

# ソフィア メディ だより



Vol.166  
2017.2

## ごあいさつ

余寒なお厳しき折、皆様ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。1月以降まさに冬らしい寒さが続いておりますが、梅の便りも届き始めましたので、ほんの少しばかり春を感じる時節かと思えます。

ソフィアメディでは、先の1月21日にグループを挙げての大規模なシンポジウムを開催しました。年間コースで実施しているソフィアメディセミナーの特別企画ですが、セミナーとパネルディスカッションにて「社会・業界の将来展望を通して、持続可能な安定と成長を実現する事業経営とは」を主旨とした内容を提供致しました。セミナーは私水谷と、(医社)悠翔会佐々木理事長の2本立てですが、現在日本で一番の経営体質と規模を誇る訪問診療組織、佐々木理事長の訪問診療理念、戦略と事業構造、今後の展望は大変素晴らしく、患者様と職員と地域ネットに関わる医・看・介・市民の方々をしっかり巻き込んで豊かにする思想で溢れていました。また事業経営の何たるかのエッセンスを的確に押さえられており、医師兼経営者としてのバランスの良さと高さに敬意をもちました。2部のパネルディスカッションでは、訪問診療、訪問看護を中心とする在宅医療系の著名人と、磐石な病院経営兼在宅展開を試行する理事長、食を通して介護や医療業界に貢献を試みる三菱商事の管理職に参加して頂き、その取り組み姿勢や独自の事業構造などを披露して頂きました。そして①経営基盤強化への取組みについて②地域ネットワーク作りと人材確保について③シニアビジネスマーケットの動向とサービス提供の強化について、各パネリストから持論や慧眼を示唆して頂きました。普段なかなか拝聴できない取組みやノウハウもあり、400人の聴講者には相当な刺激になったものと思います。高齢者住宅新聞網谷社長のファシリテーションが冴えたお蔭と感謝を致しております。

官吏(役人)や学者の方が唱える地域包括ケアシステム論とか自助・互助・共助・公助の資料解説、解釈論などを語ることで、業界の将来展望や事業経営の方向性と勘違いしている経営者もいますが、そこから「何を選択して集中するか」そして組織を、社員を、地域を、具体的に経営を通してどのように善処するか!がほとんど語られません。事業経営の安定と成長を実現する本物の経営者は、基本やはりアイデンティティがあり智慧があり胆力があり、既に現業でも優良な実績を収めていますが、共通する経営姿勢は国や制度や社員や地域などの責任にはしません。どんな環境下でも経営のよし悪しは、自身の「経営姿勢」で決まるという、根本原則を弁えています。良い会社とか悪い会社はなく、良い社長か悪い社長かで会社の現在と将来は決まる、という原則です。

ところで、ソフィア訪問看護ステーションは、満を持して2月1日より代官山をスタートさせます!目黒区青葉台・中目黒・渋谷区代官山町・猿楽町・南平台・恵比寿西界隈を補完すべく、代官山駅から徒歩6分、この洗練された独特なエリアの中心地に駒場のサテライトとして始動します。また、3月からは港区にて麻布十番もスタートします。追って仔細をご連絡致しますが、双方ともご指導、地域連携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

【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】
【駒場分室代官山 : 03-5458-7223】		

### 【リハビリ重視型ソフィアデイサービス】

【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】 【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】



## チョコレートのおいしい季節になりました!



2月に入ると街中はバレンタインデーのディスプレイで賑わいますね。百貨店やデパートの売り場には日本のみならず世界各国のチョコレートが溢れ、まるで宝石箱のようなキラキラとした華やかさと活気に満ちます。今月号では、そんな人々の心を躍らせるバレンタインデーと、チョコレートの健康効果についてお送りします!



### バレンタインデーの起源、知っていますか?

バレンタインの起源は3世紀のローマ帝国まで遡ります。一説によると、当時の皇帝は「家族がいると兵士の士気が下がる」と考え、兵士たちの結婚を禁止していました。これに反対したバレンタイン司祭という人物が、皇帝の命に逆らい多くの兵士たちを結婚させ、そのために皇帝の怒りを買って処刑となりました。この殉教の日が西暦270年の2月14日です。その後バレンタイン司祭は聖バレンタインとして敬われ、司祭を偲んでこの日をローマカトリック教会では「愛の日」として祭日とされているそうです。

当初、聖バレンタインデーはバレンタイン司祭の死を悼む宗教的行事でした。これが14世紀頃からは若い人たちが愛の告白をしたり、また、一説には2月が春の訪れとともに小鳥もさえずりはじめ、愛の告白にふさわしい季節であることから、この日がプロポーズの贈り物をする日になったともいわれています。



### 日本のバレンタインデーは、時代の変化から生まれた?

日本では、バレンタインデーは女性から男性へ愛の贈り物としてチョコレートを贈る習慣がありますが、現在の形のバレンタインデーの始まりは、昭和30年代(1950年代)に入ってからようです。チョコレートメーカーやデパート業界等の販売戦略や、日本の若者の考え方の変化などにより徐々に流行し始め、1970年代後半には「バレンタインデーにはチョコレートを女性から男性に」という習慣が定着し、今日のような盛んな行事になったようです。



### チョコレートは健康に良いのか?!

近年、食べ物に含まれている成分に関心が高まっていますが、中でも注目度が高いものといえばポリフェノール。「動脈硬化予防」「体内のサビや活性酸素を退治」等、数多くの研究を通じて、その多彩な機能が次々に明らかにされています。実はこのポリフェノールですが、自然食品から摂取することが意外に難しいことはあまり知られていないようです。緑茶、赤ワインをはじめ、ポリフェノールが含まれた食べ物はいろいろありますが、チョコレートの材料であるカカオ豆にもカカオポリフェノールがたっぷり含まれています。

健康に効果のある成分として、カカオポリフェノールと並び立つのが、カカオに含まれるタンパク質であるカカオプロテインです。カカオプロテインには難消化性の性質があり、小腸で消化吸収されず、大腸に届き、便のもととなってかさを増すことができます。また、腸内細菌のえさとなり腸内フローラを変化させることで、整腸作用を及ぼします。カカオプロテインには、便のかさ増し効果と整腸作用による「便秘改善」の効果が期待できるというわけです。

### どんな食べ方が効果的か??

#### カカオポリフェノールとカカオプロテインの効果

- ① ストレス軽減
- ② 自律神経の安定
- ③ 血圧低下
- ④ 動脈硬化予防
- ⑤ 便秘改善
- ⑥ 脳の活性化
- ⑦ 歯周病に対する殺菌効果
- ⑧ 貧血予防
- ⑨ 美肌効果
- ⑩ ダイエット効果

#### 生活習慣病の改善などの健康効果に関する報告から、

#### 1日に少なくとも

・1~2かけらのビターチョコレート(5~10g程度)又は

・ココア一杯(純ココアで約5~10g程度)を

毎日続けることがよいと考えられています。



ポリフェノールは早く吸収されるため、その抗酸化作用は比較的早く発揮されますが、長時間持続することができないので、少しずつ分けて食べることをおすすめします。

チョコレートをエネルギー補給として食べるのであれば間食時、ココアの血流改善効果を期待するのであれば、朝食時や運動前などに飲むのがよいでしょう。