



Medical & Communication PRESS

2023年春号

ご自由にお持ち帰りください

おはなしをお聞きました

特定非営利活動法人
土佐山アカデミー

事務局長

吉富 慎作さん

医療特集 入退院支援事業研修報告
地域ケア会議
ご存じですか?ロコモのこと

外来のご案内

診療時間 午前 9:00~12:30 受付時間 8:00~11:30 休診 日曜・祝日・年末年始
午後 13:30~17:00 受付時間 12:30~16:30 ただし、急患は診療いたします

休診・変更になる場合があります。来院前にお電話または当院ホームページ (http://www.izumino.or.jp) でご確認ください 2023年3月現在

外来表

	月 曜		火 曜		水 曜		木 曜		金 曜		土 曜	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
*総合内科	吉井 川村 谷本	谷本	川村 夕部 西岡	吉井 夕部 予約のみ	小川 西岡	小川 吉井	吉井 夕部 西岡	川村 小川	吉井 西岡	川村 夕部	輪番	佐藤
消化器内科		田所	田所	田所 予約のみ	坪井 廣瀬	田所 予約のみ		田所 1,4,5週	坪井		田所	
神経内科	信國	藤澤	信國	藤澤	藤澤	藤澤 もの忘れ 難症予約のみ	藤澤	信國		信國		
循環器科	弘瀬	西村①	福田	(手術)	福田	森木① 弘瀬 下肢静脈瘤・ 足の血流外来		弘瀬	津端② 弘瀬 予約のみ	(手術)③		佐藤
脳神経外科	清家 帆足	清家 楠木 もの忘れ 外来	楠木 帆足	卯津羅 帆足 清家 ② 遠隔診療	清家 楠木	(手術)	清家 楠木	清家 1~キーンソン 外来 楠木	高知大学 派遣医師 ③ 9:30~ (手術)	(手術)	1週 卯津羅 2週 清家 3週 楠木 4週 帆足 5週 輪番	
外科	長田 (手術)	船越	船越	船越	長田 (手術)	並川② ~18:00	船越	船越	長田 (手術)	並川② ~16:00	2週 船越 4週 長田 1,3,5週 休診	
整形外科	(手術)	武井 森田	森田 岐島	武井 岐島 ~18:00	(手術)	武井 森田	(手術)	青山	武井 川上	森田 川上		寺西
泌尿器科	近澤	近澤	近澤	近澤	高知大病院 医師 輪番		近澤	近澤	近澤		1,3,5週 近澤 2,4週 幸島	

① 他院からの派遣のため、診療開始時刻が遅れる場合があります。② 手術のため休診となる場合があります。来院前にお問い合わせください。
③ 9時半開始ですが、他院からの派遣のため開始時刻が遅れる場合があります。なお、上羽教授は10時開始となりますので来院

* 院内標榜診療科

専門外来

	担当医	診療日	担当医	診療日
糖尿 病 緩和 ケア	西岡 内科 夕部 内科 船越 外科	診療日随時 応相談【要予約】 火・木曜【要予約】	ボトックス 乳 腺	信國 神経内科 外科 高医師診療日随時
パーキンソン 病 もの忘れ	清家 脳神経外科 楠木 脳神経外科 藤澤 神経内科	木曜午後【要予約】 月曜午後【要予約】 水曜午後【要予約】	甲 状 腺 下 肢 静 脈 瘤 足 の 血 流	長田 外科 船越 外科 長田 外科 船越 循環器内科 水曜午後【要予約】

2023年3月現在 いずみの病院常勤医師一覧

診療科	医師名	職名	認定医・専門医他
*総合内科	夕部 富三	院長	認定産業医・身体障害者指定医・高知大学医学部臨床教授
	吉井 和也	副院長	身体障害者指定医・日本臨床薬理代謝学会TNT認定医・高知大学医学部臨床教授
	川村 一子	内科部長	認定産業医・日本内科学会総合内科専門医・日本消化器内視鏡学会専門医・プライマリケア認定医
	有澤 豊武	健康管理センター所長	医学博士・身体障害者指定医・日本人間ドック学会認定医
	西岡 真理子		日本内科学会総合内科専門医・日本糖尿病学会員
	小川 貴司		プライマリケア認定医・日本DMAT ICD
消化器内科	筒井 章夫		認定産業医・身体障害者指定医・高知大学医学部臨床教授
	谷本 憲保		日本内科学会認定医・日本糖尿病学会専門医・医学博士
神経内科	田所 剛久		
循環器内科	坪井麻記子		日本内科学会総合内科専門医・日本消化器病学会専門医・日本消化器内視鏡学会専門医・日本肝臓学会専門医
	信國 圭吾	神経内科部長・診療部長	日本神経学会専門医/指導医・日本内科学会認定医・日本感染症学会インフェクションコントロールドクター・身体障害者指定医
放射線科	藤澤 豊		医学博士
	弘瀬 伸行	循環器内科部長	日本外科学会専門医・心臓血管外科専門医/修練指導医・胸部腹部ステントグラフト治療指導医・下肢静脈瘤血管内焼灼術実施医
脳神経外科	西本 均	放射線科部長	日本医学放射線学会専門医・医学博士
	清家 真人	副院長・脳神経センター長	日本脳神経外科学会専門医・機能的定位脳手術技術認定医・高知大学医学部臨床教授・京都府立大臨床教授・身体障害者指定医・医学博士
外科	楠木 司	医療法人防治会理事	日本脳神経外科学会専門医・臨床修練指導医・機能的定位脳手術技術認定医・身体障害者指定医・医学博士
	帆足 裕	脳神経外科部長	日本脳神経外科学会専門医・日本脳卒中学会認定脳卒中認定医・機能的定位脳手術技術認定医
整形外科	卯津羅 泰徳		
	長田 裕典	副院長・外科部長	日本外科学会専門医/指導医・日本消化器外科学会専門医/指導医・日本内視鏡外科学会技術認定指導医・日本消化器がん検診学会認定医/指導医・日本乳癌学会認定医・日本乳がん検診精度管理中央機構検診マンモグラフィ読影認定医・身体障害者指定医・医学博士
泌尿器科	船越 拓		日本外科学会専門医・日本乳癌学会認定医・日本乳がん検診精度管理中央機構検診マンモグラフィ読影認定医
	武井 良憲	整形外科部長	日本整形外科学会専門医/スポーツ医/運動器リハビリテーション医・義肢装具等適合判定医・身体障害者指定医・医学博士
健康センター	森田 真也		日本整形外科学会専門医・身体障害者指定医
	近澤 成和	泌尿器科部長・透析部長	日本泌尿器学会専門医・身体障害者指定医・医学博士・日本環境感染学会インフェクションコントロールドクター
健康センター	馬宮 姫京	麻酔科部長	日本麻酔科学会麻酔科指導医/専門医・医学博士
	高田 征尚	健康管理センター 名誉所長	日本外科学会認定医



【2023年春号】 発行日:2023年3月 発行人:楠木 司
発行:いずみの病院 〒781-0011 高知市新野北町2-10-53 tel 088-826-5511 fax 088-826-5510
[URL] http://www.izumino.or.jp [e-mail] koho@izumino.or.jp
制作・編集:医療法人防治会 企画広範室 印刷:ニヨド印刷株式会社



特定非営利活動法人 土佐山アカデミー
事務局長

吉富 慎作さんに お話を聞きました

特 人 集 物

見方を変えれば 宝の山

過疎化が進む山間部の集落には課題が山積み。そんな課題こそ資源だと独自のアイデアで土佐山に人を巡らすパイプ役となるのがNPO法人土佐山アカデミー事務局長の吉富さん。龍馬好きが高じて高知に移住し、鏡川源流域の土佐山で何を目指すのか吉富さんにお話を聞きました。

