

うちだより

2024年
vol.23

uchi-dayori ご自由にお持ち帰りください



内田脳神経外科
ピアハウス高知
もみのき病院
すこやかな杜
ふるさと会
日吉学園
はるの湯

もみのき幼稚園保育士と高知市消防団員の二刀流

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	(交代)
	午後	内田 森本	内田 上村	福 岡	内田 桑原 河野	上村 中井	(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
 【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
 ☎ 088-837-2345

		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	森本 森木	有光 細川	有光 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 検査科)	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 検査科)	中山 三宅(典) (9:00 検査科)	中山 新井/西本
	夜間診察 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1・3・5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	9:00～12:00		緩和ケア 外 来		緩 和 入 院 面 談		
	13:30～17:00		緩 和 入 院 面 談		緩 和 入 院 面 談		

CONTENTS(もくじ)

脳卒中と認知症を予防しましょう
理事長 内田 泰史

01 『特集』脳卒中シリーズ⑨
理事長 内田 泰史

03 「地域と繋がる」ケアハウス編
内田グループ

05 ヘルパー蛸子さんと吉野さんのおはなし
医療法人 恕泉会 ピアハウス高知 24時間ヘルパーステーション ピア

07 血管内治療についての紹介と取り組み
医療法人 治久会 もみのき病院

09 すこやかな杜的らんまん
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 異業種連携でノーリフティングケアを推進！
社会福祉法人 ふるさと会 特別養護老人ホーム 森の里高知

13 子どもたちの命を守るために
学校法人 日吉学園 もみのき幼稚園

14 温泉と高気圧酸素ボックスで健康セルフケア
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21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

脳卒中と認知症を 予防しましょう

理事長 内田 泰史

みなさん、明けましておめでとございます。昨年ほどのような年でしたか？そして、今年はそのような年になりますか？

ここでのキーワードは「記憶」です。昨年の出来事を思い出すこと、今年の「思い出」をこれから計画を立ててつくること、これが認知症の予防につながるのです。特に日本人の認知症は、その約7割がアルツハイマー型認知症といわれています。アルツハイマー型認知症の臨床学的要因は「βアミロイド」と「タウ」というタンパク質が原因

といわれています。「頭の中のことは分からないわ」と思わずに「生活習慣」の中で認知症を予防していきましょう。

認知症の予防でできること

- ① 適度な運動習慣
- ② バランスのとれた食事
- ③ 禁煙
- ④ 高血圧・糖尿病・脂質異常症の管理
- ⑤ 人とのコミュニケーションを絶やさないこと

が挙げられます。人と話をするだけで、脳はどんどん元気になってくるのです。

脳卒中後の脳血管性認知症も少なくはありません。上記①～⑤は脳卒中だけではなく、癌の予防にもつながります。さらに言えば、「生きがいを見つける」、「他人のために役立つ活動をする」、「自分の趣味を積極的に活かす」、「家族や友人と楽しく語らう」などもお勧めです。脳卒中も認知症も自分で予防できる時代です。是非、お試しください。

今年もよい思い出ができませんように。

『特集』

脳卒中 シリーズ⑨

脳卒中のタイプ別治療 「脳梗塞」

脳梗塞の治療では、急性期の治療と慢性期の治療の二つに大別されます。急性期（発症直後〜2、3週間）では、救命、脳梗塞そのものへの治療、そして、合併症への対策がとられます。慢性期になると、後遺症への対策、再発予防がなされます。

急性期の治療では、脳梗塞のタイプによって異なります。「血栓溶解療法」「抗凝固療法」「抗血小板療法」などがあります。どの治療法が行なわれるかは発症時間からの経過時間や「脳梗塞のタイプ」などによって決められます。

