

内田脳神経外科グループ広報誌

うちだより

2020年
vol.11

u c h i - d a y o r i

ご自由にお持ち帰りください

『特集』

認知症シリーズ④
認知症の治療

ピアハウス高知 令和2年の運営方針について
もみのき病院 病院機能評価の受審を終えて
すこやかな杜 令和2年を迎えて
ふるさと会 2020年(令和2年)事業計画
森の小学校とさ自由学校 開校から6ヶ月
天然温泉はるのの湯 新年に想う

高齢者の自立支援

これまでの介護は、高齢者ができないことをお世話することが中心でした。しかしながら、今後は高齢者が自分でできるようにすることを助ける「自立支援」に軸足を置くことが大切だと思っています。具体的に「本人が望む限り介護が減る」、「介護が要らない状態まで、できる限りの回復を目指し、実践していく」、これがこれからの高齢者介護でしょう。

介護が必要になる原因を考えると、根本的には高齢者のADL低下の原因として、脱水、低栄養、排便困難、寝たきり、運動不足が挙げられます。脱水をとってみても、意識レベルの低下、便秘、意欲低下、体の活動性の低下、唾液分泌の低下を生みます。そうすると、尿便意喪失、認知力低下を招き、失禁、認知症の周辺症状の

出現、歩行・立位困難、食事でのむせが生じます。

その中でも、歩行について考えてみましょう。下肢筋力の低下は付加的なもので、実は歩行困難は歩き方を忘れたことに端を発します。歩行がもたらす体への影響は計り知れません。筋力アップ・身体機能向上、意識レベル向上、血流の改善、起立大腸反射など、ADLに与える影響は大きいです。

そこで、4つの基本ケアを実践しましょう。1日1.5ℓの水分摂取、1日500kcalの栄養摂取、生理的かつ規則的な排便、歩行を中心とした運動量の確保です。オムツも外せるはずですよ。

詳しくは当院まで。

※1 ADL…日常生活動作の意味。食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で、不可欠な基本的行動を指す。

もみのき病院は一次脳卒中センターの認定を受けました

このたび、もみのき病院は、日本脳卒中学会より一次脳卒中センターの認定を受けました。一次脳卒中センターとは、地域の医療機関や救急隊からの要請に対して、週7日24時間、脳卒中患者を受け入れ、患者搬入後速やかにtPA静注療法を含む診療を開始できることとされています。脳梗塞患者の診療においては、tPAの投与だけでなく、カテーテル治療による血栓回収が必要なこともあります。このような場合には、今後認定される血栓回収センター（高知大学と高知医療センター）と連携して迅速な診療を行ない、患者さんの予後改善に努めることとなります。

一次脳卒中センターの認定は、2018年12月にいわゆる「脳卒中・循環器病対策基本法」が制定されたことに基づくものです。

これは、脳卒中や心臓病などの循環器病が国民の生命と健康にとつて重大な問題となっていることから、法律により、循環器病の予防、循環器病を発症した疑いのある患者さんの救急搬送や医療機関での受け入れの迅速かつ適切な実施、患者さんに対する良質かつ適切な医療の提供、循環器病に関する保険、医療および福祉に係るサービスを継続的に、そして総合的に提供し、あわせて循環器病の予防や診断、治療、リハビリテーションなどについての研究を推進しようとするものです。この法律に基づき、2020年夏頃までに「対策基本推進計画」が策定され、それに沿って種々の整備が行なわれることになっています。

※2 tPA…脳梗塞治療薬アルテプラゼ。閉塞した血栓を溶解させ、途絶した脳血流を再開させる薬剤。

理事長 内田 泰史

【自律支援に向けて4つの基本ケア】

①

②

③

④

1日1.5ℓの水分摂取

1日1500kcalの栄養摂取

生理的かつ規則的な排便

歩行を中心とした運動

もみのき病院
名誉院長 森本 雅徳



内田グループ 部活紹介



～内田登山部の活動～



内田グループには、登山部があります。

2015年3月に、スタッフ数名が高知市は南嶺、鷲尾山～烏帽子山を散策したことがはじまりです。鷲尾山の山頂から広がる太平洋や町並みを見たことで山の魅力に取りつかれ、日帰りできる高知県の山々を踏破しようと「内田登山部」が創設されました。