- 1 お話を聞きました
特定非営利活動法人
土佐山アカデミー
事務局長
吉富 慎作 さん

医療特集

- 6 いずみの学会「入退院支援事業 研修報告」
7 地域包括ケアシステム「地域ケア会議」
8 ご存じですか?ロコモのこと
10 教えて!専門家

医療法人防治会

- 12 きんろう病院 きんろう病院のIT化
13 梅ノ辻クリニック 今年も自分らしく笑顔で過ごしましょう!!
14 あったかケアみずき 高齢者と作業活動

- 15 高知市秦地域包括支援センター こども食堂 あら秦

- 16 旬の食材「アスパラガス」

- 18 ブレイクしましょ
19 医師紹介・災害に備える
20 アクセスのご案内

近所で道路工事をしています。さらにそこから100mほど先では歩道工事をしています。別々の工事だと思っていたら、その歩道があの道路工事の迂回路に変身しました。なぜか好きなんです、こういう光景。パズルが解けたような、誰かの思考の道筋が見えたような。

表紙 画&文 奥田剛



自他共に認める龍馬好き

山口県出身で外資系広告代理店に就職し、福岡を拠点に東京や沖縄を飛び回る毎日。にも関わらず高知に引き寄せられる吉富さん。そこにはあの幕末の志士が関係していました。

僕の慎作という名前は、長州藩士であった三吉慎蔵の慎と高杉晋作の作からいただいたものです。名前負けしてそれで恥ずかしいですが、下関出身で慎作という高知出身という龍馬と名付けられたようなもの。三吉慎蔵は寺田屋で龍馬を槍で守り、高杉晋作は龍馬にピストルを贈った人です。自分の名前の由来となった二人の藩士が関わっている坂本龍馬とはどんな人だろう？と気になるんじゃないですか。知れば知るほど龍

馬にはまり、「お〜い！龍馬」の漫画に出てくる土佐弁で龍馬になりきり、SNSでつぶやいています。気がついたら皆さんの反応があり、龍馬ファンを公言されているソフトバンクグループの孫社長から対談のオファーが！何と返事をすればいいか散々悩んだあげく「かまんぜよ」って返したんですけど（笑）。ちょうどその頃龍馬伝が放送されていて、龍馬生誕祭の前日に『かるぼーとで龍馬伝を観よう』と企画を考えました。そこに孫社長も来ていただき、高知県知事や龍馬（坂本家）の子孫、龍馬記念館の館長などおおよそ1000人が集まって、パブリックビューイングで龍馬伝を観ました。その時はまだ福岡が拠点でしたが、次第に高知に知り合いも増えていきました。



ねえ、何しよ？



土佐山アカデミーでは斬新なアイデアで土佐山の魅力を発信し、土佐山へ人を呼び込みます。JALや NTT 西日本などの大手企業も土佐山アカデミーで研修を行います。海外でのワークショップ、出張コンサルティングの依頼もあるほど、吉富さんの企画やプレゼンテーションは折り紙つき。

アイデアを生み出すことが

自分の役割

まずは地元の人に認知してもらうため、地域でできる自分の役割を全うし、信用に繋がります。

土佐山アカデミーの事務局長といっても名前は覚えてもらえないじゃない

ですか。なので「薩長同盟の恩返しに移住してきた吉富です！パソコンやスマホなら教えられる」と毎日毎日言ってるって、パソコンの設定をしたり、一緒に電気屋さんに行ったりしていました。インターネットを

龍馬の出身地ということもあって、どんどん高知が好きになり、知ったかぶって「土佐にもんでくるぜよ」とSNSでつぶやいたんです。そうする

移住の決め手は

土佐山のマインド

高知に行きたいけれど、仕事をどうするか。そんな時、土佐山アカデミー事務局長募集の記事を発見。土佐山の歴史と地域性が吉富さんの目指すものと重なります。

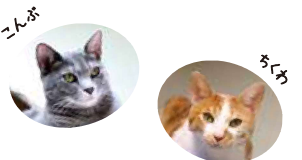
土佐山は明治の時代より自由民権運動発祥の地とも言われています。志ある人が集まった学びの村というブランドがあり、先鋭的な考えを受け入れ育んでくれるDNAが宿っている地域。だから高知に縁もゆかりもないよそ者にも土佐山アカデミーを任せてくれ、自由な発想でも受け入れてくれるんだと思います。僕はそもそも高専でロボット工学を学んでいましたが、WEBデザイナーとして福岡へ。その後広告代理店に勤務。そこから土佐山アカデミーに

と「薬牡丹で待ちゆぜよ」と返事をくれた方がいて、その方との出会いが起点となり、縁が繋がって高知に来るきっかけができました。

来て土佐山の魅力を発信し、10年目を迎えます。一見なんの脈絡もないように思えますが、自分の中では全て繋がっています。コンピュータが好きで、人も好き。それらを繋げるならWEBデザインが必要かなと。でも広告会社は人の物を人のお金で宣伝するもの。どうせなら当事者となり、自分がおもしろいと感じるものを宣伝したい！大好きな高知で、しかも土佐山ならそれが実現できるので、と思い、誰にも相談せずに応募しました。あれよあれよと三次試験まで進み、内定の連絡を受けたのは出張中。さあ奥さんどう説明しようかと、帰りの飛行機の中で、「土佐山に行けばこんなに楽しい世界があります」と40ページのプレゼン資料を作りました。



焼却処分される予定だったフォークリフトパレットをリサイクルして作った看板。青空のもと出迎えます。



事務所に入れば2匹の看板猫が高いつもらからご挨拶してくれます。

買ってきて欲しいと言われたこともありましたね（笑）。そんなことを繰り返しているうちに土佐山での役割が一つ、また一つと増えた気がします。そうやって積み上げた信用があるから、土佐山アカデミーを通して外から来る人を受け入れてもらえているんだと思います。

土佐山アカデミーでのミッションは土佐山に人を巡らせること。広告代理店で培った発想力で地域の魅力を発信します。

僕の名刺の肩書きに『アイデアを作る百姓』と書いてあります。本来百姓は百の仕事をすると言われていて、木を切り、竹かごを編み、米

も作る。僕にはそれはできないけれど、アイデアを作ることはできる。そしていいアイデアが出た時に、実際にやるの？ということになる訳ですよ。それを担うのが土佐山アカデミーです。

よく地域おこしで外から新しい風を運んでくる「風の人」と地元の人「土の人」が合わさって「風土」が生まれると言います。そんな「風の人」と「土の人」を繋いでプレイヤーとなるのが「水の人」。それが土佐山アカデミーです。山に人が巡るように水の人をもっと増やしたい！どんな小さなことでも自分が活かせる役割を見つけてもらえれば、土佐山に来てもらう意味があると思います。

課題をオモシロがる

土佐山には少子高齢化、害獣被害などさまざまな課題が山積み。吉富さんは発想の転換で地域内外の人を巻き込み、課題と向き合います。

土佐山は竹が繁殖し過ぎて、森を侵食していることが大きな問題の一つになっています。そんな課題を資源と捉え、発想を180度変えてみるんです。竹と斜面で連想するものと言え「そうめん流し」がありますよね。でもそれだけではおもしろくない。そこで『世界最速にする』というアイデアをブラス。さらに、研修に来ていたJALに声がけし、エンジンアから流体力学的アドバイスをもらい、より



