

# ソフィア メディ だより



Vol.129  
2014.1

【ソフィアメディ株式会社】 T) 03-5768-2853 F) 03-5768-2864  
〒152-0004 東京都目黒区鷹番1-9-21 http://www.sophiamedi.co.jp

## 【訪問看護ステーション】

【小山 : 03-5749-1657】	【学大 : 03-5773-8358】	【自由が丘 : 03-5758-7263】
【三宿 : 03-5433-0178】	【山王 : 03-5746-2012】	【用賀 : 03-3707-1501】
【不動前 : 03-6847-1616】	【池上 : 03-5747-5020】	【経堂 : 03-5450-3156】
【雪谷 : 03-5754-4325】	【雪谷 分室田園調布 : 03-5483-0708】	【成城 : 03-5727-9215】
【元住吉 : 044-430-2808】	【東が丘 : 03-5779-6311】	【豊町 : 03-6865-1030】
【駒場 : 03-6858-0024】	【芦花公園 : 03-5316-5030】	

new open!!

【ソフィア訪問看護ステーション用賀 分室二子玉川】  
〒158-0094 東京都世田谷区玉川4-8-7  
TEL:03-5797-5140 FAX:03-5797-5142

## 【デイサービス】

【デイ池上 : 03-3753-2393】 【デイ学大 : 03-5773-6701】 【デイ経堂 : 03-5355-0240】  
【デイ自由が丘 : 03-5731-3088】

## 【居宅介護支援】

【ケアプラン自由が丘 : 03-5758-7210】 【ケアプラン東が丘 : 03-5779-8413】  
【ケアプラン用賀 : 03-6860-1113】 【ケアプラン田園調布 : 03-5483-0707】  
【ケアプラン二子玉川 : 03-5797-5141】

## 【定期巡回随時対応型訪問介護看護】

【ソフィアケア・ナーシング東が丘 : 03-5779-8129】

## 【在宅療養支援診療所】

【医療法人社団ホームアレー ホームアレークリニック : 03-6859-2800】

## ごあいさつ

頌春の候、皆様いよいよご清祥のこととお慶び申し上げます。昨年は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。どうぞ本年も変わらぬお付き合いのほど、よろしくお願い申し上げます。新年早々ですが、介護保険制度の先行きに何かと不安感を抱く時節の中で、事業者としては如何に継続と成長可能な大勢を整えていくか、に腐心を致しております。制度の継続には財源確保が常々テーマとなります。その財源確保が理由のもと、各種サービスの統合や淘汰も致し方なく受け入れざるをえないのが、我々業界事業者の実情でもあります。在宅医療を標榜するソフィアメディとしては、先行きも在宅医療系サービスの充実に徹して事業展開を進めて参りますが、

- ① 訪問診療体制のさらなる充実（ホームアレークリニックの展開強化）
- ② 訪問看護（リハビリ）体制の高密度展開（多機能化・規模のバリエーションとネット）
- ③ 急性期から回復期・慢性期在宅医療体制の充足（有床クリニック展開）
- ④ 包括メディ・ケア旗艦（ハブ）拠点の展開（医療・看護・介護複合型）
- ⑤ メディカル・パーラー展開（介護保険上乗せ・横出し外の医療系サービス）

などがこの先のテーマとなります。もちろんこれらのニッチに存在するシナジー効果の高い各種サービスも補足をしていく姿勢でおります。ともあれ創業以来、ソフィアの中心事業は訪問看護（リハビリ）サービスですので、この事業を中心にさらに人を育成し、人の質を向上させて、大切なお客様から「親身なソフィア」という高い信頼を頂けるよう、皆様方からのお力添えのもと尽力していく所存です。この1年も、地域業界関係者様方のご発展とご健勝を心より祈念申し上げます。

ソフィアメディ(株) 代表取締役 水谷 和美

## あけましておめでとうございます！

あけましておめでとうございます！今年も地域の皆様のお役に立てるようなソフィアメディだよりを目指して関係者一同頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

## 「ロコモティブシンドローム」をご存知ですか？

皆さん、「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことはありますか？

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることです。略してロコモ、日本語では運動器症候群と言います。現在、日本でロコモティブシンドローム（以下ロコモ）、あるいはロコモの恐れがある人は、全国で約4700万人と予測されており、70歳以上では95%の人が当てはまると言われています。ロコモは、もはや国民病に値するとされているのです。

