

内田脳神経外科グループ広報誌

うちだより

2015年
vol.2

u c h i - d a y o r i

ご自由にお持ち帰りください



①②内田脳神経外科の受付や待合室・診察室はすべて木質化しています。木の持つ力で癒しや治癒力を増幅させます。



- ③朝の各部署合同の申し送りでは、患者様の情報共有を行ないます。
- ④安心して検査をうけていただくよう、検査室もすべて木造でできています。
- ⑤平成23年に導入された、3.0テスラMRI。高知の民間病院では当院が初めて導入しました。

当院は、開院当初より脳卒中の治療と同じように、予防にも力を注いでいます。平成23年に導入した3.0テスラMRIでは、脳疾患だけではなく認知症の早期発見と治療に役立つ最新のMRIです。高精細な画像診断より早期発見、効果的なリハビリテーションへの計画を行なっています。

また、高齢化社会に伴い、増加傾向にある認知症の予防としてセミナー活動や講演会を企画し、地域のみなさまの健康作りや予防活動を実施しています。

病気になっても、たとえ身体や心に障がいがあっても、明るく豊かな生活をおくっていただきたいと思います。そのお手伝いをさせていただくことがわたしたちの使命です。

思いやりの気持ちを持って地域医療を提供する
医療法人恕泉会
内田脳神経外科

わたしたち内田グループは、地域のみなさまの健康で幸せな生活の花が咲くよう笑顔の種を植えています。

内田グループは、平成2年より病気の予防から救急対応、そして在宅支援を行なう「地域のかかりつけ医」として開業した、内田脳神経外科から始まりました。

それから25年、医療を地域の患者様に提供していく急性期治療のみのき病院、治療を受けた後に在宅復帰をめざす回復期病棟リハビリテーション病院すこやかな杜、そして、地域や自宅で自分らしい生活をおくるための生活期施設として総合福祉施設へリオスやピアハウス高知・あゆみ道場など、医療・福祉・介護施設が誕生しました。

この医療・福祉・介護のネットワークを連携させることで患者様や利用者一人ひとりに医療・介護プランをご提案し、みなさまの健康と生活を支えていく、これが内田グループの目指す地域医療・福祉・介護サービスです。

「内田グループにかかっていたら大丈夫」と地域のみなさまに思っていただけのように、わたしたちは安心とすこやかな生活のお手伝いを、思いやりの気持ちをもって提供させていただいています。

Direction of Uchida Group





昭和53年、私は自然豊かな池川の地場産業の復興と雇用を守るため、当時木製下駄の生産業を営んでいた「鈴木国茂商店」破たんの後、「池川木材工業」を立ち上げました。それからというもの、この生産をはじめ、県産材を使った数々の自社製品や池木式ログハウスの製造販売、森林バイオマスエネルギーの循環と、先を見据えながら自然との共存と地場産業の活性を願って走ってきました。

そんな折、平成26年10月、県産材の利用推進をしている会合で、内田泰史先生に出会いました。内田先生は、春野にある全館木造建築の医療機関「リハビリテーション病院すこやかな杜」をはじめ、数々の木造施設をつくられており、県内でいち早く木の持つ力を医療・福祉に活用されています。

これからも互いに木の無限の可能性を社会に、医療・福祉に活用していきたい、そう願っています。

HUMAN

～リレーコラム～

自然との共存と地場産業の発展を願って

池川木材工業有限公司

代表取締役会長

大原儀郎 おおはら ぎろう

うちだより

2015年
vol.2

u c h i - d a y o r i

CONTENTS(もくじ)

- 01 HUMAN～リレーコラム～
池川木材工業(有) 代表取締役会長 大原儀郎
- 04 脳神経外科で治せる病気
～内頸動脈狭窄症とは～
- 06 正しく知ると怖くない！
認知症と生活習慣病との関係性
- 08 生活をデザインする
～介助と福祉用具でデザインする～
- 10 大腸ファイバーってなあに？
- 12 もみっち通信 《森》の食育の巻き
- 13 夏こそ温泉！ ～砂風呂の効能～
- 14 けんこうれしび 〈カレームニエル〉
- 15 あゆみ道場de楽しく予防！
- 16 医師の紹介・外来のご案内
- 18 内田グループ施設のご案内

表紙写真「風の音」

撮影者：川村 彩子
撮影場所：高岡郡四万十町

※表紙の季節写真を募集しています。詳しくは企画室まで。
(お問い合わせ先は、裏表紙を参照ください)

木材を使って豊かな循環型社会を

木を余すところなく使い切る

自然豊かな町、仁淀川町に池川木材工業があります。弊社は、山から木材を伐採・搬出し、製材・加工までの流れを一貫して自社で行なっています。工場は本社工場を含め3ヶ所あり、主力のすのこの生産ラインや、製材する際に出る樹皮や木くずを圧縮させる施設や、ひのきの樹液を絞り出す機械など、3工場約60名の社員が働いています。



清流仁淀川沿いにある池川木材工業有限会社
〒781-1606 高知県吾川郡仁淀川町土居甲775-1
電話：0889-34-2015 URL：http://www.ikemoku.co.jp

木材は余すところなく使いきることでできる自然の資源です。製材の前にでる樹皮は、そのまま燃えるバイオマスボイラーの燃料とされたいと言われますが、長時間燃え、二酸化炭素の排出量も抑えられるので、環境にやさしい資源なのです。最近では、石油の高騰や環境問題で、木質バイオマスにも注目が高まっています。