課題を資源にと企画した一大ミッション『世界最速?! そうめん流しチャレンジ』

速く流れるように参加者みんなで竹を削っていく。子どもが難しいところは地域のおんちゃんたちの腕の見せどころです。結果、世界最速を達成し、年齢や地域の枠を超え、みんなで土佐山の課題を楽しんでいる状態が生まれ、大盛り上がりでした。生きていけばさまざまな問題に直面します。そんな時こそ課題をおもしろがれる発想を持って取り組めば未来が変わってくるとおっしゃいます。

土佐山の人達が前向きに取り組み生き方に名前をつけたかと思えば『オモシロガリスト』と名付けました。どんな状況でも課題を資源と捉え、おもしろがれることこそが課題と向き合う近道だと思っんです。

オモシロガリスト

土佐山アカデミーの学びを象徴するキーワード『オモシロガリスト』のロゴは沖永良部島のデザイナーと制作。



課題に対してアイデアを紡ぎ、解決していくのは広告も地域おこしも同じ。これからも全力でおもしろがり、土佐山に人の巡りを生み出します。

遊びながら学ぶ

机に向かうだけが学びではない。土佐山アカデミーでは遊びながら学ぼうということこそをコンセプトの一つに掲げています。

オランダの歴史学者が人類は遊ぶことで進化してきたと言っています。例えば石を転がしても、急斜面の方が良く転がるな、丸い石の方が転がるなど、転がしているうちに気づきが生まれます。そうめん流しも遊んでいるようですが、「これはもしかして物理学では?」「サイン・コサイン・タンジェントってこのことかな?」と考える人もいらっしゃるんです。子どもの頃遊んだ鬼ごっこも同じで、みんなが楽しめるように自分達でルールを作ったと思います。そう考えれば全ての遊びが学びになります。万物から学べるということです。土佐山アカデミーでは遊びながら学び、遊びと学びの境界線をなくしたいと思っています。子どもも大人も関係なく遊びながら学べ、みんなが楽しくなる研修やワークショップを企画したいと思っいます。

土佐山では百年先をイメージし、構想を練っています。そのために土佐山アカデミーがやるべきことがあります。

『土佐山百年構想』というものがあります。小中学一貫教育を推進している義務教育学校の土佐山学舎で人を育て、(一財)夢産地とさやま開発公社で有機農業を行い、産業を生み出します。そこに人を巡らす機能が必要となります。それを担うのが土佐山アカデミー。かつて関係人口はゼロだったのに、企業研修やイベント、ワークショップの参加者はあつという間に増え、認知度は確実に上がっているはず。土佐山学舎の生徒も増え、(一財)夢産地とさやま開発公社の売り上げも5倍に上がっている。数字は右肩上がりなのに



選挙ポスターに見立てた自作ポスターも遊び心満載です。

百年先の未来を見据えて

人口は減っている状態。現在すぐに入居できる空き家はゼロなので、対策を考え、人口増加に繋げていかなくてはなりません。次の百年に向けて最大の課題で、土佐山アカデミーのミッションです。

ある、『課題があるほど資源が増える』『課題があるほど人が繋がる』『課題があるほど儲かる』そんなカタチが作れたらいいと思っっています。広告代理店で心を掴む見せ方と発信の方法を手にした吉富さん。そのアイデアを武器に地元を離れ、課題を克服する姿は坂本龍馬そのもの。吉富さんにかかれれば頭を抱えそうな課題も資源の宝庫となります。ひねりの効いたアイデアで今後土佐山をどんな宝の山にしていくのか楽しみで仕方ありません。

そうですね(笑)。他にも水路に石を積むのも『石積みダイエット』とすればポジティブになれるし、結果が伴えばモチベーションが上がります。要は考え方だと思っんです。今はコロナや戦争、円安とピンチばかりです。そんな時にこそしなやかに

にピンチを楽しめる人材を土佐山アカデミーを通して増やしたいと思っっています。土佐山に限らず、個人でも企業でも病院でも当てはまることだと思っんです。発想の転換ができれば前向きに課題に取り組め、成長に繋がると思っいます。

これまで土佐山の子どもたちが社会に出る時、大別すると地元に残り農業を継ぐか、外に働きに出るかという二択だったと思っんです。しかし、地域の内外を繋ぐ土佐山アカデミー的な働き方もあるし、『戻り鯉教育』という発想もありだと思っんです。都会で就職して人脈やお金を蓄えて脂が乗ったら戻っておいでという考え方です。そのためには課題解決の魅力を伝え、高知はおもしろい!と思ってもらっうことが大切で、田舎には素敵な自然、人、文化があります。そして土佐山には課題が



特定非営利活動法人 土佐山アカデミー

〒781-3221
高知県高知市土佐山桑尾 1856-1
TEL : 088-895-2033
MAIL : info@tosayamaacademy.org



入退院支援事業 研修報告

国が掲げる地域包括ケアシステムを受け、高知県が立てた柱の一つが『地域で支え合う医療・介護・福祉サービス提供の確立とネットワークの強化』です。その実現に向け高知県立大学が行っているのが『入退院支援事業』。当院は2021年度からモデル病院として、可視化シートの実用化に取り組んでいます。

より質の高い支援に向け、各職種が入退院支援事業管理者研修をはじめとする研修に参加し、学んだ成果を発表しました。



入退院支援事業

入院早期から多職種と地域のコーディネーターが関わり、退院後も住み慣れた場所で安心して生活が送れるようにサポート体制を整え病院と地域・多職種が連携して支援すること。

管理者に必要なのは、国や県の動向、地域の課題にアンテナを張り、ミクロ、メゾ、マクロの視点を持つこと。部下の業務を把握し、人材育成に努めることも大事なスキル。

また看護管理者は在院日数の短縮だけでなく、入退院前後の患者さんや家族の負担を減らし、質の高い入退院アセスメントをして入退院スクリーニングを行わなければいけない。コーディネーターは目標とゴールを明確に情報共有すること。チーム医療に重要なカンファレンスは単なる情報交換の場ではなく、議論の調整の場であり、率直な意見が出し合えるよう心理的安全性をつくることも必要。

退院困難な要因は早期に発見し、生活背景の隠れた課題に多職種で協働し解決していくことが求められる。



最後に当院で取り組んでいる可視化シートについての発表。

各職種ごとにスペースが設けられ、入院前から退院後まで時系列で表記できる可視化シート。他の職種のアプローチや患者さんの病態・思いの変化など、新人、ベテラン関係なく分かるようになっていた。切れ目ない支援を目的に、病院から地域へと信頼関係を築くことが狙い。3階病棟をモデルとしているが、今後全体に広げていきたいと話がありました。

2021年度からモデル病院として取り組んでいる入退院支援事業。研修を通じてより質の高い支援を目指します。院内で実りあるカンファレンスを繰り返して、意思の共有をしてまいりたいと思います。



地域ケア会議

秦地域での包括ケア事例を各月で共有する地域ケア会議。2月9日、いずみの病院7階ホールにて高知県秦地域包括支援センターが中心となり、多職種合わせ28名の参加のものと行いました。高知市の保健師や社会福祉士、高知市社会福祉協議会・地域福祉コーディネーター、防治会各施設のケアマネージャー、ソーシャルワーカー、看護師、リハビリなど多くの参加がありました。

事例は一方的に説明するのではなく、参加者全員で課題を解決していく会議です。参加者との質疑応答で細かい現状や問題点を洗い出し、その背後にある課題を多職種で探っていきます。人数や職種が増えるほど思いがけない視点からの意見も多く生まれます。

年々困難な事例が増える中、支援のネットワークと質を高めるためには、多職種で情報を共有し、対策を考える場が必要です。少しでも多くの職種の方に地域ケア会議に参加いただき、課題解決にご協力いただければと思います。