創設当初は、登山経験者が少なかったこともあり、マイナーな低山を中心に挑戦していました。それでも月1回の山頂でのご飯を楽しみに登山部活動を続け、そのうち登山経験者が加わり、徐々にメンバーも増えていきました。石鎚山系や剣山系を経験し、山のいろいろな表情を見ていくうちにますます山への挑戦意欲は高まるばかりです。

現在、部員は14名。勤務の状況や自分の体力に合わせて、参加を決めていますので威圧感はありません(笑)。くわえて、大きな魅力の一つに、登山部にはスポーツドクターとして、もみのき病院院長の森本章人先生が所属してくださっています。

「楽しい登山を安全に」をモットーに我々の山への飽くなき挑戦は、これからも続きます。(内田登山部 すこやかな杜 杉本 徹)



～もみのき病院

楽ニング部の活動～



もみのき病院の楽ニング部は健康のためやマラソン大会に参加するため、日々活動をしています。最近では、毎週月曜の夕方にもみのき病院名誉院長の森本雅徳先生をはじめとした楽ニング部のメンバーと、もみのき病院の第2駐車場から福井方面へ向けて走っています。その日の自分の体調に合わせて各々が走れる距離を走った後、第2駐車場へ戻るので、無理なく走ることができます。健康のためちょっと走ってみたいと思われる方は、ぜひ一緒に走りませんか？(もみのき病院 楽ニング部 萩野 孝弥)



うちだより

2020年
vol. 11

uchi-dayori

CONTENTS(もくじ)

高齢者の自立支援

理事長 内田 泰史

もみのき病院は一次脳卒中センターの認定を受けました

もみのき病院名誉院長 森本 雅徳

01 内田グループだより

02 『特集』認知症シリーズ④

理事長 内田 泰史

04 令和2年の運営方針について

医療法人 恕泉会 介護老人保険施設 ビアハウス高知

06 病院機能評価の受審を終えて

医療法人 治久会 もみのき病院

08 令和2年を迎えて

医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな杜

10 2020年(令和2年)事業計画

社会福祉法人 ふるさと会

12 開校から6ヶ月

学校法人 日吉学園 森の小学校 とさ自由学校

13 新年に想う

天然温泉 はるの湯

14 けんこうれしぴ

15 考えるひととき 第9回 まちがいさがし

16 医師紹介

18 内田グループ 施設案内

外来案内

表紙写真「UFOライン(町道瓶ヶ森線)」

撮影者：山口 佳昭

『特集』

認知症シリーズ④

認知症の治療

薬物療法

非薬物療法

今すぐ出来る取り組み

「生活習慣の見直し」



認知症の治療には、薬物療法が知られています。その中でも認知機能改善薬は主に2種類の機能の薬があります。一つは、アルツハイマー病患者の脳では神経伝達物質の一つであるアセチルコリンの濃度が低下しているということが分かっているため、アセチルコリンを分解する酵素アセチルコリンエステラーゼの働きを抑える「アセチルコリンエステラーゼ阻害薬」が作られており、現在3種類が使用されています。もう一つは、神経細胞に対して興奮性の毒性をもつグルタミン酸神経伝達に関わるNMDA受容体の過剰な活動を抑えることで、神経細胞を保護し記憶・学習障害を抑制する作用のある薬です。と、難しい話はさておき、認知症の治療には生活習慣や生活習慣病が深く関わっていることも分かっています。ですので、その点について説明しましょう。

まずは運動(身体活動)です。ウォーキングや水泳、スロージョギング、自転車、ハイキングなどの有酸素運動が効果的です。運動は認知症の治療だけでなく、健康寿命を延ばす効果も認められています。できれば毎日、1回20〜60分程度がお勧めです。そして、運動と同時に二つのことをしましょう。歌を歌う、話をする、しりとりをする、計算をするなどです。より脳と体を活性化させます。

