

うちだより

2019年
vol.9

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②
認知症の中核症状と
周辺(行動・心理)症状

「グループホームひまわりの家・デイサービスひまわり」の紹介
もみのき病院 災害医療への取り組み
日本の食生活のうつり変わり
医療や介護における「ICT」「IoT」の活用
もみのき幼稚園・めだか園 開園10周年
ランチバイキングのススメ

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	内田
	午後	内田 森本	内田 上村	福岡	内田 桑原	中井/上村	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	上村		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	

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	森木 森本	三宅 福岡	森木 有光	(交代)
	午後	森木 山口	三宅 樋口	森木 山口	三宅	森木 <small>禁煙外来 15:00～</small>	
内科	午前		中野	大川内	中野	大川内	佐藤
	午後	大川内	大川内 <small>(休診)</small>	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	三宅(典)予約 発達外来	中山 <small>15:00迄</small>	中山 <small>15:00～</small>	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	神原/田所	神原/田所	神原/田所 <small>(10:30～12:00)</small>	神原	
	14:00～17:00	神原		神原(面談)		神原	

「森の小学校」 とさ自由学校 開校のご挨拶

理事長 内田 泰史



この度、認可申請もおり、「森の小学校」とさ自由学校』を開校する運びとなりました。申請、開校にあたり、地域の皆様方や行政諸機関の方々には、一方ならぬご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、自然体験を皆さんはされていますか。実は、自然体験は、子どもの脳機能と身体機能の発育に大変有意義な刺激を与えるのです。テレビやゲームからは学べない感性という面においては、飛び抜けたものを得られるでしょう。そして、心身ともにバランスのとれた豊かな人間性を獲得できるのです。

平成27年、ある調査では、「自然体験が豊富な子どもほど正義感が強い」という興味深い結果が確認されました。「野鳥を観察する」「貝を採ったり魚を釣ったりする」「大きな木に登る」「畑や田植え体験」また、自分達で「調理をする」といった経験を多くした子どもは、「友だちが悪いことをしていたらやめさせる」「バスや電車の中で、体の不自由な人などに席を譲る」な

どの行動をとりやすい傾向にあったそうです。

また、自然体験の多い子どもは自己肯定感が強いことも判明しています。自然体験の豊富な子どもほど、自身について「勉強は得意な方だ」「今の自分が好きだ」と考えている傾向が見られたそうです。

さらに、子どもの協調性や優しさ、そして個性を伸ばし、無限の可能性を引き出すことにも効果的です。

とさ自由学校では、子ども達の自由な選択や自己決定を何よりも大事にします。子ども達が、与えられた授業を受動的に受けるのではなく、自分達自身で考え、話し合い、知恵を出し合い、選び、そして決めていく、そういった能動的な教育です。教師が「教

える」のではなく、子ども達が、自ら疑問・興味・関心をもち、自らその答えを探していく。自由学校とは、したいことや心を惹かれる活動や学習がいっぱいあって、子ども達が自由に選べる学校です。

ご父兄の皆様方には、教育の在り方に大いに関心をもっていたいただき、これからの世の中を担っていく子ども達の成長を信じて待っていただきました。子ども達も思っています。子ども達は、主体的に学び続けて、自分なりに試行錯誤し、多様な他者と協働することで、新たな価値観を生み出すために必要な力を得ることができるようになることでしよう。そして、このグローバルな情報社会ともうまく共存していけることでしよう。



第5回 Hi-Six
42.195kmリレーマラソン
in 高知春野総合運動公園
走ってきました!