「t-PA」という薬を静脈注射する「血栓溶解療法」では、発症後4時間半以内という制限がありますので、発症したらすぐに救急車を呼びましょう。

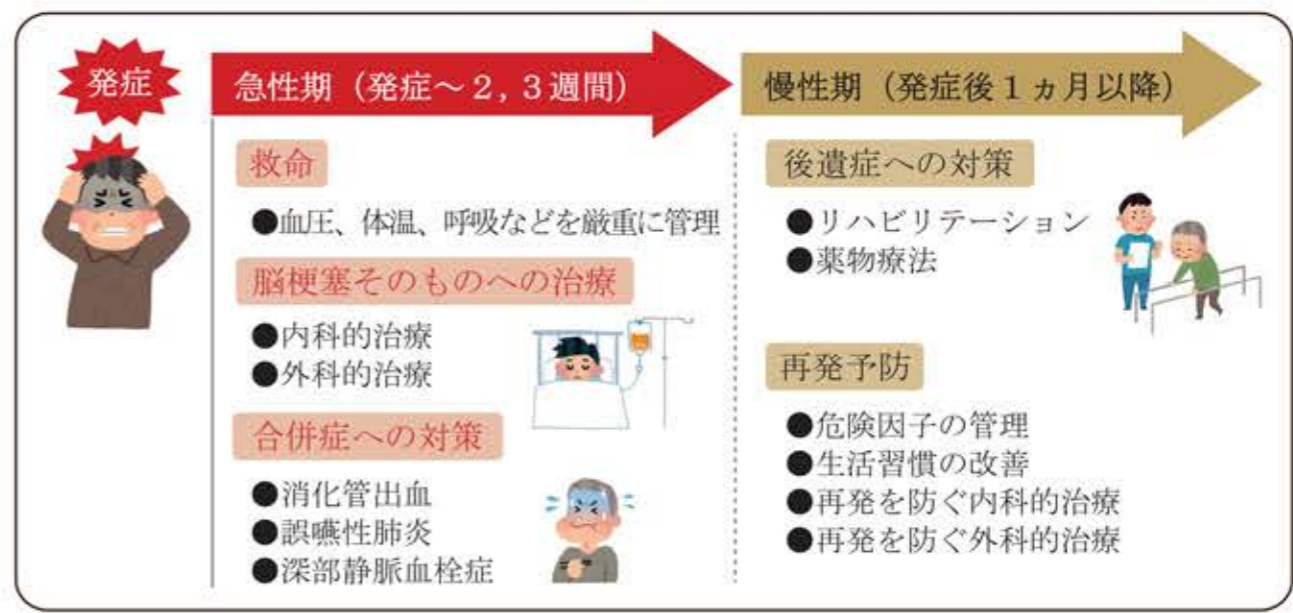
カテーテルを使って血栓を溶かす「局所線溶解療法」は、発症後6時間以内の「アテローム血栓性脳梗塞」と「心原性脳塞栓症」に行なわれま

す。「ラクナ梗塞」は梗塞のある動脈が細く、治療の対象にはなりません。凝固因子の活性化を抑える「抗凝固療法」は、血液中の凝固因子の活性化を抑えて血栓ができるのを防ぎます。主にアテローム血栓性脳梗塞が対象となり、発症後48時間以内に点滴として用いられます。そして血小板の働きを抑制して血栓ができるのを抑えます。

また、同時に脳の腫れを抑える「抗浮腫療法」という神経細胞や血管のむくみを取り除く薬も併用され、「脳保護療法」で脳の組織を少しでも守ろうとします。

慢性期に入ると、内服薬で抗血小板療法や抗凝固療法が使われます。外科的治療になると、アテローム血栓性脳梗塞の進行、再発予防が中心となります。急性期では救命と脳梗塞の進行を防ぐことが目的ですが、慢性期では脳梗塞の再発を予防することを目的とします。

その他には、頭蓋骨の一部を外して脳の圧迫を軽減する救命のための治療



があります。「脳幹」が圧迫されると命の危険があるため「開頭減圧術」が行なわれます。そして、進行、再発予防には、①頸動脈の動脈硬化巣などを取る「頸動脈内膜剝離術」、②狭くなった頸動脈を押し広げる「頸動脈ステント留置術」、そして頭蓋骨の外側の血管とつながり血流をよくする「バイパス術」があります。難しそうな言葉ばかりですが、まずは、脳梗塞の予防を試みましょう。そのためには、生活習慣の改善と投薬の継続が必要です。

次回は、脳卒中のタイプ別治療「脳出血」です。



● 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 テューリッヒ大学 脳神経外科 留学
 平成 2年 医療法人 碧泉会 内田脳神経外科 開院
 平成 5年 医療法人 碧泉会 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 碧泉会 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」ケアハウス編

高齢者向け施設軽費老人ホーム「ケアハウス」には「自立型（一般型）」と「介護型（特定型）」があります。有料老人ホームなどの介護施設に比べると比較的費用が安く、助成制度があるので低所得の方にも人気があります。身寄りのない一人暮らしの方、身体機能が低下している方など、日常生活に不安を感じられている方向けの施設です。

ケアハウスの入居条件・特徴

介護型ケアハウス



- 【対象】
 - ・ 65歳以上。
 - ・ 要介護1以上。
 - 【特徴】
 - ・ 食事、掃除、洗濯などの生活サービスおよび入浴、排泄、機能訓練などの一般的な介助サービスを受けながら生活できる施設。
- ※要介護が高くなっても退居せず住み続けられる施設もあります。