次に、食事です。食事に気を配ることも大切です。青背の魚を食べる機会を増やしましょう。EPAやDHAには神経細胞を保護する効果や動脈硬化を予防する効果があります。また、野菜をたくさん食べましょう。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、体調を整え、お通じを良くする効果があります。特に緑黄色野菜のトマトに含まれるリコピンなど、脳細胞や血管に害を与える活性酸素を取り除くポリフェノールが多く含まれているため、意識して食べましょう。納豆はナットウキナーゼという酵素で、血流をよくし脳の血管を守ります。骨粗鬆症予防にも役立ちます。1日1.5ℓの水分補給も忘れずに。そして、美味しく、よく噛んで食べましょう。美味しく食べるには運動でお腹をすかせるのが一番です。

さらに、睡眠も重要です。適切な睡眠はアルツハイマー型認知症から私たちを守ってくれます。それは、日中に生成されたβアミロイドを排出し、破壊してくれるからです。これは新しい思い出が海馬に組み込まれるために欠かせない段階です。十分な睡眠は、認知症の発症や進行予防、さらに治療にも繋がるのです。

ストレスも関係があります。悪いストレス(大きすぎる刺激)は、良いストレス(欠乏と同じくらい神経形成に害があります。だからといってストレスの全くない状況を作ることとは不可能です。悪いストレスと決別するには、自然治癒力を鍛え、自分を見つめやすい場を整えて成長することが大切です。自分を見つめる時間をまず持ちましょう。人生の新しい挑戦に対して、より柔軟に対応できるでしょう。

詳しくは当院まで
お問い合わせください。



● 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 恕泉会 内田脳神経外科 開院
平成 5年 医療法人 恕泉会 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 恕泉会 リハビリテーション病院すこやかな杜 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。

医療法人 恕泉会 介護老人保健施設 ピアハウス高知 令和2年の運営方針について

あけましておめでとうございます。

令和2年を迎え、本年も職員一同、利用者様やご家族の方が、少しでも希望する生活が送れるよう、気持ちを新たに頑張っていきたいと思ひます。

介護老人保健施設とは

利用者様の尊厳を守り、安全に配慮しながら生活機能の維持・向上を目指した総合的な援助を行ない、さらにご家族の方や地域の方々、機関と協力して、安心して自立した生活が続けられるよう支援を行なう施設です。



かけはしえもん

介護老人保健施設の役割

介護老人保健施設には、次の五つの役割（特徴）があります。

- ① 包括的ケアサービスの提供
- ② リハビリテーションの提供
- ③ 在宅復帰
- ④ 在宅生活支援
- ⑤ 地域に根ざしたサービス

利用者様の意思を尊重し、多職種（医師、看護師、リハビリ専門職、介護福祉士、施設ケアマネ、栄養士など）で構成され

たチームで支援を行ないます。住み慣れた自宅へ戻れるよう、利用者様それぞれに目標と支援計画を立て、必要な医療、看護、介護、リハビリテーションなどのサービスの提供や相談に応じる事により、在宅復帰に努めます。特に理学療法士や作業療法士が在宅復帰後の課題を評価し、歩行器や車椅子を使用した実用的で充実した機能訓練を実践します。他の職種も相互に連携協力し、食事・排泄・入浴などの日常生活上の介護から、既往疾患のフォローや健康管理まで総合的に支援します。

ピアハウス高知について

当施設は高知市内に拠点を置くリハビリ施設として、平成5年に開設し、今年の9月で28年目を迎えます。法人理念である「思いやりの心」を持ち、私たち看護職も専門性を発揮し、多職種と協働して、利用者様のニーズに沿ったリハビリや介護サービスの提供に努めていきたいと思ひています。様々な既往疾患を持つている利用者様の状態をしっかりと把握し、施設医やかかりつけ医の指示のもと、お一人おひとりの健康管理を行ない、在宅復帰のサポートができるよう、引き続き医療看護の知識技術を深めて対応していきま