内田グループ だより

毎年お正月に実施される箱根駅伝では、5連覇間違いなしと期待されていた青山学院大学を東海大学が破り、初の総合優勝に輝きました。1人で走りきるマラソンには、もちろん感動がありますが、チームで1本のタスキをつなぐ駅伝には、また違った感動や楽しみがあります。

マラソンにもリレーマラソンというのがあり、1チーム4名から10名で42.195kmを走るものです。高知では、毎年冬に「Hi-Six 42.195kmリレーマラソン」という大会があり、2018年12月に森木章人院長をはじめとしたもみのき病院チームで初参加しました。また、もみのき病院以外にも内田脳神経外科、すこやかな杜などの職員からなるチームも参加して、内田グループ職員でタスキをつなぐという多職種・他施設でのリレーマラソン連携・交流を図りました。

40kmや20kmを走るなんてとんでもないと思われる方も1周2kmなら何とか走れます。健康のため、達成感、そして施設・グループの連携を図るためにも、次回一緒に走ってみませんか?



▲三宅博久副院長よりタスキを受け継ぐ森本雅徳名誉院長

(もみのき病院 楽ニング部、森本 雅徳)



▲もみのき病院楽ニング部のゴールシーン



▲すこやかな杜チームのゴールシーン



▶特別養護老人ホーム 風花の里チームのゴールシーン



▼内田脳神経外科リハビリチーム



▼もみのき病院楽ニング部メンバーで記念写真

うちだより 2019年 vol.9 u c h i - d a y o r i

CONTENTS(もくじ)

- 「森の小学校」とさ自由学校 開校のご挨拶
理事長 内田 泰史
- 01 内田グループだより
- 02 『特集』認知症シリーズ②
理事長 内田 泰史
- 04 「グループホームひまわりの家・
デイサービスひまわり」の紹介
医療法人 恕泉会 グループホームひまわりの家
- 06 もみのき病院 災害医療への取り組み
医療法人 治久会 もみのき病院
- 08 日本の食生活のうつり変わり
医療法人 恕泉会 リハビリテーション病院 すこやかな杜
- 10 医療や介護における「ICT」「IOT」の活用
社会福祉法人 ふるさと会
- 12 もみのき幼稚園・めだか園 開園10周年
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
- 13 ランチバイキングのススメ
天然温泉 はるのの湯
- 14 けんこうわしび
- 15 考えるひととき 第7回 クロスワードパズル
- 16 医師紹介
- 18 内田グループ 施設案内
外来案内

表紙写真「染まる高原、薄桃色」

撮影者：川村 彩子

※表紙の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)

『特集』

認知症シリーズ②

認知症の

中核症状と

周辺（行動・心理）症状

認知症であれば必ず出現するのが中核症状です。そして中核症状に伴い、環境の変化や身体疾患などにより出現するのが、周辺（行動・心理）症状です。

まず、中核症状について述べてみましょう。少し前のことを完全に忘れてしまい、あとで全く思い出すことができない「記憶障害」があります。認知症の最初の症状の多くは、いつとはなしに始まるこの記憶障害です。病気が始まる頃は、加齢によるもの忘れと区別が困難です。本人も周囲の人（同僚・家族）も病気によるもの忘れとは思っていないことがほとんどです。

次に、時間や季節の感覚が薄らぐなどの「見当識障害」があります。進行すると迷子になったり、遠くに歩いて行こうとします。さらに進行すると、親子関係などの人間関係の見当識にも障害が現れます。

「理解・判断力の低下」では考えるスピードが遅くなり、2つ以上のことが重なる時、上手く処理ができません。些細な変化、いつもと違う出来事で混乱をきたしやすくなります。そして、観念的な事柄と、現実的、具体的な事柄が結びつかなくなり、

「実行機能障害」では、計画をたてて行動することができなくなり、他にも感情表現の変化などがあり、ときとして周囲の人が予測しない、思いがけない感情の反応を示します。それは、認知症による記憶障害や、見当識障害、理解・判断の障害のため、周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈ができなくなっているからです。

次に、周辺（行動・心理）症状（BPSD）についてです。周辺症状には多くのものがありますが、すべて出現するわけではありません。周辺症状は、薬の副作用、身体疾患、入院などの環境の変化、介護者の対応のまずさなどに関係して出現します。

