

# うちだより

2023年  
vol.22

uchi-dayori

ご自由にお持ち帰りください



内田脳神経外科  
もみのき病院  
すこやかな杜  
ふるさと会  
目吉学園  
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  
 ※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。  
 ☎ 088-843-1002

		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)	(交代)
	午後	内田 森本	内田 上村	福岡	内田 桑原 河野	上村 中井 (第2)	(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	有光 森木	有光 細川	森本 森木	三宅 福岡	森本 有光	(交代)
	午後	森木	三宅 細川	森木	三宅	森木	
神経内科	午後 14:00～17:00				松下 高知大学医学部 脳神経内科教授		
内科	午前 (9:00～)	中嶋	中野	大川内	中野	大川内	佐藤
	午後	大川内	大川内 山田 (循環器)	大川内 中嶋 (検査)	大川内 中嶋 (検査)	大川内	
小児科	午前	中山	森下/長尾 交代制 (9:00～)	三宅(典)	中山 三宅(典) (9:00 東洋大)	三宅(典)	中山 荒木/西本
	午後	中山	森下/長尾 交代制 (~17:00)	中山	中山 三宅(典) (9:00 東洋大)	中山 三宅(典) (9:00 東洋大)	中山 新井/西本
	夜間診療 18:00～20:00	中山		中山		中山	
精神科	午前					内田(伸)	
	午後					内田(伸)	
眼科	午前	岡田	岡田	岡田	岡田		岡田 ※第2・4のみ
	午後	岡田	岡田	岡田	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		緩和ケア 外来		緩和 入院面談		神原 (ペインクリニック) ※第4のみ
	13:30～17:00		緩和 入院面談		緩和 入院面談		

## CONTENTS(もくじ)

9月は世界アルツハイマー月間

理事長 内田 泰史

### 01 『特集』脳卒中シリーズ⑧

理事長 内田 泰史

### 03 「地域と繋がる」健康カフェとりごえ編

内田グループ

### 05 転倒予防に新トレーニングスタート!

医療法人 恕泉会 内田脳神経外科

### 07 認知症看護認定看護師の資格取得を目指して

医療法人 治久会 もみのき病院

### 09 おしえてカーナちゃん「電子カルテ稼働！」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 特別養護老人ホーム あおばの森

社会福祉法人 ふるさと会

### 13 自然体験に学ぶ

学校法人 日吉学園 とさ自由学校

### 14 只今、ヒット中! あなたはどのプランで泊まる?

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20回 脳トレクイズ

### 17 医師紹介

### 19 内田グループ 施設案内

### 21 外来案内

# 9月は世界アルツハイマー月間

理事長 内田 泰史



9月は、「世界アルツハイマー月間」です。1994年「国際アルツハイマー病協会」が、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙(けいもう)を実施しています。

なぜ9月21日が世界アルツハイマーデーなのでしょう? それは、1994年9月21日にスコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言しました。そして、アルツハイマー病などに関する認識を高め、世界の患者さんとご家族に援助と希望

をもたらすことを目的としたのです。

認知症について偏見をもちず正しく理解し、認知症の人やそのご家族に対して温かい目で見守る認知症サポーターには、オレンジ色のリストバンドが渡されます。

なぜ認知症サポーターのリストバンドはオレンジ色なのでしょう?

詳細は省きますが、江戸時代の陶工・酒井田柿右衛門の赤絵磁器が世界的な名声を誇ったことから、柿右衛門の柿色のように、世界のいたる所で認められるようにとの願いが込められたのです。また、暖かさを感じさせるこの色は「手助けします」という意味をもつともいわれています。

2023年6月14日、認知症の人が希望を持って暮らせるように国や自治体の取り組みを定めた「認知症基本法」が参議院本会議で成立し、9月21日を「認知症の日」と制定しました。その同日の6月14日は、日本認知症予防学会が「認知症予防の日」として制定していました。認知症治療に対して、行政も積極的に取り組みはじめています。認知症は治らないと思われていましたが、予防できる・治療できる病気になっています。

今月は、その「世界アルツハイマー月間」ですが、9月にとらわれず、アルツハイマー病などを理解し、誰もが共存できる世界になることを願っています。

『特集』

脳卒中  
シリーズ⑧

それぞれの頭文字をとって

「FAST」

救急車内では、まず、バイタルサイン（意識、呼吸、脈拍数、血圧、体温）や気道の状態を確認します。命の危険がある場合、救命のための最小限の処置が行なわれ、治療可能な医療機関への搬送が迅速に開始されます。幸いにも命にかかわる状態でなければ、「顔（Face）や腕や足（Arm）の麻痺」、「言語障害（Speech）」などの有無を確認します。また、頭痛の有無も確認します。