自立型ケアハウス



- 【対象】
 - ・ 60歳以上。
 - ・ 自立した生活が不安な方。
 - 【特徴】
 - ・ 食事、掃除、洗濯などの生活サービス、緊急時の対応などを受けながら生活できる施設。
- ※要介護が高くなると退居しなければならぬ場合があります。



ケアハウスあじさいの里

強み

あじさいの里は、中庭・畑を囲むように建ち、季節の移り変わりを部屋から見て感じられる木造2階建ての建物です。医療施設「すこやかな社」が隣接しており、ご家族の方が入居者さんを病院へ連れて行く時「病院が近くですぐに行けるからとても便利！」という声をたくさんいただいています。また介護度が上がった時は内田グループ内にある「グループホーム」や「介護老人福祉施設」に空きがあればご案内することもできます。

入居対象者
【介護型】

29室 要介護1以上

施設内

年2回、園児が玉ねぎや芋の収穫に来て一緒にふれ合う機会があります。また毎月、季節を感じられる催しがあり、ドライブ・買い物・外食などのお出かけも行なっています。



高知市春野町芳原1308-1

(088)837-5515

【バス】 桑地別



ケアハウス花の郷高知

強み

施設内に「自立型」と「介護型」が併存しており、同施設内には「介護老人福祉施設」もありです。「自立型」に入居後、入居者さんの介護度が上がったとしても「介護型」や「介護老人福祉施設」の部屋に空きがあればご案内ができます。その場合、入居者さんの引越しの負担は少なく、引き続き顔なじみの職員と過ごすことができま。また「介護型」では「最期をここで迎えたい」というご本人やご家族の意向に沿って、看取りの対応も行なっています。

入居対象者
【自立型】

30室 自立した方

施設内

12階にある展望大浴場から、浦戸湾を眺めながらのお風呂は最高です！食事は主菜を肉と魚のどちらかを選べることで入居者の皆さんに好評です。



高知市横浜20-1 総合福祉施設 へリオス内

(088)848-2002

【バス】 東灘



24時間ヘルパーステーション ピア

ヘルパー蛭子さんと吉野さんのおはなし



今日は2回目のチャリティバザー。蛭子さんは一足先にきて会場のセッティング。
お客さん来てくれるかな〜

初めてバザーに参加する吉野さんは
私が作った刺繍を売ってえいがやろうか。申し訳ないな〜
二人ともドキドキワクワク。



吉野さんは手術をきっかけに身体に麻痺がでてしまい今は首から下が動きません。そんな吉野さんのお手伝いにピアのヘルパーさんが行くようになりました。



吉野さんは自分のことは自分でしたい人。自分の身体のことや身の回りのことを誰かに任せることに抵抗がありました。心のバリアーは厚く話しかけても表情はなく返事しか返してくれない日々でした。

それでもピアのヘルパーさんは居心地がよかったなあ。また会いたいなあ。って思ってもらえるように寄り添って話しかけます。

流れ作業にせず、丁寧に確実な仕事を心がけています。例えば入浴介助の時、皮膚の状態や傷がないかなど細かくチェックをします。また「痛いところがあったら言ってね。触っても大丈夫？」と会話も心がけています。難しいけど、そういう介護やケアの丁寧さを見て感じてもらう、この人なら任せて大丈夫と信頼してもらうことに、ヘルパーという仕事のやりがいを感じます。

