

ソフィア メディ だより



Vol.173
2017.9

ごあいさつ

菊薫る季節、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。上半期も残り 1 ヶ月となり、年度計画対実績の達成度が気になる時節かと思えます。ソフィアグループでも上半期沢山の取組み案件、イベントなどもありましたが、お客様や地域の皆様のお陰で、大きなブレもなく何とか着地でできそうな状況に感謝の想いを強めております。

この8月初旬には、本社所在地目黒区鷹番町内におきまして、地域への「大感謝祭」を開催しました。大変な盛況で子供様からご老人まで本当に沢山のご縁を頂きました。体力測定などは健常な高齢者に大好評で、中には毎年のデータ比較をされている方もいて自己管理の徹底に驚かされます。やはり未病、予防概念の重要性が浸透してきたせい、元気高齢者を長く続けたい、という意志力を実感します。ソフィアでは、H18年4月以降、目黒区から介護予防事業を受託し11年連続で実施していますが、機能向上、栄養改善、口腔機能向上を徹底して継続訓練するだけでも、そうでない方に比べて要支援者になり難い、という実態を知っています。よって、この先さらに元気高齢者の内から予防概念をもっと理解してもらうよう、啓蒙活動や実践に力を入れていきます。正に地域包括ケアシステムの医療・介護・予防・生活支援・住まいがキーとなる中の、予防への取組みでもソフィアらしく寄与していく姿勢です。

ソフィアグループとしての取り組みですが、現況当該営業エリア内に看護小規模多機能型居宅介護事業の開発を進めております（詳細は少し先に開示します）。これは地域包括メディ・ケアとして、訪問診療⇔訪問看護⇔訪問リハビリ⇔訪問介護（定期・巡回）⇔看多機を融合して、中重度の方用に地域基盤を整備していく経営の方向性です。よって、悪戯に訪問看護よりリハビリ期待のエリア拡大をしない、ただただ訪問看護ステーションの単体経営に走らない、それも指定より脆弱なサテライト（支店）偏重の展開はしない、など経営の「選択と集中」を明確にしております。これらを解りやすくお知らせするために、9月中旬にはホームページを全面的にリニューアル致します。ページ数も内容も見栄えも、またお役立ち情報なども満載としましたので、皆様により一層ご愛顧頂ければ幸いです。

ところで、ソフィアの9月～11月は教育・研修の秋です。年間で一番メニューも充実しているシーズンですので、是非ソフィアメディセミナー、（社団）訪問看護エデュケーションパーラーをご利用頂きますようお願い申し上げます。この秋、何か一つでも著名な実務者の「知恵や暗黙知」を吸収してみても如何でしょうか。

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】	【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】



ストレスを感じると腹痛になること、ありませんか？

季節の変わり目も近づいてくるこの時期…ストレスを感じるとお腹が痛くなったり、お腹の調子が悪いと何となく気分が沈みがちだったりしませんか？これは、私たちの脳と腸が密に連動しているために起こる反応だそうです。今月は、脳と腸の関係性「脳腸相関」と「乳酸菌（C-23 ガセリ菌）」について取り上げます！

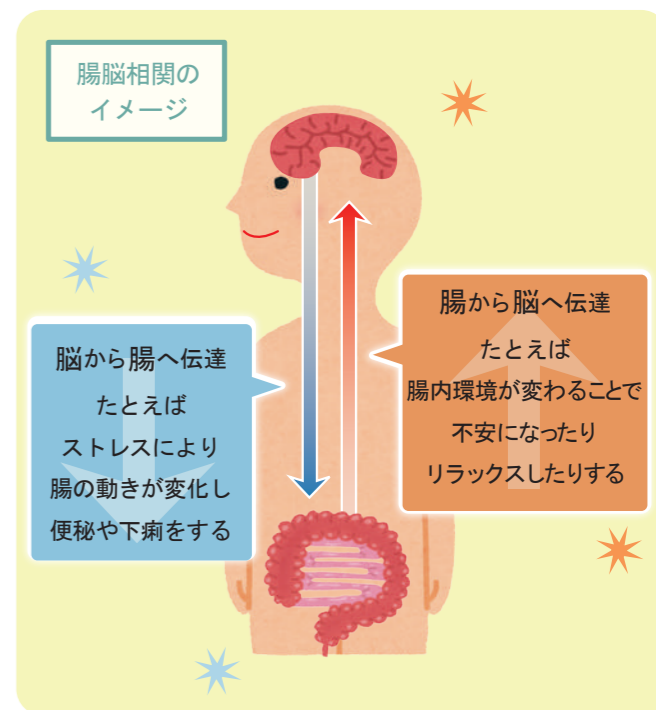


1：腸は第二の脳

私たちの体はすべて脳の指令によって動いていると思いがちですが、腸にも自分で考え動いたり、脳を通じて全身に指令を送るメッセージを出す機能が備わっています。腸が「第二の脳」と呼ばれるのはこのような理由からです。

たとえば、悪くなった食べ物をもどしてしまうのは、腸が自ら考え、危険を感じて指令を出した結果になります。また、脳でストレスを感じると腸の動きが変化して便秘や下痢を引き起こし、今度はその反応が脳に返って不安や緊張を与えます。このように脳と腸が、自律神経など様々な要因で密接につながっているとすることを「脳腸相関」と言います。

脳腸相関が関係すると言われている病では 過敏性腸症候群などがありますが、その治療法としては、服薬やストレス・マネジメントなどが代表的です。しかし最近では、腸の動きを良くし脳へ働きかける治し方も注目されています。

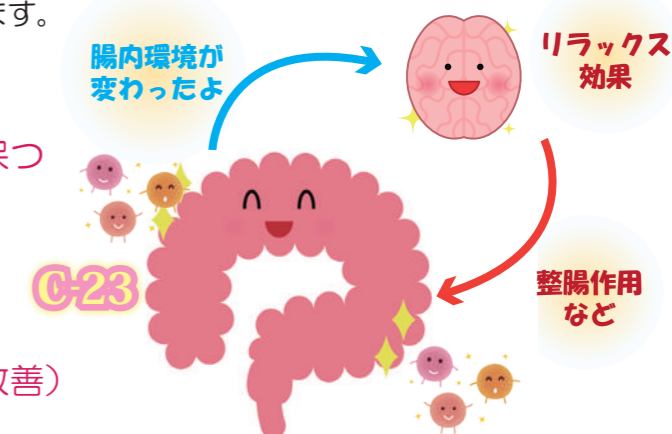


2：腸からストレスケアを！

腸からストレスを緩和させるシグナルを脳へ送る働きを促進するのが、「C-23 ガセリ菌」という乳酸菌です！摂取すると下記のような様々な効果が期待できます。

～腸から脳への良い働き～

- その①腸と脳をつなぐ自律神経の働きを正常に保つ
→不安を抑え良い睡眠を維持
- その②ストレスホルモンの分泌を抑制
- その③大脳内の血流活発化
- その④お腹の調子を整える（便秘も下痢も両方改善）
→軟便・硬便を正常な便の状態に戻す



「C-23 ガセリ菌」は「ガセリ菌 CP2305」とも表記されます。日々の生活では、C-23 ガセリ菌入りの乳製品やサプリメントを摂ることをおすすめします。また同じガセリ菌でも「ガセリ菌 SP 株」というものがありますが、こちらは主に「内臓脂肪低減」や「免疫力アップ」に効果があるそうです。腸を健康的な状態に保つことで、脳でストレスを感じにくくなる体質を目指してみるのも良いかもしれませんね！