目的

- 事例の根底にある課題を明らかにし、支援の方向性を見出します
- 参加者の方々による包括的視点から支援者の援助技術を高めます
- 地域での多職種による支援者ネットワークを構築します

ルール

- 参加者全ての意見・全ての存在を受けられます
- ホワイトボードに注目してください
- 全員参加

会議スケジュール

- 相談事例の報告
- 参加者の自己紹介
- 事例の聞き取り
- 質疑応答
- 課題分析
- 課題解決アクションプラン



全員参加で質疑応答を行い、課題を探っていきます。

- 聞き手
- 1 他に気になることはありますか？
 - 2 要介護認定は受けていますか？

- 3 現在申請中です
- 書き手

八森淳氏考案 みんなでつくる地域包括ケア 見える事例検討会を採用

ホワイトボードを使い、参加者全員が見て分かる検討会。ケアマネージャーさんや包括支援センターを中心に事例を提供。全員参加で質疑応答を繰り返し、枝（情報）をどんどん書き足します。現状の問題点と課題が見え、最終的に参加者で課題解決を考える検討会です。



お困りごとがあればご相談ください

高知市 秦地域包括支援センター

事前連絡の上ご相談ください。
月～金 AM8:30～PM5:15
TEL 088-824-5770



院長・夕部より「地域密着型の病院として、予防から治療、退院後も患者さんが幸せな生活を送れるよう支援できる病院でありたい」と挨拶。

1. 入退院支援事業管理者研修
リハビリテーション部 坂本 紀子
2. 入退院支援事業看護管理者研修
看護部 大西 奈緒美
3. 入退院支援事業コーディネート能力修得研修
リハビリテーション部 久保 敦裕
4. 入退院支援事業多職種協働研修
診療サポート部 森本 博亮
5. 可視化シートの紹介
診療サポート部 中山 裕恵

「ご存じですか」

ロコモのこぼ。

リハビリテーション部 理学療法士

菅 良太

みなさん、「ロコモ」という言葉は聞いたことがあるでしょうか？なんだか「ワイ」を連想される方も多いと思いますが、実は立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態を指す言葉なのです。

ロコモとはロコモティブシンドロームの略語で運動器症候群とも言いいます。骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携しづらくなり、進行すると将来介護が必要となるリスクが高くなると言われています。自分自身では日常生活に問題ないので大丈夫と思つていても、すでに進行している場合も少なくありません。いつまでも自分の脚で歩き続けるために、ロコモの予防や進行を抑えて、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

ロコモってどうなるの？

日常生活の動作で以前はできたのに、難しくなってきたことはありませんか。下にあるような状態に心当たりのある方はロコモが進行している可能性があります。動きづらだけでなく、痛みを伴う場合は放置せずに整形外科医にご相談ください。

横断歩道を青信号で渡りきれない
15分くらい続けて歩くことができない

片脚立ちで靴下がはけない
家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

家中でつまずいたりすべったりする
階段を上げるのに手すりが必要である
2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)



詳しく

調べられるの？

現在のご自身の状態を調べるため、ロコモ度テストがあります。テストは3種類で構成され、総合して判定します。ロコモ度が高いほど自立した生活ができなくなるリスクが高いとされています。ご自身のロコモ度が初期か進行中なのか、生活に支障をきたしている状態なのかをチェックすることができます。

ロコモ度 ① 移動機能低下 初期

ロコモ度 ② 移動機能低下 進行中

ロコモ度 ③ 社会生活に 支障

ロコモ度について詳しく知りたい方はインターネットでロコモと検索していただくか、整形外科、またはリハビリテーション部にお問い合わせください。

ご存じですか？ロコモのこと。

立ち上がりテスト

立ち上がれる高さでロコモ度を判定

高さの違う台に座り、片脚または両脚で立ち上がるテスト

40cm 30cm 20cm 10cm

2ステップテスト

2歩幅 ÷ 身長で2ステップ値を測定

大腿で2歩歩き、立ち止まるテスト

合計 25 個の質問に 4 段階の回答で点数化

ロコモ 25

- 1 頸・肩・腕・手のどこかに痛み（痺れも含む）がありますか
- 2 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか
- 8 シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか
- 9 トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか
- 10 お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか
- 24 家の中で転ぶのではないかと不安ですか
- 25 先行き、歩けなくなるのではないかと不安ですか

対策ってあるの？

片脚立位 1分間で1セット(左右) 1日5セット

- 転倒しないように、危ない時には必ず掴まるものがある場所で行いましょう
- 脚は床につかない程度に上げましょう

スクワット 5〜6回で1セット 1日3セット

- 脚は肩幅に広げましょう
- お尻を後ろに引くように膝を2〜3秒かけてゆっくりと曲げ伸ばししましょう

適切な運動習慣に加え、いつまでも自分自身の脚で歩き続けるために、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

詳しくは **ロコモ** で検索 または整形外科・リハビリ部にお問い合わせください。

医療機器

臨床工学部 大塚 洋平

- 【ご使用上の注意点】
- * 手指が冷たい時は手を温めてから測定
 - * マニキュアやつけ爪はのける
 - * 安静な状態で測定

正確な測定結果を得るために、注意点をよく確認して測定してください



パルスオキシメーター

パルスオキシメーターとは指先などに光を当て、採血することなく皮膚を通して動脈血の SpO_2 (機能的酸素飽和度)を測定するための医療機器です。昨今では、新型コロナウイルス感染症の影響で需要が高まり、ニュースで報じられて話題となり、市場でも品薄の状態に陥ったことがある医療機器です。

酸素飽和度は、一般的に96〜99%が基準とされています。肺や心臓の病気で酸素を体内に取り込む力が落ちてくると酸素飽和度は下がり、90%以下の場合には十分な酸素を全身に送れない可能性があります。

お買い求めいただいた際は、取り扱い説明書をご確認の上、ご使用ください。



スペシャリスト 専門家

病院には医師をはじめ、さまざまな医療職の専門家があります。それぞれの分野から、知ってそうで知らない、実はそうなんだ、といった暮らしに役立つ情報をご紹介します。

スイセンとニラ

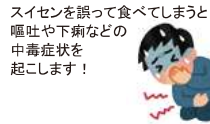
栄養

養のはなし
栄養管理部 三木 華子

家庭菜園や山菜採りを楽しむ人が増えるこれからの季節、自然の豊かな恵みが満喫できる一方で、誤って有毒な植物を食べたことによる食中毒が発生しています。

スイセンは、植物全体に有毒成分を含むため、誤って食べると嘔吐、下痢、頭痛、昏睡などの中毒症状を起します。葉はニラに、鱗茎は玉葱に似ています。12〜2月頃に開花し春先には葉だけになるため、4〜5月頃にスイセンによる食中毒事例が発生します。

このような事例があることを認識し、「食用」と確実に判断できない植物は「採らない・食(べ)ない」ことが大切です。



肩こりに対する治療はさまざまあり、首や肩の周りの筋肉のストレッチ、首や肩周りを温める、電気治療などがあります。ストレッチは身体が温まっているお風呂後がお勧めです。まずは普段の生活から正しい姿勢を保ち、身体を動かすように心がけましょう。

首や肩の周辺には、胸鎖乳突筋、僧帽筋、菱形筋、広背筋、大胸筋などさまざまな筋肉があります。これらの筋肉は、肩を動かすだけでなく姿勢の維持にも関わっています。同一姿勢が長くなると筋肉の緊張状態が続き、筋肉が疲れて疲労物質がたまり、硬くなります。硬くなった筋肉は血管を圧迫、酸素が不足し乳酸という物質が作られます。この悪循環により筋肉が疲労を起し、肩こりが生じます。