◆行動症状

- ・乱暴なことを言う
- ・暴力をふるう
- ・外をさまよう
- ・睡眠のリズムが崩れる

◆心理症状

- ・目の前に存在しないものが見える
- ・気がかりな事があり気持ちが落ち着かない
- ・根拠のない、ありえないことを信じて疑わなくなる
- ・憂うつになったり、何をするにも意欲がわかなくなったりする
- ・などが挙げられます。

生活において身の回りのことに支障が起ることが認知症ですが、排泄の失敗が例に挙げてみましょう。

原因としては、

- ①トイレの場所が分からなくなる
- ②衣類の着脱に手間取って汚してしまふ
- ③切迫するまで尿意、便意を感じなくなる
- ④尿意、便意を全く感じなくなる

と進行していきます。一つの周辺症状でも複数の原因がからまっていますので、適切な支援が求められます。支援やケアについては、またお話しすることとしましょう。

今回は認知症診断に必要な検査法についてお話しします。

原因は一つではないことを理解しておくことが大切です



● 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 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 ビアハウス高知 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 ぬだか園 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

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。

【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



「グループホームひまわりの家・ デイサービスひまわり」の紹介

「住み慣れた地域で元気に生きる」



かけはしえもん

グループホームとは
なんぞね？

グループホームとは認知症対応型共同生活介護と呼ばれる事業で、認知症と診断を受け、かつ要支援2、要介護1〜5の認定を受けられた方々が、介護職員による日常生活のサポートを受けながら、地域の方々と交流を持ち、認知症の改善、維持を目標に9人で共同生活を営む場所です。

部屋は一人一部屋でプライバシーも守られ共同生活の場だからこそ「一人ではない。仲間がいる。」といった安心感があります。



▲ひまわりの家 外観

デイサービスひまわりとは？
説明しようせ！

デイサービスひまわりは、グループホームひまわりの家で行なうデイサービスです。認知症対応型通所介護事業（共用型デイサービス）と呼ばれ、認知症と診断された要支援1・2、要介護1〜5の方が利用可能です。グループホームの入居者と同様に、日常生活のサポートを介護職員がお手伝いし、入浴、洗濯、調理、日常生活訓練を行ない、夕食まで食べてご自宅まで送迎します。グループホームは24時間365日営業しているのでも、ご自宅に帰っても状態の変化や不安な時などを電話で対応しサポートする事もできます。通常のデイサービスより格安でサービスが受けられます。

「今は元気だから家で生活がしたい。でも、ゆくゆくはグループホームに入居したい」「二人が不安な一人暮らしの認知症の方」など、

「グループホームひまわりの家・
デイサービスひまわり」の
取り組みを聞いてようせよ

ひまわりの家では地域の喫茶店やスーパーマーケットに出かけ、近隣の方々との交流があり、その他に百歳体操を毎週木曜日の13時30分からは行なっています。
施設訪問では知人、旭中学校の生徒の職場体験学習や龍馬看護ふくし専門学校の実習もあります。

記 グループホーム
ひまわりの家
管理者 山崎 靖洋

▼日々の昼食作りの様子



▲ 外食の様子



▲ 門松作りをしている様子

内田グループデイサービスの紹介

- グループホームひまわりの家 認知症対応型デイサービス
- 介護老人保健施設 ピアハウス高知 通所リハビリテーション
- 内田脳神経外科
 - （通所リハビリテーション あさひ・あおぞら
 - 地域密着型デイサービス やまびこ
 - リハビリ特化型デイサービス あゆみ道場