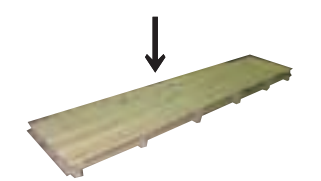
① 伐採された木材が運びこまれます。



③ 製材になったものは、サイズや材質で分けられます。



⑤ 運び込まれた製材を一つ一つ手作業で、商品へと加工します。



⑥ 樹皮や木くずを生のまま燃やすボイラーの建屋です。



⑦ 乾燥させた木くずは凝縮して（ペレット）、ペレットボイラーの燃料となります。



② 木材の皮を剥ぎ、大きさを選別します。（大原会長が導入）



④ 木材の皮や木くずは分別され燃料や製紙、家畜用など、用途はさまざまです。



⑥ 樹皮や木くずを生のまま燃やすボイラーの建屋です。

木材の力で環境と健康にやさしく

平成25年2月、高知県は新しい木材パネルCLTの共同研究を勧める覚書をオーストリアと交わしました。現在の日本では、CLTでの建設には国土交通省の認定が必要ですが、今後需要は増えると思われます。池川木材では、CLTパネル用の板を作る工場を来年増設する予定です。ここ最近、木の持つ成分については環境だけでなく、人体にも影響があることが解明されてきました。2007年2月に静岡大学で、木・金属・コンクリート製の材質の違う3種類の箱でマウスの子どもを飼育する生態実験が行なわれました。約3週間飼育した結果、子マウスの生存率は木箱では約80%、金属箱は約20%弱、コンクリート箱は10%弱という結果だったそうです。また、親子のマウス実験を同様の3種類の箱を用いて行なった結果、木箱の母親マウスは子マウスを育てていたが、金属やコンクリート箱の母親マウスは子マウスを育てず、しかも弱った子マウスを育てず放置していたそうです。このように周りの環境が木、または金属・コンクリートかどうかで肉体系でも精神面でも大きな違いがでるとは驚きですね。

CLTとは…？



C…CLOSE（交差）
L…LAMINATED（張り合わせる）
T…TIMBER（木材）

厚さ3cmのひき板を木の繊維が直角に交わるように重ね接着した、大判の木製パネル。1995年頃オーストリアで開発され、ヨーロッパ各国で様々な建築物に使用されている。高い断熱・遮音・耐火性があり、また持続可能な木質資源を利用しているため、環境性能が高い新しい建築材料といわれている。



現在の池川木材工業は、親子孫三世代で池川木材の活性化について取り組んでいます。左から大原悠延（おおはら ゆうすけ）さん、大原栄博（おおはら まさひろ）代表取締役社長、大原儀郎代表取締役会長。

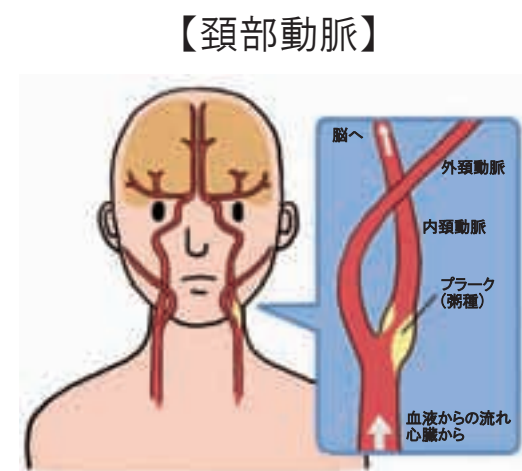
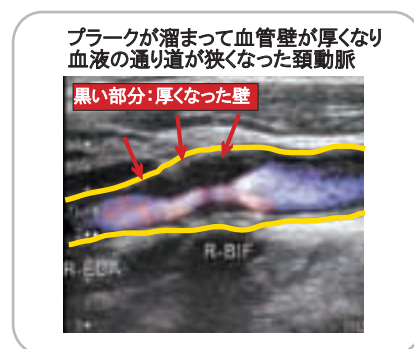
● 大原 儀郎 おおはら ぎろう

昭和52年7月、旧池川町で当時関西一の下駄生産会社の再建を引き受け、昭和53年4月に池川木材工業有限会社を発足。以後、木材産業を確立し、地場産業として地元雇用を担ってきた。現在は池川木材工業有限会社 代表取締役会長、（協）ドライウッド土佐会 代表理事、高知県木製品工業連合共同組合代表理事。

ます。池川木材は、木と素直に向き合いながら、環境（保全）にやさしく資源（経済）と生活（社会）の3つの柱を循環させる森林経営を実行しています。



【頸動脈超音波(エコー)検査】
首の動脈硬化の状態を超音波で映し出した画像で検査し、頭に向かう血液の流れを確認します。検査時間は15～20分程度で、首にゼリーを塗って簡単に行なうことができます。



頸動脈は、あごの下部分から右に2本ずつあり、大脳につながる内頸動脈と、頭皮につながる外頸動脈の2つからなっています。特に、大脳に血液を送る内頸動脈は、動脈硬化の進行によって血管壁に余分なコレステロールが染み込み、それがかたまり(プラーク)となって血管が狭くなることを「内頸動脈狭窄症」といいます。今回は、脳梗塞(のうこうそく)と関係が深い、内頸動脈の狭窄についてお話しします。

内頸動脈狭窄症とは… 動脈硬化で狭くなった血管の病気

もみのき病院
有光診療部長の…



脳神経外科で治せる病気 第2回

～内頸動脈狭窄症のお話～
(ないけいどうみやく きょうさくしょう)