肩こりに対する治療はさまざまあり、首や肩の周りの筋肉のストレッチ、首や肩周りを温める、電気治療などがあります。ストレッチは身体が温まっているお風呂後がお勧めです。まずは普段の生活から正しい姿勢を保ち、身体を動かすように心がけましょう。

リハビリテーション部 野村 道隆

健康

診のはなし
健康管理センター 大野 まゆみ

定期的に健診を受けましょう

毎年、ご自分の身体の状態を確認し、早めに生活習慣の改善に取り組むことが大切です。健康な暮らしを続けるためにも年一回の健診を受けましょう。



現在コロナ禍のため、健康管理センターでは適切な感染防止対策を行い、受診環境の確保に努めていますので安心して受診していただけます。また、健診を受診すると高知家健康パスポート事業によるスマートフォンアプリでのポイントがたまりますので、楽しみながら健康増進に取り組むことができます。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行していくため、早期発見・早期治療のために定期的な健診の受診がとても重要です。

1954年7月12日に、日本初の人間ドックが行われたことにより、毎年7月12日は人間ドックの日となっています。

検査

放射線部 本田 貴也
査のはなし

DXA 法



骨密度の検査は痛みもなく検査可能です！

当院での骨密度検査はDXA法というものを採用しています。DXA法とは、2種類のエネルギービームを有するX線を照射して、身体を透過した後のX線の減弱から骨塩量、骨面積、骨密度を求める精度が高い測定方法です。検査対象となる主な疾患に骨粗鬆症があります。骨粗鬆症とは骨折のリスクが増大した状態で、重度の骨粗鬆症になると転んだだけで骨折することもあります。通常「腰椎」や「大腿骨」を測定しますが、手術などで腰椎と大腿骨に金属を入れた場合などは前腕骨で測定します。

骨密度検査は5〜10分程と短時間で、痛みや苦痛なく検査を受けていただくことができます。骨の状態が気になる方は主治医や整形外科にご相談ください。

骨密度装置

きんろう病院のIT化

当院では業務上必要な情報やデータを効率良く管理・運用できるように、新しいシステムの開発を行っています。

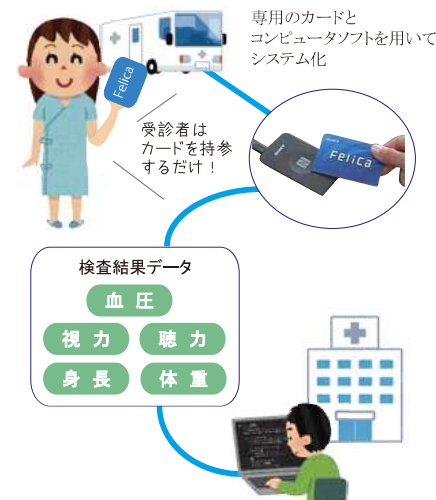
4月に実施する職員健診の間診票を、タブレットを用いて入力できるようにしたり、業務上のインシデント・アクシデント報告を自動で集計、グラフ化できるように開発。利便性を高めるため、運用前には使用する職員に実際使ってもらい、不具合などの確認、改良を図っています。

最近では、出張の健診先で検査機器から受診者の計測データを正確に取得するシステム開発を行っています。ラズベリーパイというシングルボードコンピュータとフェリカ(Felica)という専用のカードを用いて行います。受診者がそのカードを使用して受診していただくことで、ネットワークが繋がっていない場所でも受診者の健診データを取得し持ち運ぶことができます。病院に戻り取得したデータを移行することで操作が完了するため、入力する手間と記入ミスの心配がなくなりま

す。また、受診者はカードだけ持って検査を受けられるという手軽さが便利です。

新しいシステム開発や運用を行うことで、業務手段の改善や効率化に繋がりを、利用される方の利便性も高めることができます。システム担当者はIT化を進めることで病院の運営をサポートしています。

システム担当 河津 幸輔



取得したデータを持ち帰り、移行することで正確な情報を入力することができます！



今年も自分らしく笑顔で

過ぎてしましよっ!!

デイサービス梅一輪



デイサービス梅一輪では現在、要支援1〜要介護5までのさまざまな方に利用いただいています。介護度や生活環境などに違いはあっても皆様がその人らしく、自宅での生活を続けられることを目標に多様なニーズに応えられるよう取り組んでいます。自立を目指したプラン作成やリハビリの個別機能訓練、集団体操などはもちろんですが、終末期の方の在宅での生活支援のための利用も行っています。また希望に応じた利用時間を可能な限り実現するため、迎時間を30分〜1時間単位で対応し、自宅での生活に無理のない範囲でご利用いただけます。

『在宅で本人とご家族が、その人らしく笑顔で過ごせるお手伝い』をモットーに利用者さんそれぞれの希望や趣向に合わせたレクリエーション、脳トレ、制作活動を行っています。

看護師 藤野 さおり



映像に合わせて体操！



頭の体操にも余念がありません



理学療法士によるリハビリ



立派な作品ばかり



レクリエーションで創作活動！

梅ノ辻クリニック

〒780-8011 高知市梅ノ辻8-7
TEL 088-833-4580
URL <http://www.umenotsuji-cl.jp>

土曜も
終日診療
しています

診療科目 脳神経外科・内科
専門外来 頭痛・禁煙・もの忘れ・オンライン診療(頭痛)
介護保険事業 通所リハビリ・訪問リハビリ・デイサービス・
指定居宅介護支援
休診日 水曜午後・日曜・祝日・年末年始



きんろう病院

〒781-0011 高知市薊野北町3-2-28
TEL 088-845-8711
URL <http://www.kinrou-cl.jp>

診療科目 内科・呼吸器内科・老年内科・
リハビリテーション科
専門外来 禁煙
介護保険事業 通所リハビリ・訪問介護
休診日 土曜午後・日曜・祝日・年末年始

働く人々の
命と健康を
守る活動に
取り組んでいます



高齢者と作業活動

デイサービスセンターあったかケアみずきでは、入浴・食事・個別リハビリといったメニューのほか、小集団や個別で作業活動を行っています。それぞれの作業活動は、個人の好みに合わせて、あるいはリハビリの一環として行われています。もちろんリハビリとして行われる場合、その活動には個人の目的が含まれます。

レク活動として行われる場合でも、小集団で行うことで不安や孤独感から解放され安心感を得て、気分の安定を図ることができます。また、おやつ作りなどの慣れた作業を行うことが、体を動かすことそのものに繋がる場合もあります。ほかの利用者さんとお話をしながら行う作業活動は一つの交流の場でもあり、そこから生きがいを見出す方もおられます。

デイサービスセンターあったかケアみずきでは、随時見学を受け入れております。ご興味を持たれた方は、担当ケアマネまでご相談ください。

副施設長 中馬 千代亀



土に触れ、花を愛でると心が癒されます



イベントでは創作活動も
手作りの飾りを作りクリスマスに華を添えます！



回想法で昔話に花が咲きます



みんなで作ると
楽しいね～♪

お料理にだって挑戦します！



あったかケアみずきは超強化型施設です

「超強化型施設」とは、従来の「在宅強化型施設」の指標である在宅復帰率・ベッド回転率・重症者要件に加え、在宅復帰（支援）を行うにあたりさまざまな厳しい要件をクリアできた在宅復帰・在宅支援機能が高い老人保健施設のことです。



介護老人保健施設

あったかケアみずき

〒781-8134 高知市一宮中町2-9-4
TEL 088-846-6800
URL <http://www.attakacaremizuki.jp>

サービス内容 入所・短期入所・デイサービス・通所リハビリ・訪問リハビリ
デイサービス営業日 月～土曜（日・年末年始を除く）
デイサービス営業時間 9:00～16:00
入所定員 2階 一般療養棟 50名
3階 認知症専門棟 30名
通所介護定員 30名

