

# ソフィア メデイ だより



Vol.170  
2017.6

## ごあいさつ

向暑のみぎり、皆様ますますご盛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。いよいよ入梅の季節ですが、雨具の準備、自転車の整備、安全対策に万全を期して頂き、さらに心身の健康管理にも徹して、滅入る気持ちを払拭して頂きたいと思っております。

ここ最近の弊社トピックですが、4つほどピックアップ致します。

- ①ソフィア総合ナースステーション城南が、機能強化型訪問看護ステーションの指定を取得しました。
- ②ソフィア訪問看護ステーション成城が、総勢 26 名体制が可能な大規模ステーションを目指し近隣に移転します。年度内には機能強化型訪問看護ステーションの指定を取得します。
- ③「日本在宅救急研究会」が発足し、訪問診療クリニックと救命救急病院の医師中心の中で、弊社社長の水谷が唯一訪問看護事業経営者として設立世話人で参画しております。
- ④パソコン市民IT講座、学大駅前店を開設。健康な高齢者対象で認知症予防も目的となります。自費(保険外)サービスのイントロとしてスタートしました。

中でも①と②は、2018年の介護保険改正や診療・介護報酬同時改訂を先取りしていきます。訪問看護も365日・24時間稼働が基本条件となり、終末期等医療依存度の高い方や中重度要介護者対応が普遍的に運営されてこそ、存在価値の高い地域訪問看護ステーションとなりますので、予め準備を怠りません。ソフィアは、ハブ&スポーク体制で機能強化型とスタンダード型をネットワークしていきます。因みに、訪問看護ステーションの在り方として埼玉県や千葉県柏市などが代表ですが、既に1指定訪問看護ステーションに1サテライト(営業所、分室等)と運営基準が定義されています。都内も次年度以降その余波を受ける可能性を想定しますが、ソフィアは現在21指定、6サテライトの中、当初から1指定に1サテライトを遵守しております。よって今後行政からの勧告、是正指導、体制変更指示等を受ける危険はありません。先行きは一定数を大規模ステーションに変革しますが、サテライトばかりでステーションの数を見せる上辺の戦略ではなく、安定した訪問看護体質と運営体制を強化していく姿勢です。

③は、医療も看護も介護も益々在宅化する中、容態急変時は救命救急病院にお世話になることが実態として相当数あります。そういうときでも「在宅医療を受けている患者様が自分や家族の望む医療」を受けられるよう、在宅と救急の医師らが如何にしてそれを実現するか、をテーマに研究会を発足させました。今後都内のしかるべき訪問看護ステーションも巻き込みながら、ネットワークを拡大していく所存です。代表者は、日本医科大学大学院の横田裕行教授ですが、既に厚労省で記者発表を終えております。

最後の④は、制度改正後も益々地域支援事業として行政に移管するサービスが増加しますが、低価格で従来のサービス提供を要求されますので、各社の事業経営が不安定になっていくと想定しております。よって、お役立ちしながらも経営的に自立した体制を整えていく手腕が問われますが、その第一弾となります。実に5月上旬開設以降大盛況で賑わっていますが、ご高齢者のIT系知識習得に対する意識の高さに驚いております。地域のCM様他ご興味のある方は、ソフィアの営業担当にどうぞお声かけください。いつでも情報提供を致します。

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・学大2nd : 03-5773-8358】	【自由が丘 : 03-5758-7263】
【三番・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】	【不動前分室白金高輪 : 03-5447-3503】	

### 【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】



## 予防が肝心! ストレートネック

スマホやパソコン画面を見ているときの姿勢、大丈夫ですか? 最近肩こりや頭痛、目の疲れがひどいと思っている方、その症状、普段の姿勢に原因があるかもしれません! 今回は、日本人の8割が陥っていると言われる「ストレートネック」についてご紹介します。

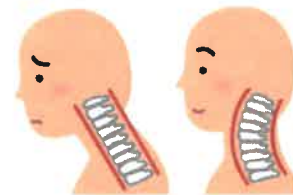


### こんな習慣・症状はありませんか?

- まっすぐ立った時、頭と首が前に出ている
- 1日に10回以上スマホ(携帯)を見る
- 肩や首のコリは「いつもある」のが当たり前だ
- 頭が重たいと感じるときがある
- 座ると猫背気味になりがちだ
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- バックはいつも同じ側で持っている



### 「ストレートネック」とは



スマホやパソコン画面を見ていて、無意識に首が前に出ているとき、首の骨にあたる頸椎はまっすぐ伸びたままになっています。頸椎は本来ゆるやかにカーブしていますが、このカーブがなくなって伸びている状態を「ストレートネック」と呼びます。このような姿勢になると、頸椎を通る神経が圧迫され体の各部に痛みが出たり、重い頭を支えることで肩こりを引き起こすなど様々な不調を招いてしまいます。

➡ 肩・首こり、手・腕のしびれ、めまい、自律神経失調症、腰や膝の痛み



### 「ストレートネック」はどうやって治せる?

日頃のちょっとした気付きで、「ストレートネック」は治すことができます。

#### ①「アゴ押し体操」

パソコン作業をしているとき、スマホを見るときなど、気がついたときに2本指でアゴを水平に押し込みます。

日常生活に取り入れ繰り返し行うことで、頸椎に正常なカーブが戻ってきます。

#### ② スマホやパソコンなどの画面はいつも目線と水平に!

集中して画面を見る際は、頭を起こして顔の正面に画面をもってくるようにしましょう。うつむく姿勢を変えるだけでも、ストレートネックの改善につながります。

#### ③ 肩と首をあたためる「全身浴」

アゴまでつかる全身浴で、背骨全体をあたため、体の芯から血流を良くします。血圧の高い方や、心臓の弱い方は無理のないようにしましょう。

手をアゴにあて「考えるポーズ」をすると自然と首が後ろに!