もみのき病院 キャラクター
もみくん



早めの検査と治療で予防

まずは、頸動脈超音波(エコー)検査で頸動脈の病変部分の狭窄率(血管の狭まっている割合)や血栓の有無を確認します。さらにMRI画像や3次元CTスキャンなどの精密検査を行ない、脳梗塞の発症率を推定します。血管にコレステロールや中性脂肪などがたまってプラーク(粥腫・じやくしゅ)となり、血管壁が硬くなることを動脈硬化といいます。動脈硬化は、自覚症状がないため症状だけで早期発見することは困難です。動脈硬化の状態がひどくなると、血液が流れにくくなって脳梗塞を引き起こします。

治療の基本は、抗血栓薬やスタチン(コレステロールを下げる薬)などによる薬物療法となりますが、あごの下で頸動脈が狭窄した場合、手術による治療が勧められます。手術による治療の直径に70%以上の狭窄があり、症状のある病変です。治療により脳梗塞の危険率は、2年間で26%から9%に減少します。ですから、頸動脈狭窄症に対する手術治療が、脳梗塞の予防にきわめて有効と言えます。



● 有光 誠人
ありみつ まこと

昭和61年 高知医科大学(現 高知大学医学部)卒業。
坂出回生病院、くぼかわ病院脳神経外科 部長、高知医科大学付属病院脳神経外科 助手、土佐市民病院脳神経外科 部長、高知脳神経外科病院 副院長勤務を経て、平成22年7月よりもみのき病院 診療部長に就任。
日本脳神経外科学会専門医、医学博士。
有光先生の外来時間は、P.17「外来のご案内」を参照ください。

脳梗塞は、突然起こるイメージがありますが、実は「一過性脳虚血発作」という前触れがある場合も少なくありません。手足のしびれや脱力感、しゃべりにくさや見えにくさなどの症状が一時的でも現れたら、すぐに受診をしましょう。早めの受診と正しい知識を持つことが、脳梗塞を防ぐ一番の方法です。

これまで日本人の脳血管は、細く詰まりやすいといわれてきました。加えて最近では、食生活が欧米よりになったため、さらに血管が細くなったり、ふさがってしまいう傾向が強まりつつあります。内頸動脈が細く狭くなると、その部分に血栓(血液のかたまり)が詰まり、脳梗塞を引き起こします。その前兆として、視力障害、手足の麻痺、ろれつ困難などの症状がおり、数分から数時間続いたあと完全に回復することがあります。これを「一過性脳虚血発作(いっかせいのうきよけつほっさく)」と呼びます。

しかし症状がすぐ治まったからといって軽く見てはいけません。「一過性脳虚血発作」を起した人の10人に2～3人の割合で、のちに脳梗塞を発症しています。脳梗塞になると、手足の麻痺や言語障害が後遺症として残ることが多く、症状や発作が出た段階で早め治療を開始し、脳梗塞を予防する必要があります。

脳梗塞の一手手前



高知市の食の傾向(総務省統計局家計調査2015年3月)

お酒		金額(円)	スナック菓子		金額(円)	調理食品		金額(円)
1	高知市	19,691	1	金沢市	6,941	1	東京都区部	53,315
2	新潟市	15,413	2	鳥取市	6,643	2	川崎市	52,952
3	熊本市	14,212	3	高知市	5,807	3	高知市	52,808
4	盛岡市	13,889	4	高松市	5,607	4	静岡市	52,601
	全国平均	9,459		全国平均	4,221		全国平均	44,258

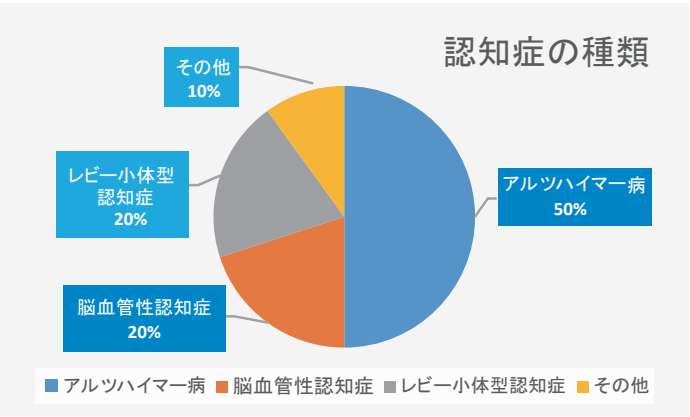


現在、認知症を患う人の数は500万人と推計されており、10年後には700万人を超え、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると推測されています。認知症になってから対策をとるのではなく、認知症がどういう病気か正しく知り、備えることで認知症は予防できます。健康にいきいきと暮らすために、今から予防をはじめましょう。

正しく知ると恐くない！認知症対策

ピアハウス高知
看護師長 林幸江

多くの方は、認知症への不安はあるものの、ほとんどの人が特に予防もせず「自分は大丈夫」「関係ない」と思っています。例えば、認知症は日本で急激に増加していますが、イギリスでは減少しています。また、日本はがん患者も増えています。世界中で同