ノーリフトケアの実践

高知県が推奨する『ノーリフトケア』は、利用者様の尊厳を守り、自立を阻害しないケア（持ち上げない・抱え上げない・引きずらないケア）の事で、単に福祉用具を活用することだけではありません。力での介護を行なわない事で、利用者様の筋緊張が緩和し関節の可動域が広がり、機能回復が見込めたり、褥瘡（じよくそう）の予防にも大変効果があります。そして、何よりもケアに携わる職員の身体的負担の軽減を図り、質の高いケアを提供することができます。

プレミアバブルバス 美々湯（ビート）の導入

『プレミアバブルバス』（超微細気泡温浴装置）は、ファインバブルという直径0.1mm以下の極めて小さな泡を発生させることにより、洗わず擦らなくても、毛穴の奥の皮脂や角質をやさしく取り除くことができます。また、保温・保湿効果を得ることもできます。

また、高齢者の利用者様は皮膚が脆弱（ぜいじやく）なため、洗体時の刺激で皮膚バリアを破壊しやすく乾燥しやすい傾向があり、この装置を使うことで利用者様の肌を守ることができます。

本年度の目標

- 1 利用者様の健康管理を行ない、感染症や重病者を発生させない
- 2 ノーリフトケアを実践し、褥瘡の発生を予防する



▲リフトを使って
安心安全な移乗
を行ないます

最後になりますが、本年も皆さまにとつて明るく良い年でありますように祈念申し上げます。

ピアハウス高知看護師長 林 幸江

病院機能評価とは

病院機能評価とは、病院を対象に組織全体の運営管理および提供される医療について、第三者の立場として日本医療機能評価機構が中立的、科学的・専門的な見地から評価を行うものです。医療機関は、病院機能評価を通じて、病院の質改善に取り組み、組織運営や提供する医療の質の向上に取り組むことができます。評価は、安全で安心できる医療が受けられるよう「患者中心の医療の推進」「良質な医療の実践1」「良質な医療の実践2」「理念達成に向けた組織運営」の4つの評価対象領域に分かれ審査が進められます。



日本医療機能評価機構

【認定シンボルマーク】

一定の水準を満たした病院は「認定病院」となり、「認定シンボルマーク」が発行されます



▲日本医療機能評価機構受審を控えた看護部門



▲日本医療機能評価機構受審にむけて多職種で会議を重ね、臨みました



【日本医療機能評価機構認定証】

厳しい勤務環境に置かれている医師や看護職をはじめとする多くの医療従事者が、健康で安心して働ける職場環境の整備は、質の高い医療の提供や医療安全の確保などを図る上でも、極めて重要です。そのため「職員みんなが生き生きと働き続けられる職場」を目指し、職場環境の整備に取り組んでいます。そして、もみのき病院は、地域に根差した医療機関として、病院組織の一人ひとりが医療の質改善に取り組んでいます。

医療法人 治久会 もみのき病院

病院機能評価の受審を終えて

もみのき病院は、2019年6月に4回目となる日本医療機能評価機構の病院機能評価を受審し、「認定」の結果をいただきました。今回は、5年前の病院機能評価受審を経験した職員が少なく、さらに事務部長や看護部長が4月に着任したばかりであったことから、それぞれの部門や部署が連携し、中間管理職が中心となり、組織全体で受審に取り組みました。今回の受審をきっかけに、改めて病院組織図や委員会組織図を見直し、管理者の視点やスタッフの視点を踏まえ組織全体で業務や職場環境の改善に取り組める体制を再構築しました。これは、他職種とのコミュニケーションを円滑にすることができ、部門や部署を超えた横断的な連携を強化することができたと考えています。



もみナース



もみのき病院では、多職種が連携して質の高い医療を提供できるよう、職員一人ひとりが医療の質改善に取り組み、患者さんの治療を支援します。

もみのき病院 看護部長 戸田 かおり

医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな杜 令和2年を迎えて

あけましておめでとうござい
ます。本年も、すこやかな杜を
よろしく願い致します。

令和2年を迎え、すこやかな
杜は開院13年目になりました。
子どもならば中学生になり少
ずつ大人へと変容する時期にな
ります。

成長段階ならば「思春期」と
言われる時期です。この時期に
は自らの生き方を模索し自分の
よさに気づき、自分の特性に気

づく時期だと多くの研究者は述
べています。親からの自立とい
う大きな壁を乗り越えるそんな
時期と言えるでしょう。

開院からの12年間は慌しく駆
け足で過ぎてきたように思いま
す。今一度ここで立ち止まり、
「当院のあるべき姿・役割、当
院の強みをさらに進化させてい
く」そんな時期にしたいと考え
ています。