見学をご希望の方へ

介護老人保健施設ピアハウス高知 担当：橋本 竜也

TEL 088(843)4700 FAX 088(843)5277

施設見学のご案内



みなさまのお越しを、お待ちしております。
また、ピアハウス高知ではお泊まりのサービス（ショートステイ）も行なっています。
一緒に見学はいかがでしょう？

▶ 初詣でおみくじを引いている様子



▶ 文化祭作品を作っている様子

そういった方々の希望に添えるよう居宅介護支援事業所と連携し、支援しています。

【南海トラフに備えよう！】

1. 非常持ち出し袋や防災グッズを準備しよう
【軍手・ヘルメット・携帯ラジオなど】

ポイント

防災グッズのほかに、お薬手帳を持参しましょう。また、飲料水とは別にトイレ用などの生活用水を、日ごろからポリタンクに入れて用意しておきましょう。



2. 食料や水などの備蓄を準備しよう
【目安は7日分(水は1日3L)】

ポイント

被災時は、不安やストレスが大きく、食欲もなくなるため普段食べ慣れている食品を摂るようにし、備蓄食品を備える⇒食べる⇒買い足す⇒備えるという「ローリングストック法」を実践してみましょう。

また、備蓄食品もよく食べるものや保存がきくもの(牛乳を豆乳に変えるなど)にするなどの工夫をしてみましょう。



災害時は作業や片付けをすることが多いため、たんばく質・脂質・ミネラルが多く含まれているものを食べるようにしましょう！



もみのき病院
災害医療への取り組み

～もみのき病院ができること～



DMAT隊員
もみくん

記：もみのき病院 院長
日本DMAT隊員
森木 章人

【もみのき病院での職員対象訓練】



▼MCA無線の通信訓練の様子



▼防災訓練の様子

また、2018年8月4日に行なわれた内閣府主催の大規模地震時医療活動訓練には、DMAT指定医療機関としてほぼ全職員が参加して、訓練コーディネーターの先生の指導のもと、災害対策本部の設置、多数傷病者受け入れ訓練、県外の2施設からのDMAT受け入れ訓練などを実際に行ないました。情報の収集や発信を正確に、そして迅速に行なうことがいかに大切であるかということを知ることができ、また多くの問題点や課題を発見することができました。

今後は当院だけでなく、近隣の病院や診療所、さらに内田グループ全体を巻き込んだ災害対策へと展開していきたいと考えています。

「天災は忘れた頃にやってくる」高知県が生んだ物理学者・寺田寅彦の有名な言葉です。今後30年以内の発生率が70～80%、いつ起こっても不思議ではないとされる南海トラフ地震、その時みなさんはどう対応されますか？最大規模とされる南海トラフ地震発生時には、医療資源が圧倒的に不足する状態に陥るとも、一定期間は外部からの支援も期待できず、後方搬送も困難になることが予想されます。よって、より負傷者に近い場所での医療救護活動を強化することが必要と言われています。

もみのき病院は高知県指定の救護病院として、また2018年5月には高知DMAT指定医療機関として認定されました。そして災害対策として日本DMAT研修や高知DMAT研修への職員の積極的な派遣、院内BCP策定、通信体制の確保、備蓄の推進、防災対策の推進などを目標に準備を行なってきました。

「天災は忘れた頃にやってくる」高知県が生んだ物理学者・寺田寅彦の有名な言葉です。今後30年以内の発生率が70～80%、いつ起こっても不思議ではないとされる南海トラフ地震、その時みなさんはどう対応されますか？最大規模とされる南海トラフ地震発生時には、医療資源が圧倒的に不足する状態に陥るとも、一定期間は外部からの支援も期待できず、後方搬送も困難になることが予想されます。よって、より負傷者に近い場所での医療救護活動を強化することが必要と言われています。

【2018年8月4日に行なわれた平成30年度大規模地震時医療活動訓練】

災害対策本部の様子▶



▼県外からのDMAT受け入れ訓練の様子



▼トリアージ(負傷者の選別)中の様子



【補足メモ】

※1 DMAT(災害派遣医療チーム)

大規模災害や事故などの現場に駆け付け、救急医療を行なうため、厚生労働省が認めた専門的な研修・訓練を受けた災害派遣医療チーム。医師、看護師、業務調整員などで構成される。

※2 BCP(事業継続計画)