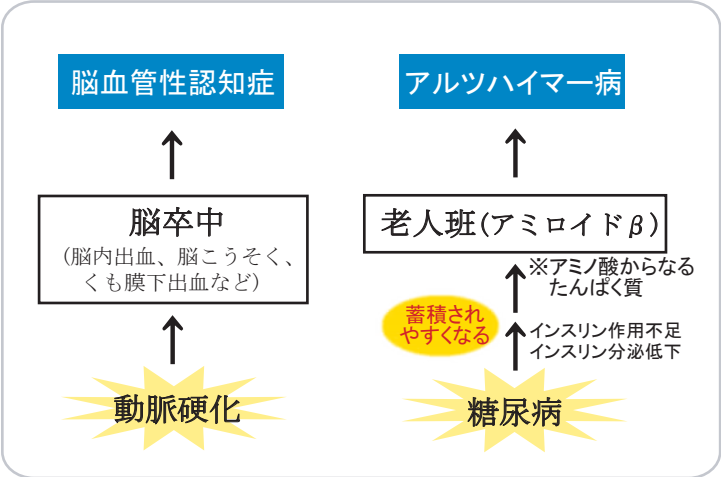
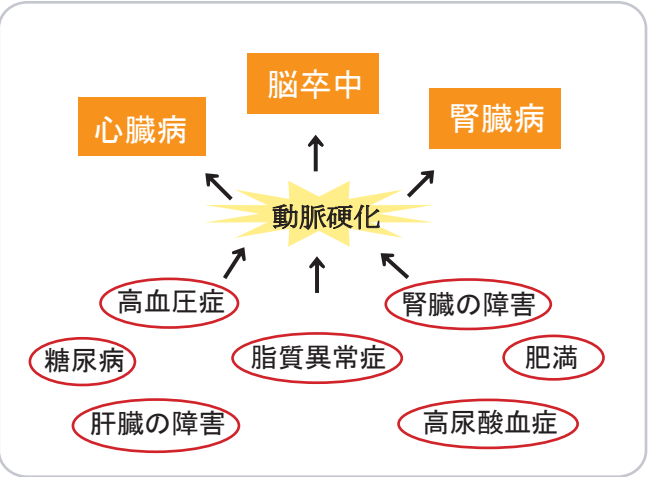
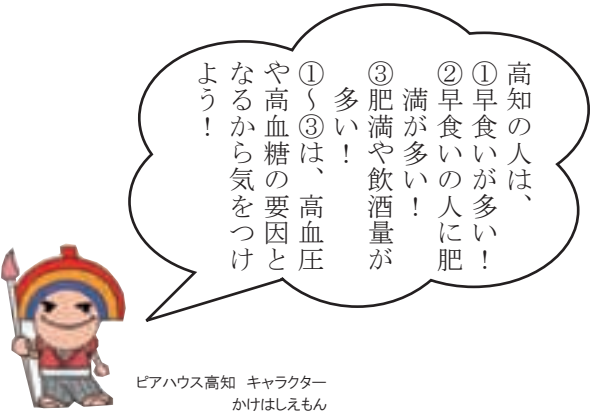


まずは生活習慣を変えよう！

認知症の原因の約5割を占めるアルツハイマー型認知症の発症は、脳内に老人斑アミロイドβというたんぱく質の沈着によるものです。沈着は、40歳代からはじまり、糖尿病があるとともに助長されます。また、脳血管性認知症は脳血管障害(脳内出血や脳梗塞、くも膜下出血など)が原因で起きるため、動脈硬化の進行防止が重要です。3大危険要素である「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」を予防することで認知症も予防できるのです。生活習慣病の予防は、認知症の予防でもあるのです。

わたしたちは、お酒やお菓子などを好み、お弁当などの味付けの濃いものを多く摂る傾向があります。肉類を控え、抗酸化作用がある緑黄色野菜や脳の炎症作用を抑える魚介類を多めに摂るなど、バランスのとれた食事をしましょう。また、30分以上のウォーキングや体操などを出来るだけ毎日心がけましょう。

まずは生活習慣を見直し、生活スタイルを整えること、そして定期的な健康診断を受けましょう。認知症は予防でき、治せる病気だということを知っておきましょう。



じょうに「高齢化」や、「病気の多様化」が進んでいるにもかかわらず、その答えは簡単です。病気の症状が現れてから対策を考えるのではなく、その前の段階で対処することが大切なのです。つまり、認知症を正しく理解し、予防対策をとることで認知症も防ぐことができるのです。

特別養護老人ホーム森の里高知では、介護を提供する側・受ける側双方に負担となる「持ち上げ」「抱え上げ」をやめるべく、リフト活用の拡大に取り組んでいます。リフトは、ご自身で乗り移りが必要な方や、重度の介護が必要な方の活動範囲を拡大することを目的とした福祉用具です。当施設で使用しているリフトは、ハンモックのように安心して身を任せることができます。リフトを使用することによって、介護を提供する側は身体への負担が軽減され、腰痛予防にもつながります。

リフト介護でデザインする

やさしい介護や福祉用具の選び方で生活が大きく変わります。



- ・車いす・クッション
- ・ベッド・介護バー
- ・スライディングボード
- ・リフト

生活をデザインする

人として当たり前の暮らしを支援する

**特別養護老人ホーム
森の里高知**

理学療法士 関本 磨紀

自分らしい生活設計のお手伝い

内田脳神経外科

理学療法士 松下 理恵

内田グループでは、いつまでも住み慣れた地域でその人らしく生活ができるよう、「生活」デザインのお手伝いをさせていただきます。

【スライディングボードによる移乗】
※下肢の力が不十分である方や
体重をかけることができない方



【介護バーによる移乗】
(ベッドから車いすへ)



① 一側の太ももまたは足部に反対側の体重をかけ、少しおしりが浮いた際にお尻の下までボードの角を差し込む。
② ボード側に体重をかけて滑らせる。

① 前方からの介護
② 後方からの介護
介護バーを移る側の手でしっかりと握り、移る側と反対側の下肢に体重をかけるようにすると、腰が回転し移乗しやすい。

【リフトによる移乗】



③ 移乗の際に、声がけをすることで使用者様もリラックスでき、座位姿勢も安定します。



② 座面にお尻がつく前に、ゆっくり身体を押し込むことで深く座ることができます。



① 当施設で使用しているものは、床走行リフト。ハンモックに身を任せ、安全で快適な移乗ができます。

患者様のなかには、脳梗塞や出血の後遺症で麻痺した手足が曲がり硬直している方が見受けられます。その原因の一つには、ベッドに車いすに乗り移る際などに力任せで介助をうける、片方の手足のみで踏ん張るといったことを繰り返す、また介助時に恐怖心を与えられることが原因だと考える専門家の意見もあります。それを解決してくれるものが、適切な福祉用具選びです。介護バー(上右図)は、自身の力を最大限に発揮させ、両足にしっかりと体重をかけることで、乗り移りをサポートしてくれます。また、スライディングボード(上左図)は、腰を滑らすようにし、ベッド⇄車いすの乗り移りができるため、力任せに持ち上げられることもなく恐怖心も与えません。介護を提供する方の身体を守り、腰痛も予防できます。