子ども食堂



あたら

秦

秦地域住民の方のご協力で令和3年12月に開設した「子ども食堂・あたら秦（シン）」。毎月第3土曜日に行われる活動も地域のみならずに親しまれ一年を越えました。地域のボランティア（ボランティアいずみ会）と大学生などの協力で、「食と遊びの融合」が実現し、毎月地域の小学生を中心に約80名程の参加があります。

ボランティアの方々ご協力してくださっています。
今後も地域のみならず高知大学のご協力をいただき、地域に根差した支援が継続できるよう努めていきたいと思います。

主任介護支援専門員 細木 増枝



あたら秦に一度遊びに来てください！

「食」の部分は、「コロナ禍に配慮し」あたら秦弁当」を配布しております。子供は無料、大人の方は300円で購入できます。いずみ会のメンバーに地域のボランティアの方々も加わり、さまざまなメニューを考案。秦地域包括支援センターのメンバーも、お弁当作りボランティアとして関わっています。毎月市場からいただいた野菜などの食材を使って栄養満点のお弁当を作っています。

「遊び」の部分は、みんなでゲームをしたり、勉強や読書、その他いろいろな作業を楽しく行っています。こちらも食と同様、有志の方や高知大学の学生、レクリエーション関連の多くの



子ども達が楽しめる居場所を提供します



ボランティアみんなで
工夫をしながら
お弁当を作っています！



あたら秦弁当

子供 ▶ 無料
大人 ▶ 300円

高知市 秦地域包括支援センター

〒781-8134 高知市愛宕山114-2 1階
FAX 088-824-5771
月～金 AM8:30～PM5:15
Pあり 事前にお問い合わせください。
TEL 088-824-5770

秦地域(支援対象地域)

愛宕山・愛宕山南町・前里・秦南町・三園町・東秦泉寺・中秦泉寺・西秦泉寺・北秦泉寺・宇津野・三谷・七ツ淵・加賀野井



カロリー 414kcal
たんぱく質 15.8g
脂質 14.0g
炭水化物 60.0g
塩分 1.0g
1人分あたり

アスパラガスと しらすのペペロンチーノ

【材料・2人分】

スパゲッティ 160g
お湯（茹で用）約2L
塩（茹で用）小さじ3
茹で汁 50ml
しらす 50g
アスパラガス 3本
にんにく 1片
赤唐辛子 1本
オリーブオイル 大さじ2
塩 小さじ1
こしょう 少々

【作り方】

- ① アスパラガスは4～5等分の斜め切りにする。にんにくはみじん切りに、赤唐辛子は小口切りにする。
- ② たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲッティを表示時間通り茹でる。
- ③ 茹で上がり1分前にアスパラガスを入れてスパゲッティと一緒に茹で、茹で汁50mlを取っておき、湯切りする。
- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を弱火で炒め、中火にしたらアスパラガスを入れてさっと炒める。
- ⑤ スパゲッティ、取っておいた茹で汁、塩、こしょうを加え全体に油が回るまで炒める。
- ⑥ しらすを加えて炒め、お皿に盛り付ける。



アスパラガスのマスタード和え

【材料・2人分】

アスパラガス 4本
[A]
オリーブオイル 大さじ1
マスタード 大さじ1
レモン汁 大さじ1

カロリー 87kcal
たんぱく質 2.1g
脂質 7.6g
炭水化物 3.8g
塩分 0.4g
1人分あたり

【作り方】

- ① アスパラガスを3～4cm程度のひとくちサイズに切る。
- ② 塩を入れたお湯で3分程度茹で、湯切りする。
- ③ 調味料[A]を混ぜ合わせ、和える。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、お皿に盛り付ける。



栄養素と効能

日常でよく使用されているグリーンアスパラガスには、疲労回復に有効なアスパラギン酸、貧血や動脈硬化の予防、DNA合成に関与している葉酸が含まれています。生活習慣病や認知症の予防、アンチエイジングにも有効なルチン。抗酸化作用や美肌を保つために欠かせないβ-カロテン、ビタミンC・Eが入っています。

下処理

根元の部分は皮がかたく、口あたりが悪いので根元を1～2cm切り落とし、根元の1/3～1/2の皮をピーラーで薄く剥ぐと食べやすくなります。

調理方法

シンプルに茹でてサラダにしたり、グリルで焼き塩こしょうで食べるとアスパラガスの持ち味を楽しむことができます。また、天ぷらやソテーなど油脂と一緒に食べることで甘みが凝縮され、さらに美味しく味わうことができます。

【材料・2人分】

牛肉 160g
アスパラガス 4本
レンコン（水煮・薄切り）80g
にんにく 1片
オリーブオイル 大さじ1
塩、こしょう 少々
ブラックペッパー 少々
糸きり唐辛子 少々
[A]
ケチャップ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
カレー粉 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
1人分あたり

カロリー 336kcal
たんぱく質 18g
脂質 26.5g
炭水化物 12.2g
塩分 0.6g
1人分あたり

【作り方】

- ① 牛肉、アスパラガスは斜め切り、レンコンは半月切り、[A]を混ぜ合わせておく。
- ② オリーブオイルをひいたフライパンを熱し、にんにくを炒める。
- ③ にんにくの香りがでたら、牛肉を加え中火で炒め、牛肉に火が通ったらアスパラガスを加えて炒める。
- ④ 合わせておいた[A]を加え、中火で約2分炒めたら、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ お皿に盛り付け、ブラックペッパーと飾りに糸切り唐辛子をのせる。



アスパラガス

『旬の食材』シリーズ

旬の時期は春から初夏。独特の食感、甘さとほろ苦さのバランスを持ち合わせています。

管理栄養士

アスパラガスと牛肉の オーロラソース炒め



新着医師のご紹介

2023年
1月1日
着任



脳神経外科 医師

卯津羅 泰徳

ウヅラ ヤスノリ

お寿司が好き！趣味は
バスケットボール観戦♪
よろしく願います！

患者さん一人ひとりのベストを

2023年1月より赴任いたしました卯津羅と申します。これまで京都・滋賀の病院で主に脳卒中などの急性期治療に従事しておりました。脳神経外科で扱う疾患は特に高齢の方が多く、治療を行なっていく際に疾患以外にも生活状況などたくさんの方に素が関与しています。そのため患者さん一人ひとりにとってベストな治療を行えるように心がけています。これまでの経験を活かして

出身地：大阪
出身校：京都府立医科大学
所属学会：日本脳神経外科学会・日本脳神経血管内治療学会・日本脳卒中学会・日本脳卒中の外科学会・日本神経内視鏡学会・日本集中医療学会

ながら、さらに研鑽を積み、地域の皆様に残ることができるように尽力していきたいと思っております。短期間ではありますが、何卒よろしくお願いたします。

災害に備える

～災害対策本部立ち上げ訓練～



被災状況をEMISに入力・送信



時系列で書き込んでいきます

被災状況は？

当院では、いつ起こるか分からない自然災害に備え、災害対策委員会を中心に繰り返し訓練を行っています。昨年12月には地震と津波を想定した初動体制の確認を目的に「災害対策本部立ち上げ訓練」を行いました。時間を追って変化する被災状況を時系列で記録・整理し、正確な情報を把握します。さらにEMIS(災害時に適切な情報の収集・提供を目的としたシステム)に正確な情報を送信。また津波到達時に対処できるように防水板設置指示などの訓練を行いました。災害対策本部としての機能をより明確にし、災害発生時は迅速に対応できる体制を整えてまいります。