令和2年の方針

- 1 入退院支援事業を先鋭化し多職種連携の強化を図る
- 2 地域連携の体制を見直す
- 3 災害に強い組織になる



▲入退院支援事業 運営メンバー会議の様子

年度末に向かい、今取り組ん
でいる入退院支援事業でも、当
院独自の入退院支援可視化シ
ートが作成されました。事例を通
して評価を行ない、次年度はス
タッフが現場で使用し、より先
鋭化していく過程に入りますの
で、さらに院内だけではなく急
性期病院や地域と同じ方向を見
て、多職種が協働できる体制を
構築していきます。

1 入退院支援事業を先鋭化し多職種連携の強化を図る

2 地域連携の体制を見直す

3 災害に強い組織になる

これまで、急性期病院との連
携に関しては、より顔の見える
関係性を築くために、年2回各
病院に伺っていましたが、更に
連携を強化していきたいと考
え、昨年より年3回に訪問回数
を増やしています。（お忙しい
中、対応していただき感謝申し
上げます。）

今後は、市内広範囲の急性期
病院との連携を強化するため、
当院の受け入れ状況を常にお伝
えできる仕組みを作り、スム
ズな入院調整が行なえるよう
に、地域連携室の体制の見直し
を図りたいと考えています。

さらに今年度は、急性期病院
より紹介があった時点で、紹介
の内容によつては急性期病院へ
当院から伺い、転院前より患者
さんやご家族にお会いする機会
をつくることで、転院前から患
者さんやご家族と関係性を築
き、転院後も安心して療養でき
るように取り組んでいきたいと
考えています。



▲木々に囲まれる南病棟



▲診療棟から眺めるサービス棟



スコヤ・カーナと
愛犬モーリ

春野町は、高知市内の南地区
にあり海岸にも近く、高知県防
災マップにおいては津波による
浸水被害が予測されている場所
が多く見受けられます。

すこやかな杜は、災害時の救
護病院としての役割を担ってお
り、平成29年には医療機関の事
業継続計画（BCP）を作成し
ました。作成してからは、見直
し・改定等が進まず、当院が地
域から求められる役割を考えれ
ば、早急に行なわないといけな
い課題です。

昨年は地域と合同防災イベン
トを計画していましたが、残念
ながら天候不良により開催する
ことができませんでした。地域
との災害訓練や防災に関するイ
ベント等も開催できるように計
画をしていかなければ、顔の見
える関係づくりは困難です。

今後地域との繋がりを大切
にし、有事にも対応できる医療
機関でありたいと考えています。

社会福祉法人 ふるさと会 2020年(令和2年) 事業計画

ふるさと会は開設以来「その人らしいケアを提供していきたい」と、自立した生活支援を理念の一つに掲げてきました。「自立した生活」とは、自分の事について自己選択、自己決定できる、つまり最期まで自分の人生を生きる事です。

私たち福祉の仕事はそれを支援できる素晴らしい仕事であることに誇りをもち、介護の魅力を発信していきたいと思っています。

2020年の重点目標

① 地域包括ケアシステムの中での 自施設の役割を推進します

高知県の高齢者人口がピークを迎える2025年まで、あと5年となりました。ふるさと会では、高齢になっても一人ひとりが自分らしく暮らし続けられるよう、各サービスの役割を推進していきます。

【入所サービス】

グループホーム、特定施設、特別養護老人ホームなど

中重度の要介護者の回復を目指す、または現在の機能を保つことに最善の努力を行ないます。回復が困難な場合においては、その人らしい人生の最期を支援していきます。

【在宅サービス】

通所介護、認知症対応型通所介護、訪問介護、短期入所生活介護、看護小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、ケアハウス一般、サービス付き高齢者住宅