私たちは、「24時間365日、自分らしく快適な生活をおくる」ことができるようサポートをしていきたいと考えています。ご不安・お困りごとがありましたら、お気軽に内田脳神経外科リハビリテーション科までご相談ください。

介護と福祉用具でデザインする

大腸ファイバーってなあに？

近年の日本は、食事の欧米化が進み動物性脂質やタンパク質の過剰摂取のため、大腸がんが急激に増えています。2013年の厚生労働省の統計では、大腸がんで亡くなった方は男性の場合、肺がん・胃がんの次の3番目、女性の場合では乳がんや子宮がんよりも多いトップの内容でした。



すこやかな杜の大腸ファイバー検査室。木目調の室内で心を落ち着かせて検査を受けることができます。

リハビリテーション病院すこやかな杜
内科部長 武市 俊夫

大腸ファイバー（大腸内視鏡）とは、胃カメラと同様に屈曲自在なファイバースコープ（光ファイバーの先に接眼レンズをつけたもの）を肛門より挿入し、直腸から盲腸までの全大腸を調べる精密検査です。検査に使う内視鏡の大きさは、人差し指くらい（太さ12ミリ前後）で、1.3メートルほどの長さです。

大腸ファイバー検査では、ポリプに代表される隆起性病変や腫瘍がないか、また下痢や血便といった症状の原因となる病気を確認できます。なかでも最も多いものが大腸がんで、20人に1人の確率でいらつしやいます。身体のかなんかの様子は外部からはわかりません。大腸がんは、早期に発見できればほぼ完治できる病気ですので、ご不安な方は早めの大腸ファイバー検査をおすすめします。



大腸ファイバー検査の流れ

最近の大腸ファイバー検査は、挿入技術や機械技術の進歩により苦痛も少なく、かつ安全にできるようになりました。

検査前には、腸管洗浄液と言われるお水を1〜2リットル飲んで便を全部出しておなかを空っぽにします（2〜3時間かかります）。

大腸の長さは、約2メートルあります。内視鏡で曲がった大腸をまっすぐにしながら、内視鏡の上に蛇腹をたたむように縮めて盲腸まで到達させます。このとき、大腸が突っ張る感じがや、一時的に少し痛みを感じる場合があります。このあと、少しずつ空気を入れながら腸を膨らませて腸管内を詳しく観察していきます。

検査の平均時間は、約15分くらいですが、腫瘍やポリプなどの病変が見つかった場合は、診断のために組織を採取したり、場合によってはその場で切除し、治療を行なうこともあります。検査後2〜3時間ほどは、おなかに違和感を感じる場合が多くみられますが、

男女別 主な部位別がん死亡数(2013年度)

※2013年にがんで死亡した人は364,872例（男性216,975例、女性147,897例）

	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	肺	胃	大腸	肝臓	すい臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸8位
女性	大腸	肺	胃	すい臓	乳房	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸9位
男女計	肺	胃	大腸	すい臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸7位



すこやかな杜 キャラクター
スコヤ・カーナちゃんと愛犬モーリ

大腸ファイバー(大腸内視鏡)検査でわかる病気

大腸がん・大腸ポリープ	大腸がんは最初はポリープの形が多く、ある程度の大きさになると中にガン細胞がまじり、いつしか全部がガン細胞に置き換わります。早期発見が重要です。
クローン病（炎症性腸疾患）	炎症によって腸に潰瘍ができる病気です。主な症状は「下痢・腹痛」です。出血はあまり認めません。最近はかなり効く薬や治療法もでてきています。
潰瘍性大腸炎	大腸の粘膜に炎症が起こり、びらん（ただれ）や潰瘍ができる病気です。症状の特徴は「下血」ですが、薬での治療（内科的な治療）が基本です。
大腸憩室症	大腸粘膜の一部が腸管内圧の上昇により嚢状（のうじょう）になり腸壁の外に突出したものを大腸憩室といい、これが多発した状態を大腸憩室症といいます。
虚血性腸炎	大腸への血液の循環が悪くなって、必要な酸素や栄養分が供給されなくなるために、大腸粘膜への血のめぐりが悪く（虚血）なり、炎症や潰瘍を生じる疾患です。
その他発見される病気	ウィルスや細菌、アメーバ赤痢などの寄生虫などによって起こるもの、放射線や薬によって引き起こされるもの、血流異常によって起こるもの、様々です。

ガス（おなら）が排出されたら改善されます。検査終了後は、ポリプ切除などの治療など特別な処置をしなれば、普通に食事もとることが出来ます。

大腸がんや病気にならないためには、日頃の生活習慣・予防が大切ですが、「便に血が混じる」「便秘がひどい」「腹痛が続く」などの症状がある場合は、一度大腸ファイバー検査を受けられる事をおすすめします。



● 武市 俊夫
たけち しお

平成7年 高知医科大学(現 高知大学医学部)卒業。
高知生協病院に就職。出向で新東京病院循環器科にて研修。
高知医科大学付属病院総合診療部、新葛飾病院、須崎医療クリニックを経て、平成26年4月よりリハビリテーション病院すこやかな杜内科勤務。