医療機関に到着すると、さらにバイタルサインをチェックし、意識障害の程度や脳卒中の症状の評価を行ないます。「運動障害」「感覚障害」「言語障害」など全15項目についてチェックして点数化され、重症度が評価されます。それと並行して問診で発症時刻を聞き、治療方針を決定します。また、心電図検査や血液検査で脳卒中以外の病気の有無などが調べられます。そして、CT検査やMRI検査が行なわれ、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、その他の診断が下されます。

診断後は、さらに詳しい情報を得るため、患者さんの症状に応じた検査が行なわれます。

MRA（磁気共鳴血管撮影）や脳血管造影検査、また3D-CTA（3次元CT血管撮影）、SPECT検査、さらに、頸動脈や心臓など脳以外にある脳卒中の原因を発見するために頸動脈超音波検査などを行ない、確定診断をします。

## 脳卒中の検査と診断



例えば、頸動脈超音波検査とは、皮膚の上から頸動脈に超音波を当て、反射した超音波をとらえて画像化する検査です。血栓溶解療法を行なう前には、この検査で「動脈解離」の有無をチェックします。血管壁が裂けて血液がたまった「解離症」が血管を塞いでいる場合、血栓溶解療法を行なうと状態がさらに悪化してしまうからです。また、頸動脈にできた動脈硬化巣の発見にもつながり、脳梗塞の予防にも役立ちます。

さらに、心臓の状態を知るために、血液中の「BNP」というホルモンの濃度を測定する検査法があります。「心不全」や心房細動などで心臓に負担がかかると、主に心室の筋肉から分泌されます。血液検査の結果、BNPの値が高ければ、数日前から心房細動などがあったと考えられるため、心房性脳塞栓症の診断に役立ちます。詳しくは内田脳神経外科まで。

次回は、脳卒中のタイプ別治療「脳梗塞」について述べていきたいと思います。

## ● 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 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 ヒアハウス高知 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」健康カフェとりごえ編

## 特徴

建物は高知県産の木材を使い、CLT工法（木材の繊維方向が直交するように交互に張り合やす工法）で建てた2階建ての建物です。この工法は断熱性に優れ、高い耐震性を確保することができます。

また、トイレは循環式水洗トイレを設置しています。汚水を極めてクリーンに浄化し、水洗トイレの洗浄水として何度も循環し再利用します。そのため、排水することがなく災害時の避難所生活での効果も期待できます。

そんな「健康カフェとりごえ」は地域の集いの場、ふれあいの場、心に元気を与え合う場として利用していただいています。



入口には子どもたちに人気のボルダリングがあります。



📍 高知市鳥越 1-1

☎ (088)856-6470

🕒 月～土 9時00分～17時00分

📅 休 日・祝日・12月26日～1月3日

🅐 4台

🚍 【バス】 塚ノ原  
 🚉 【JR】 高知商業前  
 🚊 【電車】 鏡川橋



健康カフェとりごえでは、子ども食堂を週に2回開催しています。この活動を継続できるのはボランティアさんのおかげです。どんなボランティアさんがいるかという...。まずは食材を提供してくださる方。食材がなくては食事は作れません。そしてその食材を使って食事を

作ってくれる地域のお母さんたち。連携プレーでたくさんのおかずをまたたく間に作りあげます。また「自分たちで子ども食堂を運営してみたい！」と意欲的な高知商業高校の生徒さんは食事の配膳や片付けを。他の高校の生徒さんや大学の学生さんも参加していただいています。

お陰様で3年ぶりに施設内で食事を提供することができるようになり、以前のように子どもたちや地域の方が目の前で食事を楽しむ姿が見れて心が和みます。ここは地域に住む人、学ぶ人、働く人の交流の場であることは確かです。



百歳体操



地域のみなさんが健康であるためにサポートしています



認知症カフェ



認知症予防セミナー  
 脳卒中・生活習慣病セミナー

# 転倒予防に新トレーニングスタート!

その名は

## サーキットトレーニング



トレーニングメニューは  
あきないように毎回違う  
内容にするなど  
職員も全力で  
サポートしています!