【居宅介護支援】

個々の課題に合わせて、自立支援を念頭に、介護・リハビリテーション・医療・看護・保健・予防ができるようケアマネジメントを行ないます。また、質の高いケアマネジメントを提供する特定事業所として研鑽(けんさん)を重ね、地域のケアマネジメントの質の向上のために、人材育成に協力していきます。

② 自立支援と重度化予防を助ける 質の高い介護サービスを提供します

① 職員研修の充実

昨年に引き続き、高知家統一基本ケアセミナーの15項目を職員の7割以上が受講修了し、介護技術リーダーが各施設に1名以上配置できるよう養成研修を受講していきます。

② すべての職種の計画的な研修によるスキルアップを目指します。

③ 多様な人材の確保と 生産性の向上を行ないます

① ICTや福祉用具を活用し、効率的な業務ができるようにします。

② 働きやすい職場づくりのために、職員による委員会「職場環境改善委員会」にて検討していきます。(年4回程度)

③ 安全衛生委員会による職員の心とからだの健康づくりを支援する腰痛予防対策やメンタルヘルス対策を行ない、職員の健康づくりを支援していきます。

④ 地域に貢献できる施設づくりを行ないます

① 地域を交えたイベントの開催

地域に開かれた施設、事業所となるよう地域住民を交えた取り組みを実施していきます。(夏祭り、バザー、囲碁将棋の日、法律相談会など)

② 災害に強い施設づくり

火災訓練、南海トラフ地震対策、水害土砂災害対策など年間を通じて訓練を実施していきます。



▲ヘリオス納涼祭の様子



▲パソコン、タブレット、スマートフォンによる介護記録ソフトの使用



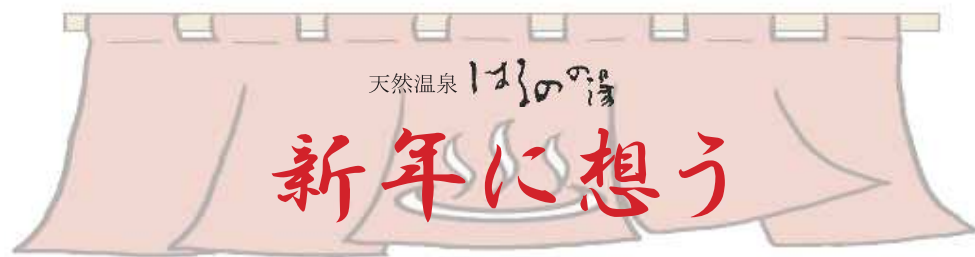
▲職員研修の様子



へり太ふるの介

心豊かな人生が送れるように

社会福祉法人ふるさと会では、
職員一人ひとりが温かい思いやりの心をもって
皆さんの生活をサポートしていきます。



あけましておめでとうございます。
皆さまには健やかで希望に溢れた新年をお迎えになられたことと
お慶びを申し上げます。



はるぼん

新たな年を迎え「はるの湯」もまた新たな決意のもとに始動しております。
私共の事業は「温泉」「宿泊」「食事」の3本柱で構成され、この3つの柱が
お互いを支え合い、連携し合って「はるの湯」全体を形成しております。

「食事」部門に関しましては、昨年11月より元新
阪急ホテルで和食部門の料理長を務めておられた都
築順一氏を料理長としてお迎えし、「和の味」を提
供させていただいております。是非一度お立ち寄り
ください。従来の「洋の味」と違った「和の味」を
十分にお楽しみいただけます。



▲和食ご膳2食付き（イメージです）



▲新館「星の森」

「宿泊」部門に関しましては、新館「星の森」23室
が本格的に稼働軌道に乗り、本館26室を合わせ、ス
ポーツ合宿のお客様をはじめ、ご家族連れ、ビジネ
スマン、お遍路さんなど多様なお客様で賑わいをみ
せるようになって参りました。また最近ではインター
ネットを利用した外国からのお客様も増え「はる
の湯」にも国際色が波及しております。