大災害や大事故などの不測の事態により被害を受けたときでも、事業の継続や復旧をすみやかに遂行するために策定される計画。

2018年5月24日に行なわれた▶
高知DMAT指定医療機関調印式



日本の食生活のうつり変わり

日本人の食生活の変化

日本人の食生活は、第二次世界大戦後以降、大きく変化してきました。現在の食事は昭和25年と比べると一日当たりの米の消費量は、ほぼ半減し肉類は倍に、脂質の摂取量は3倍となっています。

年代別食事の例と特徴

【昭和35年】

おかずが少なく、ごはんの量が多いのが特徴です。今のようには冷蔵庫がすべての家庭にあるわけではなく、そのため塩蔵食品（食塩を加え貯蔵性を高めた食品）が多くなっています。現在でも漬物があれば、何杯でもごはんが食べられるという人は多いです。



【昭和50年】

食品の流通が進んで、多様な食材が使えるようになり、日本の伝統的な食材の魚介類や大豆などに加えて、野菜や果物も一年を通じて手に入るようになりました。卵や大豆製品もよく使われていました。わかめやひじきなどの海藻を多く食べており、食物繊維が豊富にとれていました。肉じゃが、和え物、酢の物などのメニューに加え、オムレツやシチューなども食べるといふ和洋を問わないさまざまな食事をとっていました。



【平成2年】

欧米の食生活の影響を受けて、伝統的な和食の良さが少しずつ失われてきました。おかしは肉料理が中心となり、魚料理が少なくなってきました。また、ハン

【平成17年】

食事の炭水化物量が減少し、肉類や油脂類の摂取量が多くなり、魚介類はあまり食べられなくなりました。単身赴任の人や単身者が増え、おかずの少ない井ぶり物など単品メニューもよく食べられるようになってきました。当院では必要に応じて管理栄養士が栄養指導を行なっています。栄養指導するにあたって、食生活のうつり変わりにどう対応していくべきかなどを含めた「食生活」の見直しについて、患者さん、またそのご家族と一緒に考える指導方法をとっています。



炭水化物が多く、おかずの種類と量が少ない。



ご飯、魚介類、海藻類が多い。欧米食の影響が少なめ。



パンの割合が増え、エネルギーはやや少なめ。



肉類、牛乳・乳製品が多い。脂質の割合が多い。



昭和35年

朝食 麦ごはん、味噌汁、漬物、果物
昼食 月見うどん、果物
夕食 ごはん、焼き魚、煮物

昭和50年

朝食 ごはん、味噌汁、焼き魚、和え物
昼食 サンドイッチ、スープ、果物
夕食 ごはん、肉じゃが、もずく酢、キャベツの卵とじ

平成2年

朝食 ピザトースト、スープ、サラダ、果物
昼食 カレーライス、フルーツヨーグルト
夕食 ごはん、エビのチリソース炒め、麻婆豆腐

平成17年

朝食 トースト、オムレツ、ウインナーソーテー、果物、牛乳
昼食 ハンバーガー、サラダ、ジュース
夕食 ごはん、豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、スープ

『現代日本人の死因の半分が「食事」が原因』

近年、日本人の三大死因のうち脳血管疾患が肺炎へと変わりましたが、以前の日本人の死因のトップ3は癌、心臓病、脳血管疾患と不変でした（下図より）。癌は遺伝的要素もありますが、それ以外に生活習慣、主に食生活の影響で引き起こされます。バランスのよい食生活を送ることによって、生活習慣病を避け、健康長寿を手に入れることができます。

死因

第1位 脳血管疾患
第2位 悪性新生物
第3位 心疾患
(昭和35年、昭和50年)



第1位 悪性新生物
第2位 心疾患
第3位 脳血管疾患
(平成2年、平成17年)

記 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 矢野 礼子



スコヤ・カーナと愛犬モリー

医療や介護における「ICT」「IoT」の活用

最近、テレビCMやニュースでICTやIoTという言葉をよく耳にしたり、見かけるようになってきました。ちょっと前はITという言葉もありましたが、何となく意味は分かるけど、ちゃんとした意味を知りたいという方のために、これらの言葉についてご紹介していきます。