24時間ヘルパーステーション ピア
蛭子 佳代（えびこ かよ）
ピアのヘルパー歴18年



ふと吉野さんはヘルパーさんが自分のためにこんなにしてくれているのに自分がこんなじゃダメだ！楽しまない！！と前向きな気持ちに変わりました。

今では蛭子さんからもらった鏡をヒントに大好きだった刺繍が口で出来るように器具を作ってもらい時間があれば刺繍をしています。

次、こんな刺繍をしてみようよ！
どんなデザインで刺繍しようかな♪

今日も蛭子さんの難しいアイデアを吉野さんが苦笑いしながら楽しく刺繍をしています！



血管内治療についての紹介と取り組み



もみのき病院 脳神経外科 細川 雄慎

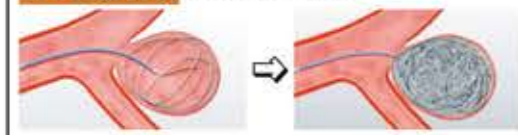
昨今の脳神経外科領域においては、血管内治療の認知度も上がってきています。やはり一番のメリットは、その侵襲度（身体的負担）の低さにあります。例を挙げると、脳動脈瘤の手術において大きな皮膚切開のち骨を外して直接脳をさわる開頭クリッピング術と比べて、鼠径部分に穿刺（注射針を刺す）を行ない、太さ3ミリ程のカテーテルを血管の中で操作するコイル塞栓術（血管内治療）ではその侵襲度の違いは歴然です。もちろん開頭手術でしかできないことや血管内治療に適さない病気などはありませんが、最近の脳神経外科手術においてその治療方法は選択できる時代となってきました。幸いもみのき病院では、前任の木田波斗先生が血管内治療の土台作りをしてきており、また高知大学医学部附属病院の脳神経外科からの協力もあり、多くの疾患を当院でも治療が実施できる環境が整っています。実際に慢性硬膜下血腫に対する中硬膜動脈塞栓術、頸動脈ステント留置術や血栓回収術など、様々な手術を予定から緊急まで行なってきました。今ではインターネット上で病気のことや治療方法などすぐに調べることができます。



▲血管内治療の様子

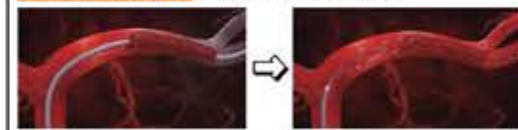
【代表的な脳血管内治療の術式】

コイル塞栓術 ※脳動脈瘤に対する

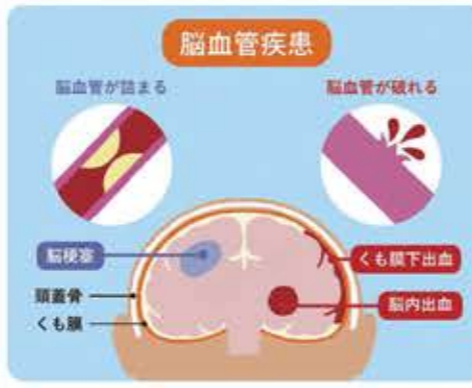


血管から脳血管・脳動脈瘤へと誘導したカテーテルを通じ、プラチナ製のコイルを瘤内に充填していく治療。コイルと血液の反応で動脈瘤内の血栓化を促して瘤の内部を塞栓させ、瘤内への血流を止めて破裂を防ぐ。

血栓回収療法 ※急性期脳梗塞に対する



血管が閉塞している部位までカテーテルを挿入し、ステント（網状の金属）を広げて血栓を絡め取ったり、吸引ポンプで血栓を砕きながら吸引したりすることで、血行の再建を目指す。



2023年7月から高知大学医学部附属病院より赴任しました。これまでは高知県立幡多けんみん病院で地域密着かつ頭部外傷から脳血管障害と幅広い診療を行ない、脳血管障害に特化した治療を学んできました。その後、高知大学に戻り、日本脳神経外科専門医・日本脳卒中学会専門医・日本脳神経血管内治療学会専門医を取得し、現在はもみのき病院で血管内治療を主として診療しています。

脳卒中の中でも最も発症数が多いといわれている脳梗塞は、脳の血管が詰まることで血流が行き渡らなくなり、脳の神経細胞が死滅してしまう病気です。脳梗塞が起こると、時間の経過と共に徐々に脳の組織が死滅していくた

ほそかわ ゆうま
細川 雄慎

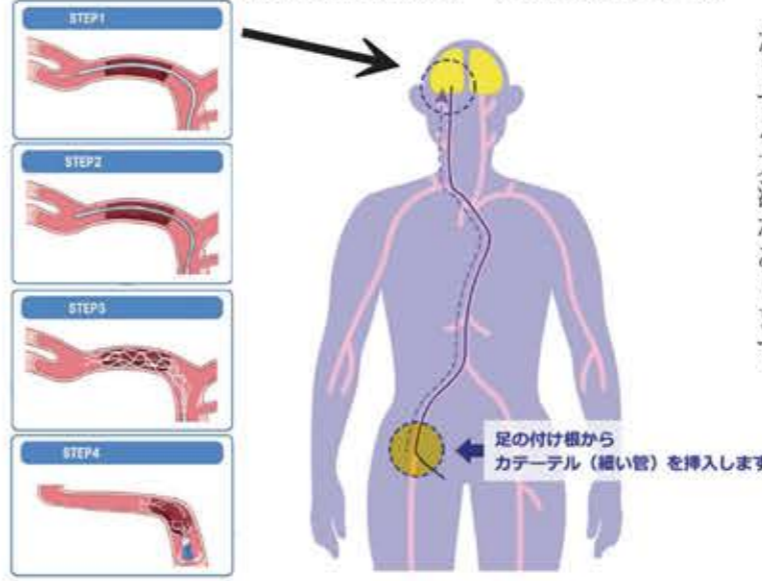
平成28年 高知大学医学部卒業後、高知医療センターにて脳神経外科初期研修学医として入職。高知大学医学部附属病院、高知県立幡多けんみん病院、国立循環器病研究センター、高知大学医学部附属病院を経て、令和5年7月よりもみのき病院にて勤務。