### 7種類のコース

- ・基本コース
- ・チェアボックスコース
- ・生活動作改善コース
- ・歩行改善コース
- ・痛み改善コース
- ・バランスコース
- ・体力コース

### 20分の運動

目標達成に向けて  
必要な運動を行な  
ってもらうため、  
1グループ5~6  
名で行ないます。

### 新たな仕組み

座って行なう運動に  
加えて立位でのバラ  
ンストレーニングで  
活動量を増やしまし  
た。

見に来てお



### 利用者さんの声

- グループでサーキットをするから皆につられてできるようになった。
- 後ろを振り向きやすくなり下にあるものを取りやすくなった。
- ストレッチでお尻が全然あがらなかつたけど、初めて2cmあがった。
- 左手の握力が初めて30キロを超えた。
- 左足に体重をかけられるようになり、支えなしで立ち上げられるようになった。
- 今までのトレーニングに加えてサーキットをするようになり歩幅が広がった。
- サーキットトレーニングをするようになって、生きる楽しみが出来た。一年後が楽しみ。

教育過程の7カ月間は、知らない土地で職場と家庭を離れ、認知症看護とは何かと考える日々は大変でしたが、とても充実した時間で、自身の看護観を見直す期間となりました。

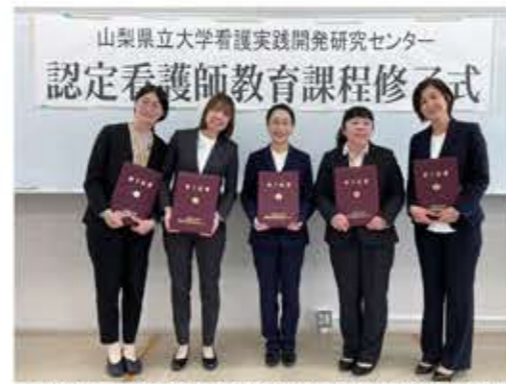
現在は、もみのき病院で教育課程で学んだことを実践しています。同じ疾患であっても症状の出力が異なり、その人の生きてきた時代背景や、大切にしてきたことなどを一つ一つ紐解きながら多角的にアセスメントし、症状や重症度に応じたケアを実践する必要があります。急な入院による環境の変化、身体疾患、せん妄や認知症の行動心理症状により適切な治療を受けることが困難になることも少なくありません。そういった方々に専門的知識を用いながら多職種で多角的にアセスメントしてアプローチし、早期に住み慣れた場所で生活できるように、今年度より認知症ケアチームを立ち上げました。週1回精神科医やリハビリスタッフ、社会福祉士などの多職種とともに対象患者さんのラウンドを含むカンファレンスを開催し、多職種の意見を基にアセスメントを行ないケアを検討しています。また入院患者さんだけでなく、当院に外来通院される方やその家族においても、自宅での不安や生活する上での困りごとなどに対して相談できるような、部署横断的に動けるようになることが認知症看護認定看護師の役割と考えます。認知症の人にとって安心して治療ができる場所を提供できるように、皆さんと一緒に考えながら認知症看護に取り組みしていきたいと思

# 認知症看護認定看護師の資格取得を目指して

もみのき病院 看護主任 市村 節子



▲認知症ケアチームでのカンファレンスの様子



▲認定看護師教育過程 修了式にて(右から2番目)

## 日本における認知症高齢者の将来推計



現在の日本では、高齢化の進展とともに認知症患者数も増加しています。「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」の推計では、65歳以上の認知症患者数は2020年に約602万人、2025年には約75万人(有病率18.5%)と5.4人に一人程度が認知症になると予測されています。

もみのき病院は、急性期の脳外科病であるため、脳疾患治療が優先されます。しかし、入院患者さんのなかには認知症を有している高齢者も多く、入院による急な環境の変化や治療や安静指示に伴う行動制限、身体の不調などのストレスから、せん妄や認知症の行動・心理症状が出現することがあります。そのような状況で、患者さんのケアに対して悩むことが多く、もつと専門的に学びたいと思うようになり、認知症看護認定看護師教育課程の受験を決意しました。

## 認知症患者さんに関わる時のポイント

- 脳の病気によって、記憶障害や見当識障害などの認知機能低下をきたしていることを理解して対応しましょう。
- 脳の病気によって自分の思いをうまく相手に伝える事が難しくなります。  
→ 認知症の人の表す行動には意味があると捉え、性格や大切にしてきたことなどを基に、認知症の人の思いを引き出していく必要があります。
- 認知機能障害によって、自分自身についても記憶が薄れていくことに対して不安や恐怖を感じています。  
→ そういった不安な気持ちや恐怖を感じている気持ちを受け止め、持てる力が発揮できるようにケア介入を行なっていきましょう。
- 認知機能低下によって、今までできていたことができなくなっても、嬉しい・楽しい・悲しい・辛いなどの感情は保たれます。  
→ 嬉しい・楽しいと思えるような快の感情は脳に良い影響を与えるため、そういったよい刺激を中心にケア介入を行なっていきましょう。

参考にしてみてくださいね!

