先を使ったワークショップも取り入れています

室戸健康大学

1期ごとに入学式・卒業式を執り行ないます  
学長：植田室戸市長  
副学長：内田理事長

毎月、内田理事長からいきいき生きるためのお話があります



# 来るひととき

KANGARU-HITO-TOKI

第18回  
まちがいさがし



内田グループのキャラクターたちが  
牧野富太郎さんと一緒に遊んでいるよ。  
あれれ？上と下の写真って、何かが違うような気が…？  
どこが違っているか、探してみてね！答えは7個あるよ！



第18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

リハビリテーション病院すこやかな社  
栄養科 管理栄養士 堀内 美来

## ～チョイ足しアレンジ 冬の食材編～

『野菜』…食物繊維・ビタミン・ミネラルで身体の調子を整える

**緑黄色野菜** 万能ねぎ・菜花・春菊・水菜・ニラ・ほうれん草

- ・抗酸化作用
- ・免疫強化作用
- ・代謝促進

**淡色野菜** カブ・大根・白菜・長ネギ

- ・便秘改善
- ・悪玉コレステロールを下げる
- ・高血圧予防

『わかめ』…水溶性植物繊維でからだをきれいに

インスタント食品にわかめを乗せて、お湯を注ぐだけ。

『しょうが』…独特の辛味で血行促進、風邪予防

インスタント食品に少しだけ擦って入れてみませんか？

## ワンポイントアドバイス

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> もりきあさひと	 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>木田 波斗</b> きだなみと			
 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>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	小児科 非常勤 <b>西本 由佳</b> にしもとゆか	小児科 非常勤 <b>高橋 一平</b> たかはしいつべい	
小児科 非常勤 <b>萩野 紘平</b> はぎのこうへい	 眼科 非常勤 <b>内田 邦子</b> うちだくにこ	麻酔科 非常勤 <b>神原 哲也</b> かんばらてつや	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 非常勤 (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>三宅 博久</b> みやけひろひさ	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>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>川西 裕</b> かわにし ゆう	
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 <b>福岡 正晃</b> ふくおか まさあき	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>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。



いの町中追MAP



高知市土佐山MAP



室戸市MAP



第18回まちがいさがしの答え



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  
すこやかな杜  
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

- 21 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
- 13 ヘルパーステーション  
つなぐ  
(はるのガーデン内)  
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
- 15 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
- 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
- 16 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

子ども関連施設

- 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
- 19 事業所内保育施設  
すこやかな杜  
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  
もみくち(こだま内)  
088-849-2184
- 13 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  
はるのの湯  
088-894-5400  
高知市春野町西分3546
- 16 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
- 13 健康カフェとりこえ  
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
- 23 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