

ソフィア メディ だより



Vol.165
2017.1

【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

【指定ソフィア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・三茶 : 03-5431-5204】 【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】 【二子玉川 : 03-5797-5140】
 【総合城南 : 03-5731-8203】 【等々力 : 03-5707-7050】 【溝口 : 044-850-1851】
 【矢口 : 03-5741-2150】 【池上分室西馬込 : 03-5746-6219】 【豊町分室青物横丁 : 03-5796-3219】

【リハビリ重視型ソフィアサービス】
 【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】 【ケアプラン三軒茶屋 : 03-5431-5205】
 【ケアプラン緑が丘 : 03-5731-8204】

【定期巡回・随時対応型訪問介護看護】
 【ケア・ナーシング東が丘 : 03-5779-8129】 【ケア・ナーシング東が丘 分室緑が丘 : 03-5731-8205】

【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】 【ホームアレークリニック城南 : 03-5731-0151】

ごあいさつ

頌春の候、皆様いよいよご隆盛のこととお慶び申し上げます。本年も皆様のご活躍とご健康を心より祈念致します。そして、今年もソフィアメディグループとの変わらぬお付き合いのほどをよろしくお願い申し上げます。

2017年はアメリカ大統領交代の影響がどう出てくるのか！それを筆頭に世界の政治、経済動向から目が離せませんが、日本の経済事情への影響が大変気に掛かります。その現象が社会保障制度にも波及し保険財政がさらに厳しくなるのか？ひいては2018年の介護保険制度改正の内容にも及ぶものと懸念をもちます。ともあれこの2017年は介護保険事業者にとっては、否が応でも事業の取捨選択、事業構造の転換を余儀なくされる年になるものと想定致します。

被保険者の保険料増加は必至、自己負担も2割、ケースによっては3割負担とする意見もあり、訪問介護、通所介護における軽度者の方々は、その枠をさらに広げて総合支援事業へ移管する議論も表面化しており、介護保険制度自体はより中重度者の方々が対象となる方向性が見えています。先行きの財源の肥大化を回避するためには致し方ありませんが、訪問看護ステーション事業においても段階的に何等かの対策が講じられるものと想定しております。段階的というのは、2018年～2024年の制度改正までを見据えての危惧となります。①指定訪問看護ステーションの強化（サテライト数の規制）、②訪問看護ステーションから行う訪問リハビリへの制約（半年以内など期間を区切る。または、訪問リハビリテーションへの統合：この場合は医療法人や診療所からの訪問リハビリ一本化）。欧米ではDRGというシステムがベースになっていますが、日本ではDPCと言います。このDPC＝包括医療費支払い制度の特性が、介護保険制度内にもどんどん影響を与えてくるものと考えます。基本は費用も期間も上限も設けてキャップをする、というシステムになります。一定期間内で退院（終了）をしなければ決められた費用以上は組織の持ち出し、終了をすれば決められた費用との差額は組織の利益という、ドラスティックな構造になります。現状の訪問看護も訪問リハビリも期間的な制約はなく、FFSと言って出来高払い的に延々と継続が可能ですが、これがエビデンスに基づいて期間制約や回数管理を強化される可能性を感じております。訪問看護事業者の今後は、原則、指定訪問看護ステーションにて①365日24時間稼働をベースとした中重度者対応型、②24時間対応訪問看護と訪問リハビリのバランス型、③医療保険下か介護保険下での機能強化型、④精神科特化型のバリエーションを持つことが重要になります。さらに定期巡回・随時対応型介護との抱き合わせ、看護小規模多機能とのコンビネーションが、この先の最重要課題になるものと想定します。実質これは地域包括ケアシステム構造のフレームでもあります。制度改正を深く考察すると、1指定でサテライト複数出店かつ非24時間訪問看護兼セラピストによる訪問リハビリ偏重が、今後一番脆弱かつリスクな経営体質と見做しておりますが、ソフィアでは既に2年ほど前から①～④のバリエーションを強化しております。また、4年前から定期巡回・随時対応型介護を実践して、5年以上前から訪問診療の（医社）ホームアレーとのネットワーク（訪問リハビリテーション可能）を促進しております。そして今年以降は看護小規模多機能の開設を視野に入れて行政とも連絡を密にしていこう姿勢であります。

地域はそれぞれ事業者の役割分担がさらに進みますが、今年もソフィアは一層介護予防～在宅医療系サービスの充実＝中重度者の方への訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ・訪問介護と地域密着型拠点を充実させていきますので、皆様との相互協力、協働のほどをよろしくお願い致します。

ソフィアメディ(株) 代表取締役 水谷 和美



笑う門には福来る！すてきな笑顔で新年をスタートしましょう！

皆様、思い思いのお正月を過ごされましたでしょうか？一年の運は、心身の健康から…ということで、今回は笑顔の効果と顔の筋力トレーニングをご紹介します♪

「笑顔」にはどんな効果があるのか



血行促進

笑うと、深呼吸や腹式呼吸と同じような呼吸をするので、体内に酸素が多く取り込まれ、血のめぐりが良くなります。また、脳の中でもアルファ波が増えてリラックス効果があり、大脳新皮質（意志や理性をつかさどる）の血液量が増え、脳の働きが活発になります。

自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張させる交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、このバランスが崩れると体調不良を引き起こします。普段起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと副交感神経が優位になるので、交感神経とのスイッチが切り替わり、自然と自律神経のバランスが整います。

免疫力UP

笑顔になると、免疫力を高めるだけでなく、免疫システム全体のバランスを整える効果があることもわかっています。大いに笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がるそうです。

幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、“ランナーズハイ”の要因ともいわれ、痛みを軽減する効果もあるそうです。

笑顔の筋力トレーニング

作り笑顔が続けただけでも、免疫力アップには効果的だそうです。笑顔で明るい人を見ると、こちらも気分が晴れやかになりますよ♪ 笑顔は少し苦手…という方も、表情筋を動かせば笑顔が出やすくなります。

**表情筋の
エクササイズ**
(表情豊かに、
ハリのある肌に)

ふくらましのポーズ
ほおを大きくパンパンに
ふくらませます
10秒間キープ

へこませのポーズ
口の中にほおを強く
吸い込みます
10秒間キープ

笑顔のポーズ
口角を強く横に引きます
10秒間キープ

右ほお伸ばしのポーズ
唇を左に引き、右のほおを
強くのばします
10秒間キープ

左ほお伸ばしのポーズ
唇を右に引き、左のほおを
強くのばします
10秒間キープ

笑顔のポーズ
口角を強く横に引きます
10秒間キープ

自然な笑顔が生まれるには、気持ちの持ちようも大切です。日々の小さなことに感謝したり、好きなことに熱中したり…心身を大切に、今年も元気に幸せに、毎日をごすごしましょう！

引用：資生堂HP「知って、なるほど化粧品 すてきな笑顔って？」 <http://www.shiseidogroup.jp/rd/topic/smile.html>