夏こそ温泉！

砂風呂のススメ



高知で唯一砂風呂がある「はるの湯」。今回は砂風呂の効能を紹介するよ！

はるの湯 キャラクター はるぼん



砂風呂キャラクター スナブロー



其の一

疲労回復・肩こり・冷え性・頭痛・筋肉痛などを緩和する。



其の二

砂を加熱することで発生した遠赤外線が、身体を芯から温める。



其の三

交感神経を興奮させ、心臓の働きを活発にする。



其の四

砂の重圧が刺激となり、血行がよくなり排尿作用も促進される。

砂風呂の特徴は、15分の入浴でからだ全体より汗が湧き出てきます。そしてサウナ等と比べて砂風呂は低温なのでご高齢者の方でも安心して利用できます。また、低温で発汗することで血行促進による新陳代謝の働きがよくなり、健康増進・疲労回復・美容に効果があるので男女問わず人気があり、発汗後は爽快な気分を味わえます。

夏バテ防止やアウトドアで遊んだあとは、はるの湯でリフレッシュしませんか？



かわらばん「はる湯」

ご存じですか？「 土佐遊湯連」

高知の温泉旅館施設28箇所からなる「土佐遊湯連」では、宿泊券が当たるお得な「スタンプゆらり〜」を実施中！詳しくは下記のホームページをご覧ください。

 土佐遊湯連 <http://yuyuren.jp/>

天然温泉「はるの湯」

◎入 浴 料： 大人(高校生) 700円
高年齢者(65歳以上) 600円
中学生 500円
子供(4歳～小学生) 300円
※幼児(3歳以下)は無料
砂風呂 1,000円
※入浴料は別途必要です

◎時 間： 9時～22時(無休)
〒781-0304 高知市春野町西分3546
TEL： 088-894-5400 FAX： 088-894-5722
HP： <http://www.harunonoyu.co.jp/>

メンバーズカード
会員になると...
いつでも**500円!**



もみのき幼稚園・めだか園 キャラクター
もっちとみっち(もみっち)

上手に植えられるかな...?!



もみのき幼稚園・めだか園の子どもたちは、毎年初夏の時期に地域のボランティアの方たちと一緒に田植えをしています。みんなで泥んこになりながら一つ一つ手作業で苗を植え、秋には収穫・脱穀して、給食やおやつ作りに使います。

もみのき幼稚園・めだか園では、自然のなかで食べ物を一から育て収穫し食べることで
①活動しておなかがすく ②調理の香りでお昼ごはんを想像する ③食べ物のありがたみを実感することができる。この3つのことを大切にしています。

おこめのパワーをいただきます！

おこめは、体と脳のエネルギー源！炭水化物(糖質)は、体内でブドウ糖になり、脳や神経組織のエネルギー源となります。特に脳は、たくさんのエネルギーを消費するため、不足すると活発に動けなくなります。日本の主食、おこめをしっかり摂りましょう！

～おこめで簡単おやつ～

【わかめごはん】※4～5人分

- おこめ(ごはん) 2合
- しらす 10g
- ① 人参 20g
- 乾燥わかめ 0.5g
- サラダ油 少々
- しょうゆ 4g
- ② さとう 2g
- みりん 1g

①を炒めて、②の調味料を加えてごはん混ぜたら出来上がり！

そとごはん♪
みんなでいっしょに
いただきます！



⚠ 野外の活動での注意

これからの季節、暑い日が続く、川で過ごすことも多くなると思います。川は、プールと違って水量が一定ではありません。急に水量が変化することもあるため、事前に天気や川の状態をチェックしましょう。高知県土木部河川課が提供しているホームページ「高知県水防観測情報」では雨量情報やダム放水状態などをリアルタイムで確認できます。

高知県水防観測情報 <http://suibo-kouho.suibou.bousai.pref.kochi.lg.jp/>

前の日に雨がふったら、
川のお水はいっぱい！
みんなでたのしくけがの
ないように遊ぼうね！



森のようちえん

認定こども園

もみのき幼稚園・めだか園

〒780-0949 高知市鳥越40-15
TEL： 088-844-5180
FAX： 088-840-7873
E-mail： info@mominoki-y.com
HP： <http://www.mominoki-y.com>

あゆみ道場 de 楽しく予防！

予防 2： スロトレで筋力&基礎代謝アップ！！

スロトレ(スロートレーニング)とは…？！

ゆっくり行なう運動のこと。運動をしている間、ずっと軽い負担で筋肉を緊張状態にすることで筋肉量が増え、基礎代謝がアップし太りにくい身体になります。
スロトレのメリットは、関節への負担が少なく、安全でありながら高重量で行なうトレーニングと同等の効果があります。

【スクワット運動】

- 1、両足は、肩幅程度に軽くひらき、ゆっくりといすに座るような姿勢でひざを曲げます。
※いすには座りません。
- 2、ひざは完全に伸ばしきらず、ゆっくりと立ち上がって1、の動作へ移ります。
常に筋肉に力を入れ続けることが大切です。

【ポイント】それぞれのポーズにうつるときは、3～4秒かけてゆっくり動きましょう。

「スロトレ」の主なルール

- ① ゆっくり動かす
筋肉の力を抜かないためにひとつひとつの動作をゆっくり行なう。
- ② ノンロック
エクササイズ中に筋肉を休ませないために、「関節をロックさせない＝伸ばしきらない、曲げきらない(ノンロック)」が鉄則。
- ③ 呼吸を意識する
バーベルは持ち上げるときに息を吐き、下ろすときに吸うが、スロトレの場合、ふーっと息を吐き始め、その1秒後にエクササイズを開始。
- ④ 無理をしない
5～10回繰り返せるくらいの負荷が適切。またスロトレは回数・強度よりも安定した正確なフォームのほうが重要。