日本脳神経外科 専門医・日本脳卒中学会 専門医・日本脳神経血管内治療学会 専門医

細川先生の外来時間は、裏表紙「外来のご案内」を参照ください。

脳神経外科領域を学ぶなかで感じることは、その治療選択肢の多さです。脳腫瘍だと開頭術による腫瘍摘出術や当院で実施しているガンマナイフによる定位放射線手術、脳動脈瘤では開頭術によるクリッピング術やコイル塞栓術などがあります。今では多くの疾患で、その治療方法が選択できる時代となりました。これからは、どんな治療方法でも当院で説明でき、そしてどの治療選択を行なっても当院で完遂できる環境を作っていくべきだと思います。患者さんにとってベストな治療選択ができるように、今後とも邁進していきたいと思っております。

【脳血管内治療(カテーテル治療)について】



め、後遺症を残さない、あるいは軽度で抑えるためには早期の治療が重要となります。

脳梗塞の治療法には、主にt-PA静注療法と脳血管内治療があり、もみのき病院で対応しています。

脳血管内治療とは、足の付け根から血栓が詰まった血管までカテーテルといわれる管を挿入し、血栓（血管内で形成される凝血栓塊）を回収し、血管を再開通させる治療法です。ステントという網状の筒を血栓の中で広げて回収したり、カテーテルで吸引して回収したりする方法があります。

らんまん

すこやかな杜的



今回、すこやかな杜の担当ページでは、恒例の「おしえてカーナちゃん」をお休みさせていただきます。敷地内の草花についてお話ししてもらうこととなりました。完全に「朝ドラ」「牧野富太郎」ブームに乗った内容です(笑)。花が美しく豊かに咲くさま「らんまん」の言葉のように、敷地内にスクスクと育つ植物の一部を誌面にてご堪能ください。

リハビリテーション病院 すこやかな杜
園芸担当 岡部 明泰

御衣黄(ぎょいこう)桜



ソメイヨシノが散った後に開花する桜です。はじめは淡い緑色ですが、その後赤みがかってきます。開花時に葉があるので、咲いているかどうか、よくよく見ないと分かりません。花言葉は「永遠の愛」。

ブラシノキ(ブラシの木)



ボトルを洗うような円筒のブラシの花をつけます。南病棟の中庭の他にすこやかな杜の入り口にもあり、この花には二期咲き種や四季咲き種もあり、一年を通して咲いているイメージがあります。夕方になると花を閉じてしまう性質から花言葉は「恥じらい」。



マンサク

2月頃から黄色の花を咲かせ、春の訪れを教えてくれる木です。落葉樹ですが、葉は茶色になりつつも花の頃に落ちずに残っていることもあり、葉が邪魔して花が見えないので、一枚一枚、葉を取り除いて花を見やすくした人がいたとか、いなかったとか…?マンサクが春になれば再びたくさん咲くことから、花言葉は「幸福の再来」。