「温泉」部門に関しましては、昨年からプロジ
ェクトチームを編成し中期的な改装プランに取り
組んでおります。実現の暁には、お客様のニーズ
を超えるサービスをお届けできるものと確信して
おります。

どうぞ、ご期待ください！



▲男湯の寝湯

今年は楽しみが増えそうな年になりそうです。
一年を通して「一期一会」の精神で、お客様をお迎えしたいと思っております。

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



森の小学校
とさ自由学校

開校から
6ヵ月



アソビー



マナビー

とさ自由学校はグループリングと呼ばれる体験活動を中心とした教科が特徴
で、現在24名の児童が在籍しています。春には毎日タケノコ掘りに出かけ、自然の恵
みに感謝し給食として食べました。夏は小学校前に流れるエメラルドグリーンの勝賀
瀬川で水切り、生き物探し、川下りにチャレンジし、体全体を使った体験を行ない、自
然の豊かさを感じました。春から育てた稲を保護者や地域の方と稲刈りをし、畑のサ
ツマイモを収穫。みんなで秋の味覚を満喫しました。体験活動の中で笑い合い、助け
合い、時にはぶつかりながらも共に学び合い成長する姿が見られています。

人間は自然の中で暮らし、その中から生きる知恵や力を身に付けてきました。実体
験から得られる「生きた」知識や力は間違いなく子どもたちの血となり肉となり、子
どもたちが幸せに生きていくための道しるべとなります。一人ひとり育つペースや育ち
方は千差万別であり、画一的にそれらを伸ばすことはできません。だからこそ、こうし
た自然環境の中で、一人ひとりの子どもたちが自分らしく育ち、豊かな人間関係から
学んでいくことを、とさ自由学校の大人たちは支えています。



▲稲刈りの様子



▲プリント学習の様子

学校法人 日吉学園 森の小学校 とさ自由学校

〒781-2141 吾川郡いの町勝賀瀬4387 ☎ 088-897-0011

考えるひととき

第9回 まちがいさがし
リハビリテーション病院すこやかな杜
リハビリテーション科 杉本 出題

内田グループのキャラクターたちが
いろんなスポーツにチャレンジをしているよ。
あれれれ？
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！



けんこうでうれしくなるレシピ けんこうれしぴ

寒さが一段と増し、インフルエンザや風邪などの感染症が猛威を振るう季節になりました。
冬野菜には免疫力を高める栄養素がたっぷり含まれています。
今回は、冬野菜をふんだんに使った、体の芯まで温めてくれるレシピを紹介します♪

～本日の料理～
大根と春雨の
ピリ辛炒め



【材料 ※2人分】

春雨	20g	水	大さじ1
豚ひき肉	60g	テンメンジャン	小さじ1/3
大根	60g	砂糖	小さじ1/3
大根葉	40g	しょうゆ	小さじ1
春菊	80g	塩、こしょう	各少々
にんじん	40g	ごま油	適量
にんにく(みじん切り)	少々		
しょうが(みじん切り)	少々		
油	大さじ1		
豆板醤	少々		
	(お好みの辛さで)		

【一人分当たり】

エネルギー	141kcal
たんぱく質	7.5g
塩分	0.8g
食物繊維	3.3g

【作り方】

- ①春雨は袋の表示に従って茹で、食べやすい長さに切る。
大根は短冊切り、大根葉は小口切りにして熱湯に塩少々(分量外)を加えてさっと茹でる。
春菊はザク切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンに油、豆板醤、にんにく、しょうがを入れて中火にかける。
豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったら、大根、にんじんも炒める。
Aを加えて炒め合わせ、春菊、春雨、大根葉を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
仕上げにごま油で香りをつける。

【ポイント】

辛いものが苦手な方は、豆板醤を入れなくてもおいしくいただけます。
味見をしながら少量ずつ入れ足して、好みの味に仕上げてください。
(テンメンジャンの代用としてよく使われる調味料は、豆味噌の八丁味噌や辛口の赤味噌です。)