認知症は早期に診断し、治療を開始することで、認知症の進行を遅らせることができるため、受診を悩んでいる方がいたら遠慮なくご相談ください。



## 【ユマニチュード4つの柱】



患者さんに関わる際にユマニチュードを実践しているよ!!



私が、認知症看護認定看護師教育課程で専門的に学びたいと思ったのは、研修の特別講演で「ユマニチュード」と出会ったことがきっかけです。「ユマニチュード」とは、知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションに基づいたケアの技法です。その講演では認知症患者さんに「ユマニチュード」の技法を用いて、ケアをする場面が動画で流れました。看護師の説明に全く応じない、叩く、叫んでいる患者さんに対して、その技法を用いてケアを行なうと、叫んだりすることなくケアを受け入れるようになりました。それを見た時、今まで私が行なってきたケアは、ケアをする上で困っていたことを解決しなかったただけではないか、説明してもわからないだろうと思ひ込み、積極的にコミュニケーションを取ることを諦めてしまっていたのではないかと気付かされました。



### 令和5年6月から

### 電子カルテ稼働開始

昨年からの導入検討から稼働開始まで長い道のりではありましたが、令和5年6月1日から「すこやかな杜」でも電子カルテシステム（以下電子カルテ）の運用を開始しました。

電子カルテとは、簡単に言うと医師が紙に書いていた診療の記録や各部門で手書きをしていた記録などの情報を電子化したシステムで、その情報をコンピュータで集約して管理させるシステムのことです。紙カルテとは違い、1冊のカルテが無ければ次の人が記録を書くまで待つ必要がなくなり、いつでもどこでも同時に一人の患者さんの診療記録を閲覧・記載（入力）することができるようになります。

### ③医療安全の向上

今回のシステム導入で、病棟では3点認証（注射実施者、薬剤、患者さん）を導入しました。これにより急な指示変更でも気がつくことが出来るようになってきています。システムで必要な情報以外は参照できない仕組みになっていますので、これまで以上に患者さんのプライバシーを守ることができるようになります。

### 電子カルテのメリット

#### ①サービス・安全性の向上

従来の紙カルテと比較して、データが蓄積されていけばいくほど過去の診療情報や検査結果などが比較しやすくなり、より分かりやすい医療の提供が可能になります。医師の指示もコンピュータを通して伝わることになり、関連部署への連絡や会計時間の短縮につながります。

#### ②業務の効率化

カルテの運搬や検索時間の減少に加え、医療情報は予想以上に同じ内容を転記することが多く一つのことを2枚以上の用紙に書くこともあり、これらが減ることにより、その時間をより新たなサービスや患者さんへの対応にあてることが可能となります。



会計のご案内もバッチリ！



導入から1ヶ月を経過したころには、ようやく現場の職員にも以前のような落ち着きがみられるようになりました。導入初期の頃は患者さんへの説明不足による混乱を招き、多大なご迷惑をおかけすることもありました。

今しばらくの間はご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

リハビリテーション病院 すこやかな杜  
情報管理室 室長 松橋翼



# 特別養護老人ホーム あおばの森

高知市横浜にある、総合福祉施設へリオスの特別養護老人ホーム「森の里高知」5階が、このたび特別養護老人ホーム「あおばの森」に生まれかわりました。



「あおばの森」  
施設名に込められた想い  
あおばの森のある、総合福祉施設ヘリオスには、緑豊かで様々な木々が植えられた庭園があります。

## ユニット型特別養護老人ホームとは？

少人数のグループ「ユニット」で家庭的な雰囲気の中、一人一人の生活に寄り添った個別ケアを提供する仕組みの特別養護老人ホームです。

### ○全室個室で好みのお部屋づくり

プライバシーを守り、安心して過ごせるお部屋。ご利用者さんそれぞれの好みのお部屋づくりができます。

### ○自然な交流が生まれるリビングスペース

明るく落ち着けるリビングスペースで、レクリエーションや自然なコミュニケーションの時間が生まれます。

### ○専任の職員との家庭的な空間

少人数(15名)の利用者さんを専任の職員がサポート。より深くお互いを知り、お一人お一人の想いや希望に寄り添ったケアを提供できます。



「ただいま」「おかえり」「またあした」  
温かいことばが行き交う  
わが家のような場所  
職員が出勤したら「ただいま」、利用者さんから「おかえり」のことば。そんな家族のような温かい場所を目指しています。ご家族の皆様も行事や外出など一緒に楽しんでもらったり、できるとき一緒に存在してもらえようにしたいと思います。