ヤマボウシ

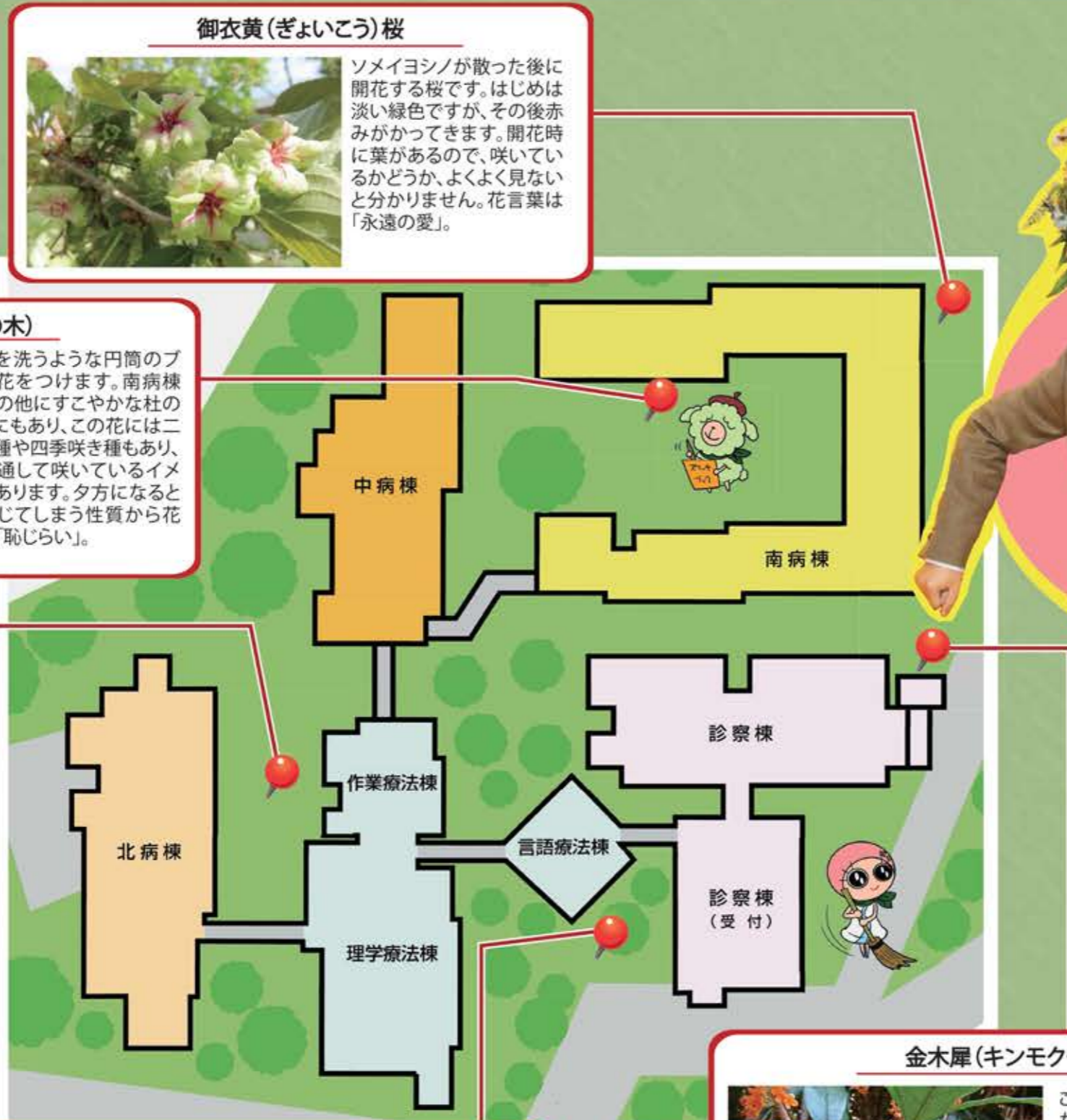


初夏を代表する花木の一つです。きれいな星形の花をつけ、秋には赤い実をつけます。この実は食べられ、甘い味がします。まるで初恋の味!?開院一周年の記念樹として植え、スクスクと大きくなっています。江戸時代にヨーロッパへ渡り、庭木として広く愛されたことに由来して、花言葉は「友情」。

金木犀(キンモクセイ)



この花が咲きだすと秋になったと感ずります。たくさんの蕾をつけ、徐々に咲くのではなく一気に咲く印象です。橙色、黄色、色々と花を咲かせて甘い香りがします。沈丁花(じんちようげ)、クチナシとあわせて「日本三大芳香木」の一つです。強い香りとは裏腹に、咲かせる花は小ぶりです。つつましい印象であることから花言葉は「謙虚・謙遜」。



異業種連携でノーリフ ティングケアを推進！



釣り具メーカーがまかつ



特別養護老人ホーム森の里高知



私たちに合う用具の模索
 ノーリフティングケアを進める中で、当施設でも様々なスタンディングリフトや用具を使用してきました。用具を使うことで、利用者さんにとっても職員にとっても、安心で負担が軽くて済むことはよくわかったけれど、何だか使いにくい…。利用者さんもやっぱり不安が強く怖がる方も。特にトイレでの排泄場面では、機材や固定するシートが、ズボンの上げ下ろしやパッド交換の妨げになっ



がまかつ担当 桑原様 岸上機能訓練員

使用している職員の声
 ・トイレ介助でのケガや事故のリスクが減って安心して介助ができる。
 ・パッド交換などのケアがしやすくなった。
 ・トイレに座ることが難しいと思っていた方がトイレで排泄できるようになった。
 ・二人での介助が一人でできるようになり、利用者さんとの会話などの時間を作ることができるようになった。
 ・トイレ介助時の緊張が減り、股関節の緊張がほぐれて、普段の姿勢も良くなった。