【ICT】情報伝達技術
Information and Communication Technology
「Communication」という言葉が入っているように「人と人」や「人とモノ」それぞれの間で情報や知識を共有することを意味しています。

【IoT】モノのインターネット
Internet of Things
身の周りのあらゆるモノがインターネットにつながる仕組みのことです。



▲感情、表情、服装、態度をその場で記録している様子

平成29年度には総務省IoTサ
ービス創出支援事業のモデル事業
に、ふるさと会と恕泉会の介護保
険施設が参加し、介護記録ソフト
KCISにセンサー（湿度、温
度、トラッキングステーション、
AIカメラ）などを接続して、認
知症と環境の関係についてデー
タ収集を行ない、体調や生活を管
理する上での調査を行ないました。
その結果、認知症の症状と環境
には密接な関係があることもわか
りました。

IOTの特徴はインターネットに
接続されたモノがデータを収集・分
析して結果を私たちに知らせてく
れていることです。例えば一人暮らして
いる高齢者が、お茶を飲む際にポ
ットを使うと離れた場所に住む家
族にお知らせが届き、安否確認がで
きる事例など、電化製品をはじめ、医
療、福祉、自動車、建物など多くの
分野でIOTは活用されています。

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
みなさまの生活をサポートしていきます。

ふるさと会 キャラクター
へり太ふるの介



▲ケアマネや管理者が、記録で水分量や血圧など利用者さんの様子を把握している様子

内田グループの病院では、MRI
やCTの画像診断データなどを共
有し、患者さんがグループ内の病
院を受診した際には、すぐにデー
タを検索できるようになっていま
す。ふるさと会などで使用してい
る介護記録ソフトKCISも複数
の事業所（例えばデイサービス、
ヘルパー、ケアマネ）が記録を共
有しているICT技術と言えます。



▲記録を編集している様子

その後、モデル事業は終了しま
したが、スマートフォンやタブレ
ット端末による介護記録ソフトの
使用は継続しています。一年経過
し、徐々に操作のコツもつかめ、
現在は記録時間の短縮が図れてい
ます。

例えば、利用者さんの外来受診
時に、医師に熱や血圧などの情報
をすぐに報告できたり、医師から
の指示をすぐに入力できるなど、
必要情報の検索や入力ができるに
き、医師も含めた利用者さんにと
りまくチームの業務の効率化につ
ながっていると思います。

現在ふるさと会では、定期巡
回・随時対応型訪問介護看護とな
ぐ、ケアハウスあじさいの里、ケ
アハウス花の郷高知、グループホ
ーム浦戸の里でタブレット端末で
の記録を行っており、今後もICT
やIoT等の技術をうまく活用し、
医療や介護などのサービス
向上に繋がればよいと思います。

記 ふるさと会福祉企画室

高井 靖
川村 扶美



春野菜を使った

天然温泉「はるの湯」

ランチバイキングのススメ

現代の名工・島田和幸シェフが監修する

レストラン「グランディールはるの」



ランチメニュー人気No.1は『ランチバイキング』♪
お値段1,200円～2,200円(税別)

メイン料理を7種類の中から選べることができ、中でもお肉、お魚、パスタは日替わりになっていて飽きがないこだわり！そしてなんととっても地元春野町の野菜を使ったサラダバー、スープ、オードブルなど約30種類が食べ放題！食後はデザートとの盛合せとドリンクがついて大変お得な内容となっています。



野菜にはビタミン群やカリウムなどの健康な体を作る為に必要な栄養素がたくさん含まれており、脂質が少なく三大疾患など大きな病気を引き起こす生活習慣病の予防になると言われています。

【営業時間】ランチ 11:30～15:00 (14:00 オーダーストップ)
ディナー 17:00～21:00 (20:30 オーダーストップ)

【定休日】無(都合により休館あり)