☑ ご意見募集

当院広報誌「いずみの」をお読みいただきありがとうございます。本紙の内容について、ご意見・ご感想をお寄せください。誌面づくりの参考とさせていただきます。

郵送 〒781-0011
高知市薮野北町2-10-53
FAX 088-826-5510
メール koho@izumino.or.jp
宛先 いずみの病院 企画広報室

🍵 編集後記

●人物特集では土佐山アカデミー吉富慎作さんを取材させていただきました。日常の些細なことも、こうしてみたらおもしろくなるよね！と常におもしろくなることを考え、ひらめいたアイデアをカタチにしていこうと吉富さん。泉のように次から次へと湧き出てくるその発想力には驚くばかりで、吉富さんにかかれば、どれもこれもおもしろくなるから不思議です。●医療面では、入退院支援事業の研修報告と事例解決のための地域ケア会議についてご紹介。また、運動器症候群、ロコモについてご紹介させていただきました。これからも多くの方の健康な生活のお役に立てるよう、信頼される医療の提供に努めてまいります。

読んでみませんか

金高堂書店さんにおすすめの本を紹介していただくコーナー。気になる本があれば、是非手に取ってみてください。



伝えたい！昭和の食卓
高知の味

松崎淳子 著
飛鳥出版室

税込 1,500 円

大正に生まれ、昭和を生き、令和の今も元気で講演や執筆に大忙しの96歳の著者、松崎淳子さん。日本の昭和の食生活、食文化を次世代に残し伝えたいと、書き留めた一冊になっています。どうやって高知の食が生まれたのか、改めて高知の食文化について触れてみてはいかがでしょうか。

草木とみた夢
牧野富太郎ものがたり

文 谷本雄治
絵 大野八生
出版社ワークス

税込 1,760 円

「草や木のことで誰にもまけない人間になる」と、子どもの頃から時間をわすれるほど草木を愛し、研究に情熱を捧げた植物学者の牧野富太郎。「日本植物学の父」と呼ばれた牧野富太郎の生涯を、植物の紹介とともにやさしいタッチで描いた絵本となっています。朝ドラ「らんまん」と合わせて見ていただくとより楽しめると思います。



にゃんこ
四字熟語辞典

西川清史 著
飛鳥新社

税込 1,540 円

可愛い猫の写真がながめているうちに、いつのまにか四字熟語が身についてしまう一石二鳥の猫写真真集となっています。四字熟語に添えられた猫の写真が本当にぴったり合っていて、思わずフツツとなったり、とにかく癒されます。家族で楽しんでもらえるのでおススメの一冊となっています。

金高堂書店

本店

高知市帯屋町2丁目2
帯屋町チェントロ1階
TEL 088-822-0161

朝倉ブックセンター

高知市大谷公園町20-15
TEL 088-840-1363

野市店

香南市野市町西野 2611-1
TEL 0887-56-5152

土佐山田店

香美市土佐山田町旭町2-1-1
TEL 0887-57-6111

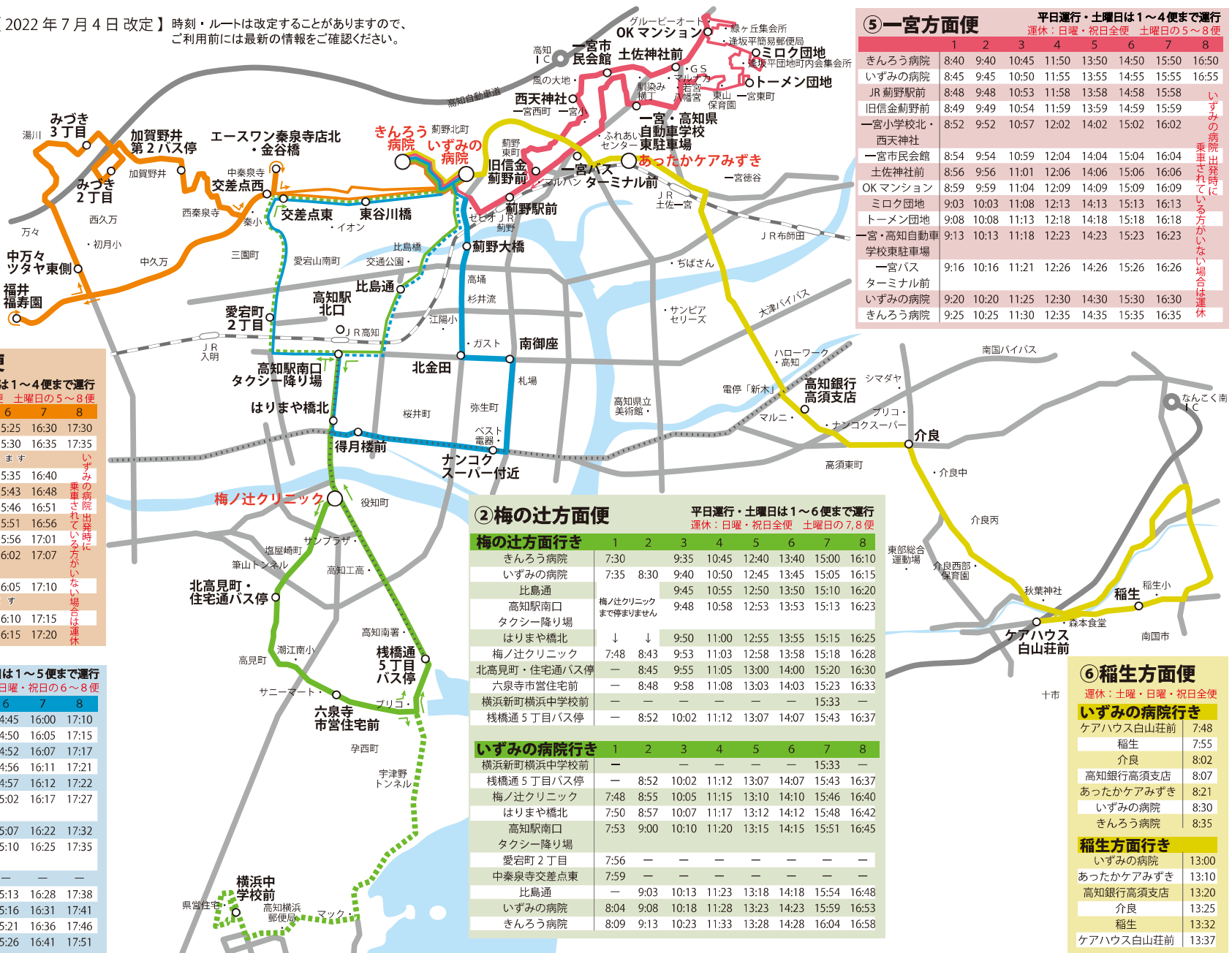
金高堂書店外商部

高知市大谷公園町 17-11
TEL 088-855-5111

乗車無料 送迎バス

乗降の方法 運行委託：株式会社新泉交ハイヤー
 路線上であればどこでも、手をあげていただいた
 ところで乗降できます。ただし、交差点等、交通
 の妨げになるような乗降はできません。手ははつ
 きりと早めにあげてくださるようお願いいたします。
 バス車体の左側面にルート番号(①～⑥)を掲
 示しています。ご乗車の際はご確認ください。
 天候や道路事情により5分～15分の遅延が発生
 することがあります。予めご了承ください。
 なお 15分を過ぎましてもバスが来ない場合には、
 いずみの病院へお問い合わせいただければ運行
 状況をお伝えいたします。