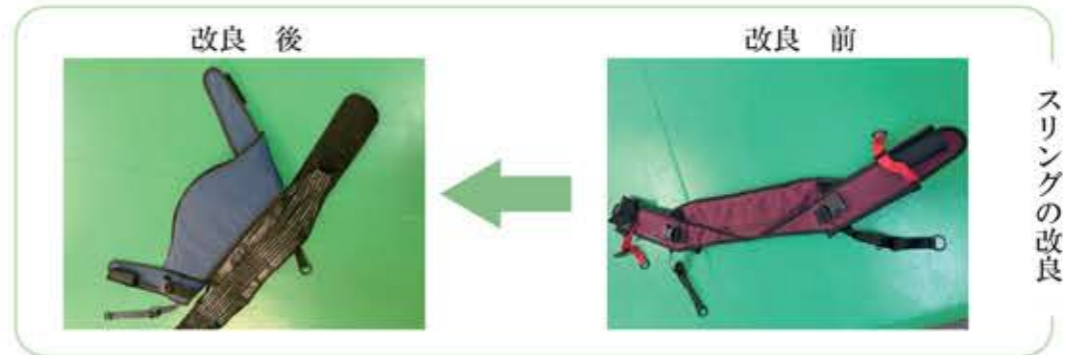
当施設の「サットイレ」

たり、不安感による身体の緊張が重なることで、利用者さんの身体機能にも影響を及ぼすことがありました。
 このままでは、何のためのノーリフティングケアか分からない、検討を重ねる中で、釣り具メーカーとして有名な「がまかつ」さんが、専門である釣り竿や救命胴衣をもとに開発した「サットイレ」に注目しました。

がまかつさんとのコラボ
 「サットイレ」を使用してみても、スリング（身体を支えるシート）の支持面が小さく、不安定さや身体がすり抜けてしまうことがあり、利用者さんの状態に合わせた改良を相談したところ、積極的に対応してくれました。
 データ収集や、職員の意見を担当者さんと協議。試作品を使ってみて再度検討を繰り返し、支持面が広く、身体をリング状に包んで支えるマジックテープを追加したスリングへの開発協力を行ないました。また、特養では使用頻度が高く、釣り竿の素材であるカーボンパイプ製の支持アームを強化してもらい、より耐久性と安全性の高いものになりました。



「サットイレ」を使うことでトイレへの乗り移りがスムーズ。職員が優しく身体に触れていることで、安心感に繋がります。



スリングの改良

トイレでの排泄は、皮膚トラブルを防ぎ、しっかりと腹圧をかけやすくなることで自然な排便を促すことができます。一人でゆっくり排泄でき、利用者さんの自尊心を守ることが出来ます。
 排泄だけでなく、様々なケア場面で福祉用具を上手に活用し、より利用者さんの生活に寄り添ったケアを目指していきたいと思えます。

ノーリフティングケアとは？
 リフトなどの福祉用具を活用し、適切な身体の動かし方を学ぶことで「持ち上げない」「抱え上げない」「引きずらない」ケアを実践することです。
 これにより利用者さんの身体的、精神的負担を軽減し、拘縮や褥瘡など二次障害を予防します。また、職員の腰痛予防や二人介助によるケアを減らし業務の効率化を図るなど、利用者さん、職員双方に優しい介護の方法です。さらに利用者さんの自立を支援する事にもつながります。



子どもたちの

命を守るために



「災害を知る・学ぶ・体験する」

職員の意識向上に向けての取り組み

- ❖地域との連携の為に
 - 旭の子どもを守る会参加
 - 旭地区自主防災への参加
 - 高知減災女子部入部
 - 高知市消防団旭分団入団
- ❖防災の知識や課題を知るために
 - 女性防災プロジェクト受講 (宮城県南三陸被災地視察など)
- ❖日本赤十字社高知県支部
 - 避難所運営HUGゲーム体験
- ❖もみのき病院 BCP訓練参加
- ❖日本災害救助支援機構 JDRS トータルサポート
 - BCP策定(診断)・避難訓練指導・社員教育・避難マニュアル診断



もみのき幼稚園では、まもなくやってくる『南海トラフ巨大地震』に備えて、令和5年度は特に力を入れ、私たち職員ができる事から取り組むことにしました。

子どもたちには、定期的な避難訓練を通して自分で自分の命を守るための避難行動を教えています。災害発生時に保護者の皆さんが安心してお迎えに来れるよう、また災害時に仕事に行けるよう、園のBCP策定(事業継続計画)にも取り組んでいます。