新年最初のソフィアメディだよりは、新春特別企画といたしまして、この「ロコモティブシンドローム」について今月号と来月号の2号にわたって特集します。今月は「ロコモティブシンドローム 理論篇」です。

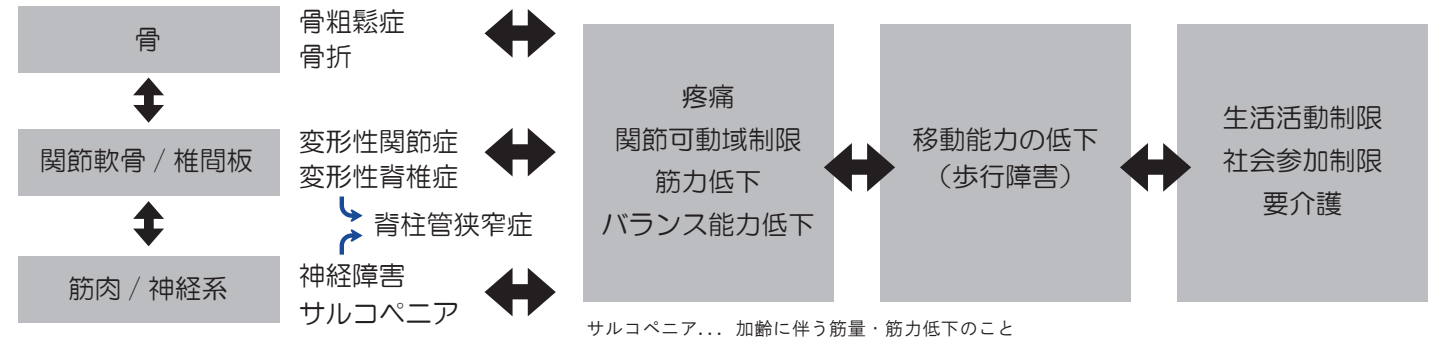
推定患者数  
4700万人



## ロコモティブシンドロームとは？

それでは、ロコモティブシンドロームの概念についてもう少し詳しくみていきましょう。

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉、椎間板などの運動器（ロコモティブオーガン）の障害のために、移動能力（＝立つ・歩く・のぼるなど、日常生活に必要な「身体を移動させる能力」のこと）の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態のことです。2007年に日本整形外科学会が提唱しました。ロコモティブシンドロームの概念は、次のような図で説明されます。



※日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより作成

## ロコモになるとどうなるのですか？

### 1 わたきりや要介護状態になる恐れがあります。

ロコモは、メタボリックシンドロームや認知症と並んで、健康寿命の短縮や寝たきり・要介護状態の三大要因の一つと言われています。加齢や生活習慣によって身体機能の低下や運動器疾患を発症すると、バランス能力や体力、移動能力の低下をきたし、その結果、健康寿命\*の短縮、閉じこもり、寝たきりなどの要介護状態に陥る危険性があります。

\*次ページ参照。



## メタボとロコモの関係

メタボリックシンドローム(メタボ)は、心臓や脳血管などの「内臓の病気」で、一方ロコモは「運動器の障害」が原因で起こります。ロコモが進むと、引きこもりなどにもつながり、メタボや認知症を引き起こす可能性も高まります。メタボの場合、体重過多であることが多く、そうすると運動器にかかる負担も増大するため、ますますロコモが進み...というように悪循環につながる恐れもありますので注意が必要です。

## 健康寿命・介護予防を阻害する三大要因

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)      ロコモティブシンドローム (運動器症候群)



## ！お知らせ ソフィアデイサービス学大 土曜日営業を開始しました！！

この度ソフィアデイサービス学大は、お客様・ケアマネージャー様のご期待に応えるべく、土曜日の営業を開始する運びとなりました。ソフィアデイサービスは、リハビリ指導に一番の強みを持って運営しており、ご利用いただいているお客様には大変ご好評をいただいております。現在ご利用いただいている方からの増回希望も既に頂いておりまして、残枠に限りがございますので、ご希望の方はお早めにご連絡いただければ、送迎等のお時間のご要望に添えるかと存じます。今後ともソフィアデイサービス学大をよろしくお願いいたします！

詳細は右記連絡先まで  
お気軽にお問い合わせください。

【お問合せ先】 ソフィアデイサービス学大  
TEL : 03-5773-6701 【管理者：岡田】