はるの湯キャラクター「はるぼん」

かわらばん「はる湯」

天然温泉はるの湯では、今日の環境問題、林業、山村地域の将来を考え、2018年3月より木材パーク(皮)を燃料とするボイラーを使用して、源泉の加温および館内の給湯を行なっています。バイオマス熱利用は、森林資源の活用や山村地域の活性化、そして地球温暖化の防止など、様々なメリットがあります。



天然温泉「はるの湯」

- ◎入浴料：大人(高校生) 700円
高齢者(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：7時～22時
※無休(都合により休館あり)
- 〒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
会員の方は...
いつでも600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)



～もみのき幼稚園・めだか園 開園10周年～

もみのき幼稚園は、今年で10年目を迎えました。開園当初は、めだか園16名・幼稚園31名の47名でしたが、年々入園児が増え平成27年度からは毎年ほぼ定員(195名)に達しています。保護者のみなさまが、『自然の中での様々な経験により自尊心が育まれ、集中力や飽くなき探求心が養われる。自ら考え・学び・達成することを繰り返すことで、子どもたちは将来どんな大きな壁にぶつかっても自分の力で乗り越えられるようになる。』という当園の理念にご賛同いただき、いろいろな活動や行事に積極的に参加をしていただいているお陰です。

子どもたちは、森や川へ出掛けるだけではなく、田植えや稲刈り・もちつき・地域のイベントなどへの参加を通して、お年寄りや地域の方と交流をしながら伝承や季節の習わしを学んでいます。

園庭開放やブログの更新も毎日行なっていますので、ぜひ遊びに来てくださいね♪

記：主幹 坂出法子



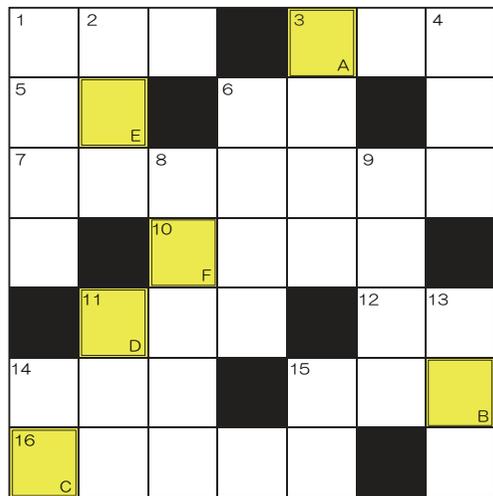
森のようちえん

認定こども園

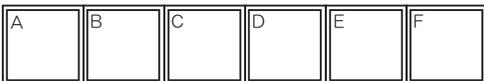
もみのき幼稚園・めだか園

〒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>

タテ・ヨコそれぞれのカギの答えを1マスに1文字ずつ書き込んでください。
A~Fの6文字をつなげると、ある単語になります。



答え



ヒント…温かくなると形が変わってしまう食べ物

ヨコのカギ

- 仕事や研究のある分野がまだ開拓されていないこと。「__の領域」。
- 悪への誘惑者。サタン。
- 社会やある組織の中で、人や物の占めている位置。身分や立場など。
- 戦いに用いる種々の道具や器具。
- 島根県大田市にあった銀山。平成19年、世界遺産に登録。
- 具の入らない、つゆをかけただけの麺料理。関東では「かけ__」。
- 物に添え当てる木。
- 主に秋に咲き、多くの品種がある。観賞用に広く栽培され、食用にもなる。
- お茶を英語で。「__タイム」。
- うそつきの舌を抜き取ります。
- 広島県南西部、広島湾にある。日本三景の一つ。神社は世界遺産。

タテのカギ

- 釣りで、さお先からハリスをつなぐ所まで用いる糸。
- 複数の人が互いに話すこと。
- 商いを仕事とする人。
- 栗を英語で。
- 昭和23年発表の笠置シズ子の代表曲「東京__」。
- 誤り。まちがい。
- 支出後に手もとに残った金。
- 三人称の人代名詞。軽蔑(けいべつ)、または親しみを込めてぞんざいと言う。
- 長い柄の先に、竹製のつめ状のものをつけた道具。落ち葉などをかき集める。
- こぶね。はしけ。「__を走らす」。
- 祈願や報謝のために、社寺に奉納する絵の額。