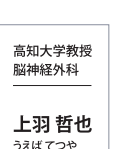
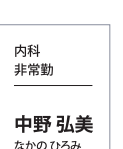
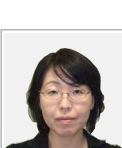
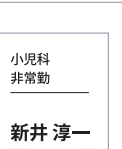
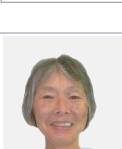
【ヘルシーポイント】

大根の根の部分には、ジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれています。
効果としては、食物の消化を助け、胃酸過多、胃もたれや胸やけなどを防いでくれます。
葉の部分は緑黄色野菜で、ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいるため、免疫力アップ効果があります。

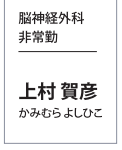
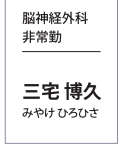
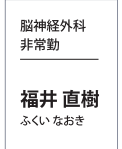
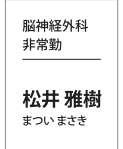
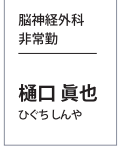
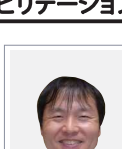
第9回まちがいさがしの答えは、P19にあるよ！

認定こども園 もみのき幼稚園・めだか園 栄養士 奥田 真美

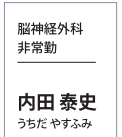
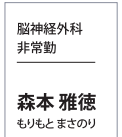
もみのき病院

 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 森本 章人 もりき あきひと	 副院長 脳神経外科 三宅 博久 みやけひろあき
 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 山口 佳昭 やまぐち よしあき	 脳神経外科 樋口 真也 ひぐち しんや
 内科 大川内 孝治 おおかわうち こうじ	 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 緩和ケア科部長 神原 哲也 かんばら てつや	 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
 高知大学教授 脳神経外科 上羽 哲也 うえば てつや	 脳神経外科 非常勤 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
 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 立岡 美穂 たちおか みほ
 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 あらき まりこ	 眼科 非常勤 内田 邦子 うちだ くにこ
 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 あらき まりこ	 小児科 非常勤 立岡 美穂 たちおか みほ

内田脳神経外科

 理事長 脳神経外科 内田 泰史 うちだ やすみ	 名誉院長 内科 森口 博基 もりぐちひろき	 管理者(院長) 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 上村 賀彦 かみむら よしひこ	 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 三宅 博久 みやけ ひろあき
 脳神経外科 非常勤 三宅 博久 みやけ ひろあき	 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 目代 俊彦 もくだい としひこ
 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 福井 直樹 ふくい なおき	 脳神経外科 非常勤 川西 裕 かわにし しゅう
 脳神経外科 非常勤 樋口 真也 ひぐち しんや	 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 藤井 本晴 ふじい もとはる

リハビリテーション病院 すこやかな杜

 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 非常勤 内田 泰史 うちだ やすみ	 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 森本 雅徳 もりもと まさのり
 小児科 非常勤 立岡 美穂 たちおか みほ	 小児科 非常勤 立岡 美穂 たちおか みほ	 小児科 非常勤 立岡 美穂 たちおか みほ

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】 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・祝日の診察も行なっています。

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	内田 目代	内田 森本	三 宅	内田 桑原	目代 三宅	(交 代)
	午後	内田 森本	内田 上村	福 岡	内田 桑原	上村 中井 (隔週)	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	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)		
整形外科	午前		澤 田	澤 田	澤 田	澤 田	
	午後		澤 田	澤 田	澤 田	澤 田	
小児科	午後			立 岡			

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

【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	目代	有光	森本	森木	三宅	福岡	森本	有光	(交 代)	
	午後	森木	山口	三宅	樋口	森木	山口	三 宅		森木	禁煙外来 (予約) 15:00～		
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) (予約) 発達外来		立 岡		三 宅(典)		中山 / 立岡		三 宅(典)	(交 代)
	午後	中 山		三宅(典) (予約) 発達外来		立 岡		中 山		中山 / 立岡		中 山	(交 代)
	夜間診察 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		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 / 田所		神原 / 田所				神 原 (ペインクリニック)			
	13:30～17:00	神 原				神原(面談)				神 原 (ペインクリニック)			