私たちは、子どもたちの安心と安全を守るために、災害について学び、災害を正しく知り、正しく恐れ、安全対策と災害対応力を身につけていきたいと思っています。

もみのき幼稚園 川野奈也

避難開始!
避難時の心構え『おはしも』
おさない
はしらない
しゃべらない
もどらない



不審者対応訓練!
防犯標語『いかのおすし』
いかない
のらない
おおごえをだす
すぐにげる
しらせる



地震発生!!
自分のロッカーに
避難

天然温泉

はるの湯

温泉と高気圧酸素ボックスで 健康セルフケア



はるの湯にご宿泊や温泉をご利用の方を含め、多くの方に健康増進や現代人の酸素不足解消に役立ててもらえるよう、高気圧酸素ボックスを設置しました。

高気圧酸素ボックスは、一流のアスリートも愛用していることで知られています。またボックスタイプなので広く、6人まで一緒に入れることができます。ご家族やご友人とおしゃべりしながら、また一人で広々と使うこともできます。

温泉効果とあわせて、まずは2週間に4回を目安に、高気圧酸素ボックスを継続して利用してみませんか。

自律神経の安定

疲労回復

冷えの解消

デトックス

リラックス

温泉に浸かって
芯から温めた体に
高気圧酸素ボックスで
得られる効果

ストレッチ

アンチエイジング

※効果の実感は個人差があります

温泉の入浴料金



天然温泉はるの湯

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

高気圧酸素ボックスの
利用料金、注意事項など





①画数が多い漢字は
AそれともB?

A B
引 外



②●に入るひらがなは?
(●には同じ文字が入ります)

お●う●



③隠れている熟語は?



けんこうでうれしくなるれしぴ けんこうれしぴ



納豆にも旬があり、それが1月～2月です。これは国産大豆の収穫後に納豆作りを行なうためです。納豆にはナットウキナーゼと呼ばれる酵素が含まれており、高めの血圧を下げる機能があります。しかし熱を加えるとこの酵素の働きが失われてしまうので、そのまま食べたほうが効果が期待できます。手軽にできますので副菜の一品や、いつもの納豆ご飯に飽きた方もぜひお試しください。

【作り方】

- ①小松菜は熱湯でゆで、冷水にとり水気を切ってから3cmに切ります。
- ②納豆に調味料を入れ、よく混ぜたあと、①を入れて出来上がり。

【アレンジ】

好みて付属のからしを入れたり、細切りの人参を茹でて加えると彩りが良くなります。

【材料 二人分】

小松菜 150 g
納豆 40 g (1パック)
濃口しょうゆ .. 10 g
砂糖 5 g

【一人当たり栄養量】

エネルギー	62 kcal
脂質	2.2 g
タンパク質	4.8 g
食塩	0.7 g
カルシウム	147 mg



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 あさひと	 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 細川 雄慎 ほそかわ ゆうま
 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
 放射線科 刈谷 真爾 かりや しんじ	 精神科 内田 伸子 うちだ のぶこ	 高知大学教授 脳神経外科 上羽 哲也 うえば てつや
 高知大学教授 神経内科 松下 拓也 まつした たくや	 内科 非常勤 中野 弘実 なかの ひろみ	 内科 非常勤 佐藤 隆幸 さとう たかゆき
 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	 小児科 非常勤 西本 由佳 にしもと ゆか
 小児科 非常勤 森下 祐介 もりした ゆうすけ	 放射線科 非常勤 村田 和子 むらた よりこ	 循環器内科 非常勤 山田 英介 やまだ えいすけ
 小児科 非常勤 三宅 典子 みやけ のりこ	 小児科 非常勤 長尾 佳樹 ながお よしき	 脳神経外科 非常勤 福岡 正晃 ふくおか まさあき

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	 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 非常勤 (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 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 三宅 博久 みやけ ひろひさ
 脳神経外科 非常勤 藤井 本晴 ふじい もとはる	 内科 非常勤 森口 博基 もりぐち ひろき	 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 川西 裕 かわにし ゆう	 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 福岡 正晃 ふくおか まさあき

リハビリテーション病院 すこやかな社

 管理者(院長) 内科 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 尉友 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 福岡 正晃 ふくおか まさあき	 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 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	 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。

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21回脳トレクイズの答え

- ① B (Aは4画、Bは5画)
- ② と
- ③ 縁起

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
④ あおばの森
(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



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



① 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



⑤ 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



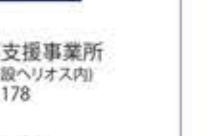
⑩ あさひ
(在宅介護総合ステーションあさひ内)
088-843-5411

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

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



⑭ 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)



⑫ 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



⑬ 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



⑭ 森の小学校
とさ自由学校
088-897-0011
吾川郡いの町勝賀瀬4387



⑮ 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



⑯ 天然温泉
はるの湯
088-894-5400
高知市春野町西分3546



⑰ 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



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
高知市春野町西分695-1



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



⑲ 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11898-33

⑤ 風花の里配食サービス
(風花の里内)
088-843-9280

⑬ 健康カフェとりこえ
088-856-6470