いつでも遊びに来て下さい!!  
特別養護老人ホームは暗くて外部との交流の少ないイメージですが、明るくて、自然な人の交流や出入りのある、訪れてもらいやすい、そんな場所にしたいです。「いつでも遊びに来てね」「また来るよ」そんなことばが行き交うような、あおばの森に遊びに来て下さい。  
森の里 居宅介護支援事業所  
山内 麻貴



明るくゆったりくつろげる  
リビングスペース



庭の緑や海が臨める個室



リビングへつながる廊下

若葉の頃(若い頃)を過ぎ、青葉となつた木々の姿を利用者さんに重ね、内田理事長の「人生100歳から」という言葉を受けて、利用者さんの人生はまだまだこれから、その大切な人生を共に歩ませてもらえることに感謝し、小さなことでも希望や、やりたいことが叶えられるよう、お一人お一人の想いに寄り添っていききたいという想いが込められています。

「やってみよう」を叶えられる場所  
「あおばの森」は少人数でより深く利用者さんと関わることができるユニット型特別養護老人ホームです。日々の関わりの中で心の奥に秘めた小さな望みに触れ、本当はやりたかったことを一つでも実現できるようなお手伝いができ、一緒に笑いあえる場所にできればと思います。



# 只今、ヒット中!

あなたはどのプランで泊まる?

高知は、海・川・山の大自然と美味しい食べ物を味わえる最高の場所! その場所で人気の体験施設の割引券がついた宿泊プランだから、利用しないわけがない。高知に来たからには、是非、体験して楽しんでいてもらいたい!!! もちろん、はるの湯の温泉に浸かって、リフレッシュもお忘れなく♪



フォレストアドベンチャー・高知  
ここにすれば、あなたは森の王者だ!



仁淀川アウトドアセンター  
これが仁淀ブルーの透明度だ!



海鮮バーベキュー  
土佐のがき小屋  
これこそ、本物の海の味だ!

【宿泊料金】  
ご宿泊人数やお部屋タイプによって料金が異なりますのではるの湯ホームページより、ご確認をお願いいたします。



はるの湯  
予約プランページ

【宿泊のお客様向け温泉エリア利用時間のご案内】  
大浴場(屋内): チェックイン(15時)~22時、翌朝6時~9時まで。  
サウナ・露天風呂(屋外): チェックイン(15時)~21時。翌朝は利用時間外。

〒781-0304 高知市春野町西分3546 TEL(088)894-5400 / FAX(088)894-5722



## 自然体験に学ぶ

とさ自由学校

開校5年目を迎える本校は、自然体験を通して感性を高め五感を研ぎ澄ましていくことを重視しながら、自主性や協働性を育てるようにしています。

近くを流れる勝賀瀬川では川遊び、学校周辺では米作りや野菜作り、そのほか工石山登山や室戸青少年自然の家での宿泊学習など、高知県ならではの豊かな自然を学びの場としています。

子どもたちは、体験活動の過程で算数や国語などの教科内容を学び、また、自分の心の中や他者との関わりから様々な気づきや知識を習得していきます。異学年編成の授業の中で、互いに友だちと協力しながら一人ひとりが目標をもって学習に取り組んでいます。



元気にどろんこ遊び



大山でのスキー合宿



AMS(芸術・音楽・スポーツ)の授業で和太鼓を演奏

いま、教育は子どもが受け身となる授業から、子どもが主体となり自ら学ぶことを重視する、アクティブラーニングへと大きく変わってきています。本校が取り組んでいる体験重視で子どもが主体となる学習は、アクティブラーニングの実践といえるでしょう。