けんこうでうれしくなるれしび

- 土佐煮とは
かつお節をまぶした料理のことで、土佐(高知県)がかつおの名産地であることから、かつお節を用いた煮物などは「〇〇の土佐煮」などということがあります。
- さつま芋
さつま芋には食物繊維が多く腸内環境を整えてくれる食材です。他にもビタミンCを多く含み美肌効果もあります。



【材料 ※一人分】

- さつま芋 …………… 100g
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 20cc
- 水 …………… 200cc
- カツオパック …………… 1/2パック

【一人分当たり】

エネルギー	152 kcal
たんぱく質	2.1g
炭水化物	35.5g
塩分	2.0g
カルシウム	43mg
食物繊維	2.3g

【作り方】

- ①さつま芋はよく洗って、皮付きのまま一口大の乱切りにして水にさらす。
- ②鍋に水とめんつゆ、さつま芋を入れて煮立てる。
- ③沸騰したら中弱火にして煮汁がなくなるまで煮る。
- ④火を止めてかつおぶしを入れ、転がすように軽く混ぜる。
(さつま芋がつぶれないように鍋をゆする)
- ⑤お皿に盛りつけて完成!

【ポイント】

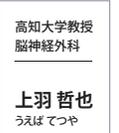
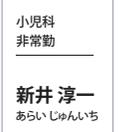
- お好みに合わせて、めんつゆの量を調整するか醤油を足して下さい。
- 冷めて食べる方がおいしいです(お弁当にも最適です)。

とても簡単!
あと一品何かないかな〜の時はぜひお試しください。

記：社会福祉法人 ふるさと会 総合福祉施設ヘリオス
管理栄養士 北村 小百合

第7回クロスワードパズルの答えは、P19の下にあるよ!

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 山口 佳昭 やまぐちよしあき	 脳神経外科 樋口 眞也 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
 麻酔科 非常勤 田所 園子 たどころそのこ	 内科 非常勤 中野 弘美 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 三宅 典子 みやけのりこ	 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 あらかまりこ
 眼科 非常勤 内田 邦子 うちだくにこ		

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 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 みやけひろひさ
 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 福岡 正晃 ふくおかまさあき	 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 かわにしゆう	 脳神経外科 非常勤 松井 雅樹 まついまさき

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 真人 おのひと
 内科部長 朝日 耐友 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 上村 賀彦 かみむらよしひこ	 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 森本 雅徳 もりもとまさのり		

高知市周辺MAP



内田グループは、地域のみならず信頼され、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

- 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
室戸市嶺家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
※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

特別養護老人ホーム

- 4 森の里高知 (総合福祉施設へリオス内)
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

- 4 浦戸の里 (総合福祉施設へリオス施設内)
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(中追の里内)
088-897-0255
吾川郡いの町中追2598番地1

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

ケアハウス

- 4 花の郷高知 (総合福祉施設へリオス内)
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

- 10 24時間ヘルパーステーション ピア
088-840-3407
高知市塚ノ原37-19
- 11 定期巡回・随時対応型訪問看護看護 づなぐ(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

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 (健康カフェとリエ内)
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

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(総合福祉施設へリオス内)
088-848-1033
- 10 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 (総合福祉施設へリオス内)
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

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
- 12 健康カフェとリエ
088-856-6470
- 13 サービス付き高齢者向け住宅 はるのガーデン
088-802-5180

こども教育施設

- 10 森のようちえん 認定こども園 すこやかな杜
088-840-8884
高知市鳥越40-15
- 11 認定こども園 すこやかな杜
088-840-8884
高知市細川224-20
- 14 病児・病後児保育事業所 もみくん(こだま内)
088-849-2184
- 20 「森の小学校」とさ自由学校
088-897-0011
吾川郡いの町勝野瀬4387

考えるひととき 第7回 クロスワードパズルの答えは **あ ま い あ い す** でした。