【2022年7月4日改定】時刻・ルートは改定することがありますので、
 ご利用前には最新の情報をご確認ください。



③ 福井・観月坂・北秦泉寺方面便

平日運行・土曜日は1～4便まで運行
 運休：日曜・祝日全便 土曜日の5～8便

	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	8:30	9:35	10:40	11:55	13:05	15:25	16:30	17:30
いずみの病院	8:35	9:40	10:45	12:00	13:10	15:30	16:35	17:35
高知市北部環状線を經由します								
中秦泉寺交差点西	8:40	9:45	10:50	12:05	13:15	15:35	16:40	
福井福寿園	8:48	9:53	10:58	12:13	13:23	15:43	16:48	
中万ツツヤ東側	8:51	9:56	11:01	12:16	13:26	15:46	16:51	
みづき2・3丁目	8:56	10:01	11:06	12:21	13:31	15:51	16:56	
加賀野井第2バス停	9:01	10:06	11:11	12:26	13:36	15:56	17:01	
エースワン秦泉寺店北・金谷橋	9:07	10:12	11:17	12:32	13:42	16:02	17:07	
中秦泉寺交差点東	9:10	10:15	11:20	12:35	13:45	16:05	17:10	
前里旧道を經由します								
いずみの病院	9:15	10:20	11:25	12:40	13:50	16:10	17:15	
きんろう病院	9:20	10:25	11:30	12:45	13:55	16:15	17:20	

① 高知駅循環便

平日・土曜日運行 日曜・祝日は1～5便まで運行
 運休：日曜・祝日の6～8便

	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	7:40	9:05	10:10	11:10	12:00	14:45	16:00	17:10
いずみの病院	7:45	9:10	10:15	11:15	12:05	14:50	16:05	17:15
薊野大橋	7:47	9:12	10:17	11:17	12:07	14:52	16:07	17:17
北金田	7:51	9:16	10:21	11:21	12:11	14:56	16:11	17:21
南御座	7:52	9:17	10:22	11:22	12:12	14:57	16:12	17:22
知寄町ナンコクスーパー付近	7:57	9:22	10:27	11:27	12:17	15:02	16:17	17:27
得月楼前	8:02	9:27	10:32	11:32	12:22	15:07	16:22	17:32
高知駅南口	8:05	9:30	10:35	11:35	12:25	15:10	16:25	17:35
タクシー降り場								
比島通	8:08	—	—	—	—	—	—	—
愛宕町2丁目	—	9:33	10:38	11:38	12:28	15:13	16:28	17:38
中秦泉寺交差点東	—	9:36	10:41	11:41	12:31	15:16	16:31	17:41
いずみの病院	8:13	9:41	10:46	11:46	12:36	15:21	16:36	17:46
きんろう病院	8:18	9:46	10:51	11:51	12:41	15:26	16:41	17:51

② 梅の辻方面便

平日運行・土曜日は1～6便まで運行
 運休：日曜・祝日全便 土曜日の7,8便

梅の辻方面行き	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	7:30	—	9:35	10:45	12:40	13:40	15:00	16:10
いずみの病院	7:35	8:30	—	9:40	10:50	12:45	13:45	15:05
比島通	—	—	9:45	10:55	12:50	13:50	15:10	16:20
高知駅南口	—	—	9:48	10:58	12:53	13:53	15:13	16:23
タクシー降り場	—	—	—	—	—	—	—	—
はりまや橋北	↓	↓	9:50	11:00	12:55	13:55	15:15	16:25
梅ノ辻クリニック	7:48	8:43	9:53	11:03	12:58	13:58	15:18	16:28
北高見町・住宅通バス停	—	8:45	9:55	11:05	13:00	14:00	15:20	16:30
六泉寺市営住宅前	—	8:48	9:58	11:08	13:03	14:03	15:23	16:33
横浜新町横浜中学校前	—	—	—	—	—	—	15:33	—
棧橋通5丁目バス停	—	8:52	10:02	11:12	13:07	14:07	15:43	16:37

いずみの病院行き

	1	2	3	4	5	6	7	8
横浜新町横浜中学校前	—	—	—	—	—	—	15:33	—
棧橋通5丁目バス停	—	8:52	10:02	11:12	13:07	14:07	15:43	16:37
梅ノ辻クリニック	7:48	8:55	10:05	11:15	13:10	14:10	15:46	16:40
はりまや橋北	7:50	8:57	10:07	11:17	13:12	14:12	15:48	16:42
高知駅南口	7:53	9:00	10:10	11:20	13:15	14:15	15:51	16:45
タクシー降り場	—	—	—	—	—	—	—	—
愛宕町2丁目	7:56	—	—	—	—	—	—	—
中秦泉寺交差点東	7:59	—	—	—	—	—	—	—
比島通	—	9:03	10:13	11:23	13:18	14:18	15:54	16:48
いずみの病院	8:04	9:08	10:18	11:28	13:23	14:23	15:59	16:53
きんろう病院	8:09	9:13	10:23	11:33	13:28	14:28	16:04	16:58

医療法人 防治会
 日本医療機能評価機構認定病院
いずみの病院
 高知市薊野北町2-10-53 tel 088-826-5511
<http://www.izumino.or.jp>

高速道路 高知インターチェンジ出口より「高知市街方面」へ車で3分
路線バス とさでん交通「サニーマートあぞの店前」停留所より徒歩2分
 「薊野西」(薊野大橋下) 停留所より徒歩5分
J R 薊野駅より徒歩10分・高知駅より車で7分

労災保険指定
きんろう病院
 高知市薊野北町3-2-28 tel 088-845-8711
<http://www.kinrou-cl.jp>

梅ノ辻クリニック
 高知市梅ノ辻8-7 tel 088-833-4580
<http://www.umenotsuji-cl.jp>

介護老人保健施設
あったかケアみずき
 高知市一宮中町2-9-4 tel 088-846-6800
<http://www.attakacaremizuki.jp>

⑤ 一宮方面便

平日運行・土曜日は1～4便まで運行
 運休：日曜・祝日全便 土曜日の5～8便

	1	2	3	4	5	6	7	8
きんろう病院	8:40	9:40	10:45	11:50	13:50	14:50	15:50	16:50
いずみの病院	8:45	9:45	10:50	11:55	13:55	14:55	15:55	16:55
JR 薊野駅前	8:48	9:48	10:53	11:58	13:58	14:58	15:58	
旧信金薊野前	8:49	9:49	10:54	11:59	13:59	14:59	15:59	
一宮小学校北・西天神社	8:52	9:52	10:57	12:02	14:02	15:02	16:02	
一宮市民会館	8:54	9:54	10:59	12:04	14:04	15:04	16:04	
土佐神社前	8:56	9:56	11:01	12:06	14:06	15:06	16:06	
OK マンション	8:59	9:59	11:04	12:09	14:09	15:09	16:09	
ミロク団地	9:03	10:03	11:08	12:13	14:13	15:13	16:13	
トーマン団地	9:08	10:08	11:13	12:18	14:18	15:18	16:18	
一宮・高知自動車学校東駐車場	9:13	10:13	11:18	12:23	14:23	15:23	16:23	
一宮バスターミナル前	9:16	10:16	11:21	12:26	14:26	15:26	16:26	
いずみの病院	9:20	10:20	11:25	12:30	14:30	15:30	16:30	
きんろう病院	9:25	10:25	11:30	12:35	14:35	15:35	16:35	

⑥ 稲生方面便

運休：土曜・日曜・祝日全便

いずみの病院行き	
ケアハウス白山荘前	7:48
稲生	7:55
介良	8:02
高知銀行高須支店	8:07
あったかケアみずき	8:21
いずみの病院	8:30
きんろう病院	8:35

稲生方面行き	
いずみの病院	13:00
あったかケアみずき	13:10
高知銀行高須支店	13:20
介良	13:25
稲生	13:32
ケアハウス白山荘前	13:37