「通所介護あゆみ道場」では、利用者様一人ひとりに合わせたリハビリを提案しています。
また、平日(月～金曜日)は17時～19時30分まで一般開放をしています。運動不足解消にぜひご利用ください。

健康カフェとりごえ キャラクター
絶好鳥キラク



通所介護 あゆみ道場

営業日 月～土(祝日も営業) TEL:088-840-1355
営業時間 【半日コース】 9:00～12:15 / 13:15～16:30
【1日コース】 10:00～15:00 ※食事つき
〒780-0949 高知市鳥越1-1 ※送迎あり
※場所はP.18参照下さい。

けんこうでうれしくなるれしび けんこうれしび

平成27年5月28日にリハビリテーション病院すこやかな杜にて、減塩食をテーマに料理教室を開催しました。
参加された方からは「減塩食のポイントに興味をもった」「今後の料理が楽しみ」とのお声をいただきました。



【材料 ※1人分】

白身魚 70g
塩 0.3g
こしょう 少々
薄力粉 3g
カレー粉 0.5g
油 1g
無塩バター 3g
プチトマト(添え野菜) 2個

【1人分当たり】

エネルギー 140kcal
脂質 5.9g
たんぱく質 1.4g
炭水化物 4.8g
塩分 0.3g

【作り方】

- 1、魚に塩とこしょうをふり、なじませる。
- 2、薄力粉とカレー粉を混ぜたものを、魚にまぶす。
- 3、フライパンに油とバターを熱し、魚を焼く。
※魚が厚いものであれば、少しふたをして火を通す。
- 4、火が通り、両面きれいな焼き色がついたら、お皿にのせてプチトマトを添えて完成。

【ポイント】

減塩のポイントは、ムニエルをカレーにすることとバターの香りでソースがなくても美味しく食べられるよう工夫することです。カレー粉以外のものをスパイスにしてみたり、ハーブに変えたり、お好みで自分流アレンジも可能です。

リハビリテーション病院 すこやかな杜
栄養士 仰木 薫 監修

すこやかな杜では、3ヶ月に1回料理教室を開催しており、次回は9月を予定しています。日時・内容は決まり次第すこやかな杜院内掲示板とホームページにてお知らせします。
すこやかな杜 HP: <http://sukoyakanamori.or.jp/>



外来のご案内

※外来担当医は、場合によって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】8:30～17:30 ※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・祝日の診察も行っています。

	月	火	水	木	金	土
午前	内田 目代	内田 松井	三宅 松井	内田 桑原	目代 三宅	内田・目代・ 福井・中井のいずれか
午後	内田	内田 目代	松井	内田 桑原	目代	上 村

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

	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	池上 朝日	小野	笹岡	池上 朝日	(交 代)
	午後	笹岡 武市	池上 武市	小野 朝日	小野	
脳神経外科	午前	上 村		内 田		
	午後					
整形外科	午前		澤 田	澤 田	澤 田	
	午後		澤 田	澤 田	澤 田	

もみのき病院 【診療時間】8:30～12:30 / 13:30～17:30 ※小児科は月・水・金夜間診療(18:00～20:00)
【受付時間】8:00～12:00 / 13:00～17:00 を行っています。
【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っています。

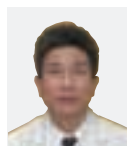
	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	森木 有光	目代 三宅	森木	三宅 福岡	福岡 有光 (交 代)
	午後	森木 山口	松井	森木 山口	有光	森木
内 科	午前		中 野	大川内	中 野	大川内 佐 藤
	午後	大川内	大川内 山田 (循環器)	大川内	大川内	大川内
小児科	午前	中 山	三宅(典)	三宅(典)	中 山	三宅(典) (交 代)
	午後	中 山		中 山 専門外来 15:00迄 15:00～	中 山	中 山 (交 代)
眼 科	午前	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	内田(邦) (交 代)
	午後	内田(邦)	岡 田	内田(邦)	岡 田	内田(邦)
放射線科	8:30～16:30			吉 田		
緩和ケア ・ ペインクリニック	9:00～12:00	神 原	神原(緩和面談)		神 原	
	14:00～17:00			神原(緩和ケア)	刈 谷(緩和ケア)	
神経内科	13:30～17:00				古 田	

医師のご紹介

内田脳神経外科



内田 泰史
うちだ やすふみ
理事長
脳神経外科
京都大学医学部 昭和45年卒業
昭和45年 北野病院脳神経外科勤務
昭和53年 京都市立病院脳神経外科
医長
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 医療法人恕泉会 内田脳神
経外科 開院
平成10年 医療法人治久会 もみのき
病院 開院



目代 俊彦
もくだい としひこ
管理者(院長)
脳神経外科
高知医大(現高知大学医学部)
大学院 平成元年卒業
平成10年 ハーバード大学
MGH研究員
平成11年 高知医大脳神経外科
医局長・病棟医長
平成13年 内田脳神経 院長



中井 邦博
なかい くにひろ
脳神経外科
広島大学医学部 昭和58年卒業
日本脳神経外科学会認定専門医
日本医師会認定産業医

三宅 博久
みやけ ひろひさ
脳神経外科 非常勤

松井 雅樹
まつい まさき
脳神経外科 非常勤

上村 賢彦
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

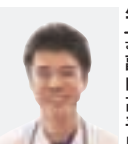
福井 直樹
ふくい なおき
脳神経外科 非常勤

政平 訓貴
まさひら のりたか
脳神経外科 非常勤

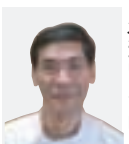
リハビリテーション病院 すこやかな杜



池上 充彦
いけのうえ みつひこ
管理者(院長)
内科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和62年卒業
日本内科学会認定総合内科専門医
日本内科学会認定内科医



