



## 紹介コーナー



部署 通所リハビリテーション科長  
氏名 金尾 真甫



平成30年10月16日より通所リハビリテーション科の科長を拝命いたしました金尾真甫と申します。ビーブルかなべに入社して6年目、このような大役を仰せ付け嬉しい反面、その責任の重さを改めて感じております。微力ではございますが、ご利用者様に安心・安全なサービスを提供できるように、他部署と連携を図り、一人一人に合った運動指導・体調管理を行い、楽しい一日を過ごして頂けるよう、様々な活動・行事を提供していきたいと考えています。今後ともより一層のご指導・ご鞭撻のほどをよろしくお願い申し上げます。



## ～冷え症について～



冷え症は身体が冷える事です。ただ冷える事でも体の表面部だけではなく体の内部が冷える事で冷え症は起こりやすいです。内部を温める事で解消されます。対策方法としては…

### ○適度な運動

適度な運動をする事で、血流の流れが活発になり循環が良くなり身体を温めます。また筋肉はいわゆる発熱所でもあるので、適度につけていく事で予防になります。

### ○温める効果のある食物の摂取

食べる物によって体は冷えたり、温まったりします。主に下に伸びる野菜、根菜は温める効果のある食物が殆どです。きゅうりやレタスなどは逆に冷える効果があります。



### ○ストレスの発散

ストレスを抱えていくと、身体の交感神経が正常に働かなくなります。交感神経が正常に働かないという事は、つまり身体がいつまでも「冷房」操作状態のままであるという事です。ストレスを解消していけば環境の適応能力が上がり、「暖房」へのスイッチがスムーズに行われます。

他にも方法は色々ありますが、基本的には身体の中を冷やさない様にする事が大切です。体温が1度上昇すると免疫力は5～6倍にアップするというデータもあります。



## 編集後記



明けましておめでとうございます。  
昨年はいろんな事があった年でしたが、今年はきっと素敵な事がたくさん待っている様な気がします。  
私の今年の目標は『三日坊主をやめる！！』です。昨年も同じ目標だったのですが…  
皆様も目標を見つけて今年一年素敵な年にしましょう。



# ほほえみ

医療法人紅萌会  
介護老人保健施設  
ビーブルかなべ  
広報誌 第9号  
平成31年1月発行



新年あけましておめでとうございます。

利用者様、ご家族様には常日頃より、当施設の運営に対しご支援を受け賜り心より御礼申し上げます。

昨年、平成30年4月に医療・介護報酬同時改定が行われました。今回の介護報酬改定では、『地域包括ケアシステムの推進』、『自立支援、重度化防止の質の高い介護サービスの実現』、『人材確保』、『介護サービスの適正化』の4点を中心となった改定となっており、その中でも口腔衛生と栄養改善、排泄と褥瘡予防、リハビリに関する医師の関与強化など医療と介護の連携が大きく反映されている内容となっています。当施設は、地域包括ケアシステムの中に於いて、老健施設としての役割を全うし、医師、看護、介護、リハビリ等の多職種が一丸となり、地域の拠点となる施設として邁進していく所存でございます。

また、平成30年3月に改修工事が完了し、新たな一歩を歩み始める事が出来たのは皆様の多大なるご協力のおかげだと感謝しております。これからも何卒皆様のご高配を賜り、そして尚一層のご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、本年

が  
て



施設長 三上 知治

より良き年でありますようお願い申し上げます、年頭のご挨拶とさせ

頂きます。



医療法人 紅萌会  
介護老人保健施設ビーブルかなべ  
広島県福山市神辺町川南547番地7  
TEL 084-960-0881 FAX 084-963-0884



## 永年勤続表彰者

H30年度、10年永年勤続を表彰された方が6名おられました。  
今までビーブルかなべの力となり、頑張ってくださいました。  
これからも益々のご活躍を期待しています。



施設長 三上 知治

私事ではありますが脳梗塞を発症し16年になります。  
ビーブルかなべ開設の折、この様な私でも採用して頂き  
医師として働かせてもらっています。  
開設以来10年が経ちまして今回永年勤続表彰を頂きました。  
これまで仕事を続けてこられたのもスタッフの皆様のおかげと  
思っています。

これからも体調に注意しながら仕事を続けていきたいと思っています。

おめでとう



事務課長 高田 真由美

永年勤続と申しまして、入職以来いたずらに年齢を  
重ねてきたところ気付けば10年の年月が経っていたというのが、  
実情でございます。ただ、この10年を振り返る良い機会となりました。  
仕事柄、毎月毎年と単調な日々の積み重ねかもしれませんが  
全く同じ日は一日たりともありませんでした。  
今迄もそしてこれからも「一期一会」の思いで日々皆様と  
接してまいりたいと思っています。  
今後とも、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



介護福祉士 早川 典子

この度は、永年勤続表彰を頂きました。  
入社してから色々な事がありました。  
入社して家庭を持ち、仕事と家庭の両立はなかなか  
大変でしたが一緒に働いているスタッフの協力があって  
ここまでやってこれました。ビーブルかなべで良い仲間と  
働けている事を心から感謝しています。10年経ったのですが  
初心を忘れずに一生懸命頑張っていこうと思うのでこれからも  
宜しくお願いします。

これからも



介護福祉士 川上 瑠美

早いものでビーブルかなべに就職して10年が経ちました。  
就職したころは職員も少なく、毎日忙しく過ごす中で  
自分の思いが伝わらずイライラしてしまう事もありました。  
しかし、色々な人に出会う事が出来、今の私があると思います。  
小さい頃から、福祉の仕事に携わる事が夢で、  
今、福祉の仕事が出来る事を幸せに思います。



介護福祉士 栗田 彰

介護福祉士として介護の仕事に関わってきました。  
症状や対応方法など沢山聞いたり学んだけれど、いざ実践となると  
学んだ通りにいかなくて心が折れそうになる事がありました。  
色々、指導して頂いて良い介護を提供する為に学び続けるという事が  
大事だと分かりました。この仕事にやりがいを感じています。  
これからも、頑張っていきます。

頑張ります!!



介護士 館上 弘樹

この度は10年勤続表彰をいただき誠に有難う御座います。  
深く、厚くお礼申し上げます。就職して最初の時は  
「ああ～どうせすぐに逃げ出すんだろうなあ～」と思っていましたが  
まさかここまで続くなんて夢にも思いませんでした。正直自分でも驚いて  
います。”継続は力なり”です。真面目が取り柄で健康が売りなので  
これからも細く良心的をモットーに頑張っていきます。  
目指せ！20年！30年！

## 老人保健施設



クリスマス会を開催しました。  
ボランティアの方に来苑して頂き  
大いに盛り上がりしました。

スマイル様  
オカリナ演奏



## 通所リハビリ

利用者の方へアンケートを行いその中で”お好み焼きを作りたい”  
との希望が多く各作業に分かれ、全員で作りました。  
とても美味しく出来上がり皆様大喜びでした。

