

ソフィア メデイ だより

【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】
 【デイ自由が丘 : 03-5731-3088】 【デイ経堂 : 03-5355-0240】

【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】



Vol.167
2017.3

ごあいさつ

浅春のみぎり、皆様いよいよご清栄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。年度末ですが、1年間の計画や目標を成し得たかどうか？組織の方々には振り返りと次年度への目標立案などで、大変忙しい時節をお過ごしかと思います。

ソフィアグループでは、3月11日土曜日に終日かけて管理者・管理職研修を実施しますが、当年度の結果を厳粛に受け止めて、反省すべきは真摯に原因を突き止め、改善すべきは断じて実行する姿勢を確認する一日となります。ソフィアには、創業当初から社長が渾身の想いを込めて作成する経営方針書があります。お客様に関する方針、クレーム処理に関する方針、環境整備に関する方針、専門性・教育・研修に関する方針、社員の人間育成に関する方針など数十ページに渡り経営理念・哲学・思想・方針を明文化してあります。また、過去3年の実績かつ今後5年間の長期事業計画も経営数字を明示しておりますので、計画と実績も数字で全員が周知徹底しており、透明性の高さを誇っております。3月11日の終日研修では、各部署、事業所、ステーションと個別方針・計画・目標が立案されますが、また次の1年、改善された経営方針書と一体化されて、ブレのない組織運営へと繋がっていきます。

因みに経営方針書ですが、ソフィア経営塾で学んだ同業経営者にも普及しております。また、経営方針発表会を開催して全社員に説明する場と懇親会にて一体感を高める場を設けていますが、これもソフィア発でそのやり方を踏襲されており、健全経営に役立っているものと自負致しております。

この3月～4月になりますが、ソフィアでは全事業所42カ所中27店目の訪問看護ステーションを白金高輪にて開始します。現在、指定訪問看護ステーション21カ所、サテライト（支店、分室）5カ所ですが、白金高輪はステーション不動前のサテライトとして出発します。原則、ソフィアは1指定に1サテライトを遵守しております。白金高輪駅から3分、大変利便性が良く、アメニティ、環境整備にも相当の投資をして、社員満足（ES）に違いを設けております。港区の中心部に設置しますが、目黒区、渋谷区との隣接地域にも対応が可能です。4月以降、ソフィアの教育・研修システムで洗練されたNs・PT・OT・ST他が、皆様のご要望にお応えしていきますので、何なりとご相談、お問合せなどを頂ければ幸いです。ご連絡先等に関しては、詳細を改めて地域営業・渉外担当からご説明に伺います。

ソフィアメディ(株) 代表取締役 水谷 和美



春のお花見散歩のすすめ♪

まだまだ肌寒い日が続きますが、桜のつぼみも徐々に膨らみ、春の訪れを感じる今日この頃…♪ そんな3月の今回は、これからが見ごろの春のお花とお散歩（ウォーキング）のすすめをご紹介します♪

健康のために運動をしないと…でもジム通いや毎日のランニングは続かないし…という方にオススメなのが、気まぐれに楽しめる「お散歩」です。ただ歩くだけでも、人間は下半身の筋肉や呼吸機能を大いに使っています。実はあまり知られていない、歩くことの効果とその目安について見ていきましょう。

◆歩くだけで脳が活性化する？

健康長寿医療センターの調べによると、ウォーキングを1日1回やる人とやらない人を比べると、歩かない、もしくはほとんどやらない人は、3.4倍認知症にかかりやすいということがわかったそうです。歩くことで血流を良くし脳を活性化させるとともに、散歩をしながら周囲を見渡すことで様々な刺激を脳に送ることができます。

また、脳内ではセロトニン（気分を安定させ幸福を感じさせるホルモン）やノルアドレナリン（前向きな気分させるホルモン）などの神経伝達物質も放出され、精神的にも気持ちが前向きになる作用も合わせもっています。

視覚：景色を見て情報を処理する
 嗅覚：木々や花々の匂いをかぐ
 聴覚：鳥の声や車の音、家々から聞こえてくる音
 触覚：足を一歩ずつ踏みしめて大地から伝わる感触



アメリカのアップルの創始者であるスティーブ・ジョブズも、「散歩ミーティング」というものをしていたそうです。有酸素運動をすることで、脳の海馬（記憶を司る場所）を形成するニューロンが増加することもわかっています。

◆お散歩の目安

「一日8000歩のうち中強度の運動20分」というのが、最近の研究で健康に最も効果があると立証されているものです*。中強度の運動というのは、大股で速く歩くことや、階段の上り下りなどがあたります。以前は一日一万歩というフレーズもよく耳にしましたが、8000歩を超えると疲労がたまり免疫機能が低下するため、筋力UPには良いが病気の予防にはつながりにくいとされています。また、一日8000歩までいかなくとも以下の表のような病気の効果も期待できます。まずは5000歩から始めてみるのもいいかもしれませんね♪

8000歩（うち中強度20分）…高血圧、糖尿病など
 7000歩（うち中強度15分）…がん、骨粗しょう症など
 5000歩（うち中強度7.5分）…認知症、脳卒中など

最後に、春のお花の見ごろの紹介です！色々な景色に目を向けながら、気まぐれにお散歩してみたい方がでしょうか？

【3月～5月のお花見ごろカレンダー】

	3月	4月	5月
菜の花			
チューリップ			
桃の花			
芝桜			
牡丹			
ツツジ			
藤			
アヤメ			
バラ			
スイレン			

参考：タニタからだカルテ「健康・ダイエットBOOK」

ここでも有名な春の句を一つ…
 久方の光のどけき春の日に
 しづ心なく花の散るらむ
 紀友則
 （現代語訳）
 日の光がこんなにものどかな春の日に、
 どうして桜の花だけが落ち着いた気持
 ちもなく、慌ただしく散ってしまったの
 だらうか。
 （小倉百人一首より）