笹岡 敦 ささおか あつし 副院長 内科 高知医大(現高知大学医学部) 平成8年卒業 日本リウマチ学会リウマチ専門医 日本腎臓学会腎臓専門医 日本内科学会認定内科医 医学博士 |



小野 寛人
おの ひろひと
内科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和63年卒業
日本外科学会認定医
医学博士

内田 泰史
うちだ やすふみ
脳神経外科
※水曜午前 非常勤

上村 賢彦
かみむら よしひこ
脳神経外科
※月曜午前 非常勤



朝日 耐友
あさひ やすとも
内科部長
高知医大(現高知大学医学部)
平成4年卒業



武市 俊夫
たけち としお
内科部長
高知医大(現高知大学医学部)
平成7年卒業



澤田 勲
さわだ いさお
整形外科部長
兵庫医科大学 平成7年卒業
日本整形外科学会整形外科専門医

もみのき病院



森木 章人
もりき あきひと
管理者(院長)
脳神経外科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和60年卒業
日本脳神経外科学会専門医
医学博士
日本医師会認定産業医
日本医師会認定健康スポーツ医
日本体育協会公認スポーツドクター



三宅 博久
みやけ ひろひさ
副院長
脳神経外科
旭川医科大学 昭和61年卒業
日本脳神経外科学会専門医
医学博士



有光 誠人
ありみつ まこと
診療部長
脳神経外科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和61年卒業
日本脳神経外科学会専門医
医学博士



山口 佳昭
やまぐち よしあき
脳神経外科
愛媛大学医学部 平成5年卒業
日本脳神経外科学会専門医
日本脳卒中学会専門医
ガンマナイフ治療医



大川内 孝治
おおかわうち こうじ
内科
高知医大(現高知大学医学部)
平成3年卒業
日本消化器内視鏡学会専門医



中山 将司
なかやま しょうじ
小児科
高知医大(現高知大学医学部)
平成5年卒業
日本小児科学会専門医



岡田 幸
おかだ みゆき
眼科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和62年卒業
日本眼科学会専門医
医学博士
視覚障害者用補装具
適合判定医



神原 哲也
かんばら てつや
麻酔科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和59年卒業



吉田 大輔
よしだ だいすけ
放射線科
高知医大(現高知大学医学部)
昭和62年卒業
医学博士
日本医学放射線学会専門医
人間ドック健診情報管理士
日本医師会認定産業医
高知大学医学部臨床准教授



刈谷 真爾
かりや しんじ
放射線科
高知医大(現高知大学医学部)
平成6年卒業
医学博士

上羽 哲也
うえば てつや
高知大学教授
脳神経外科

目代 俊彦
もくだい としひこ
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

松井 雅樹
まつい まさき
脳神経外科 非常勤

佐藤 隆幸
さとう たかゆき
内科 非常勤

中野 弘美
なかの ひろみ
内科 非常勤

山田 英介
やまだ えいすけ
循環器科 非常勤

三宅 典子
みやけ のりこ
小児科 非常勤

内田 邦子
うちだ くにこ
眼科 非常勤

古田 興之助
ふるた こうのすけ
神経内科 非常勤

高知市周辺MAP



内田グループは、地域みなさまに信頼され、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。

医療法人 恕泉会
医療法人 治久会
社会福祉法人 ふるさと会
学校法人 日吉学園
株式会社 横浜クラブ

健康増進施設



⑩はるのの湯
088-894-5400
高知市春野町西分3546



⑬滞在型健康施設
ニューサンパレスむろと
0887-22-0012
室戸市領家字弘山235-1



※塚ノ原周辺MAP



医療施設



①内田脳神経外科
088-843-1002
高知市塚ノ原37



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



③もみのき病院
088-840-2222
高知市塚ノ原6-1

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



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



⑦ひまわりの家
088-843-5660
高知市塚ノ原33



⑧浦戸の里
(総合福祉施設ヘリオス施設内)
088-842-9195



⑨福寿の家(中追の里内)
088-897-0255
吾川郡いの町中追2598-1

ケアハウス



⑨あじさいの里
088-837-5515
高知市春野町芳原1308-1



④花の郷高知
(総合福祉施設ヘリオス内)
088-848-2002



⑩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



⑥24時間ヘルパーステーション
ピア
(在宅介護総合ステーションあさひ内)
088-43-4700
高知市塚ノ原43

通所介護(デイサービス)



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
(健康カフェとりごえ内)
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浜ちゃん
088-841-2283
高知市長浜6024-1

支援センター

④高知市南部地域高齢者支援センター
よこはま出張所
(総合福祉施設ヘリオス内)
088-848-1033

⑮高知市西部地域高齢者
支援センター旭出張所
(在宅介護総合ステーションあさひ内)
088-843-5171

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

⑮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

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

⑩看護小規模多機能型居宅介護サービス
生きがいファームはるの
088-855-603

⑮健康カフェとりごえ
088-856-6470

こども教育施設



⑮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

訪問看護ステーション

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

⑩えさずり
(生きがいファームはるの内)
088-855-6028

⑪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(デイケア)

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
(すこやかな杜内)
088-837-2345

⑥ピアハウス高知
088-843-4700

⑮病児・病後児保育事業所
もみくんち(こだま内)
088-849-2184

うちだより

uchi-dayori

2015年
vol. 2

2015年8月 発行

制作・編集 / 医療法人 恕泉会 内田脳神経外科 企画室
高知市塚ノ原37番地 088-849-2350