とさ自由学校は、私たち人間が本来持っている自身で学び育っていく力を信じ、無限の可能性を秘めた子どもたち一人ひとりが主役となる学校を目指しています。

学校法人日吉学園 とさ自由学校 校長 橋本 正博



勝賀瀬秋祭りで地元の方と交流



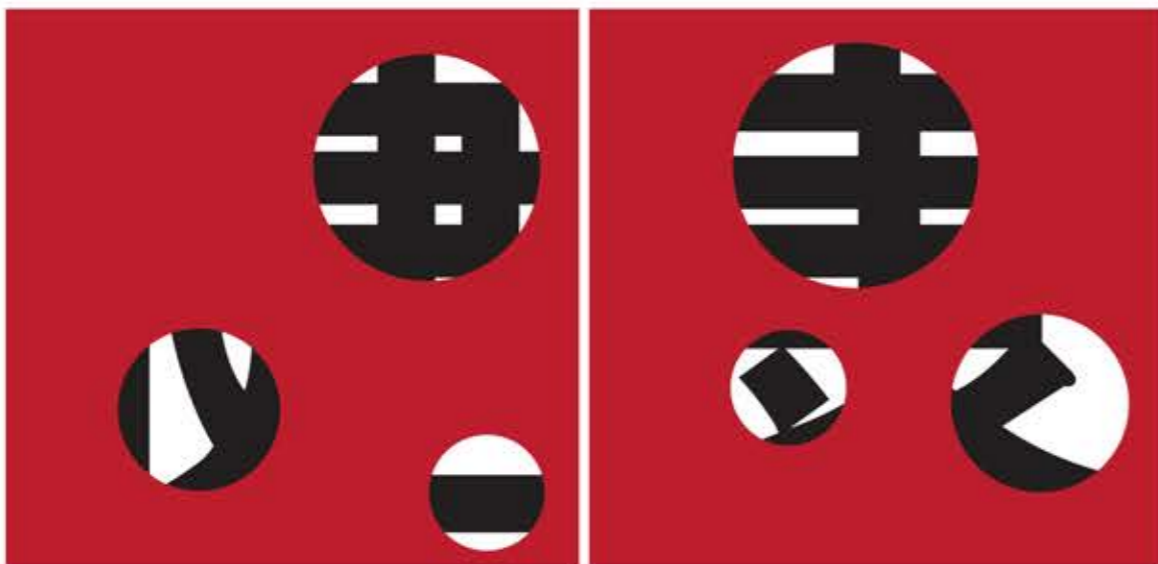
① ? に入る共通する漢字は？



② 同じ数字は？

669	969	869
889	963	863
698	993	896
666	833	898
999	863	683

③ 隠れている二文字の漢字は？



小松菜の  
グリーン  
スムージー

おやつに！  
水分補給に！  
野菜不足解消に！

凍らせた材料を使った飲み物をスムージーと呼ぶそうです。スムージーは簡単に作れて美味しいので、いろんな食材の組み合わせを試すのも面白い！

今回は、身近な食材で美肌効果やデトックス効果に嬉しい小松菜を使いました。また生姜の爽やかさが、癖になります♪

【一人当たり栄養量】

エネルギー	135 kcal
ビタミンC	16 mg
カルシウム	7 mg
鉄	0.3 mg
食物繊維	1.3 g
タンパク質	3.6 g
脂質	1.6 g

【材料 2人分】

凍らせた小松菜…	100g
バナナ……………	1本(約200g)
ヨーグルト…………	100g
生姜……………	5g
水……………	50cc

【作り方】

材料を全部  
ミキサーに入れて  
スイッチON！



材料が安い時に大量に購入して冷凍しておけるので、コスパが  
かからず、飲みたい時にいつでも作れるところも嬉しい(^^) /

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 こと	 脳神経外科 <b>道上 怜奈</b> みちうえ れいな	 脳神経外科 <b>細川 雄慎</b> ほそかわ ゆうま				
 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> よした だいすけ				
 放射線科 <b>刈谷 真爾</b> かりや しんじ	 精神科 <b>内田 伸子</b> うちだ のぶこ	 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			
 高知大学教授 神経内科 <b>松下 拓也</b> まつした たくや	 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	 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>長尾 佳樹</b> ながお よしき	 小児科 非常勤 <b>森下 祐介</b> もりした ゆうすけ	 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

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	 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



高知市塚ノ原周辺拡大MAP



第20回 脳トレクイズの答え

①気 ②863 ③健康

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  
088-848-2002  
高知市横浜20-1  
(総合福祉施設ヘリオス内)
- 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  
(すこやかな杜内)  
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
- 13 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
- 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
- 4 こだま  
088-840-0868  
高知市本宮町101-1
- 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

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  
088-840-8884  
高知市口船山224-20
- 19 事業所内保育施設 すこやかな杜  
088-840-8884  
高知市口船山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 もみのきつづ (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
- 1 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