

ソフィア メディ だより



Vol.175
2017.11

ごあいさつ

枯れ葉舞う季節、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。学問の秋とも言われ何かと勉強に励みたくなる時節ですが、皆様も何かにチャレンジしていらっしゃいますでしょうか？ソフィアには、身内に一般社団法人エデュケーションパーラーがあり、訪問看護や在宅医療に関わる内外の方々向けに盛沢山の教育・研修メニューを提供致しております。資格の専門性強化、新技術の獲得、接遇やクレーム対応、管理強化、マネジメント理解と実務などそれぞれのレベルに応じて学んで頂けます。この11月以降も興味深いメニューを整えておりますので、是非HPで確認して頂き皆様のご参加をお待ちしております。

社内活動ですが、下半期は本部中心に環境整備部隊を整えて、全ステーション、事業所に訪問して基本的な清掃、整理、資料の整備を中心に活動を始めました。事業所も50カ所に迫り標準化ができていると思い込んでいたが、各所で自分流が見受けられ、ルーチンワークの乱れ等を危惧しスタートしました。ソフィアには経営方針書に環境整備の徹底を謳っており、以下が定義のサマリーです。

- ①環境整備は優れた社風をつくる、気づく人間になる、ことが一番の目的です。
- ②医療系サービスを主体とするソフィアグループでは、礼儀・規律・整頓・清潔・安全・衛生の6項目が環境整備の定義です。単純に掃除の徹底ではありません。
- ③職場が古い、狭いは恥ではありません。不潔、乱雑にしていることが恥です。恥の行き先は、商品やサービスの品質にも表れて、結果お客様に嫌われます。
- ④環境整備は、いかなる社員教育も、どんな道徳教育も足下に及びません。頭だけの人材ではなく、本当に人の役に立つ胆力の練れた人物を育てます。
- ⑤社運の隆盛は運ではありません。基本中の基本である身の回り、設備、備品に至るまで、しっかり手入れされているかどうか、そこに気配りが出来ているかどうかで、良質なオーラが出てきます。優良企業の共通点です。

全ては最善なお客様サービスを提供すること、そしてリスクを回避する社質、不正や不義の生じない組織体質を構築するために実施しております。何か参考になることがありましたら、どうぞ営業スタッフにお気軽にお問合せください。

今回は新規ステーション開設情報等がありませんが、次年度の改正、改定情報を待つ中、指定訪問看護ステーションも看護：リハ比率バランス、訪問リハビリの看護師関与と頻度、リハビリの単価見直し、1指定に複数サテライトの懸念など、基本介護保険制度の適正化のもと訪問看護も聖域ではなく厳しい声が上がっています。よって、拙速な展開をせず冷静な判断をした上で今後の手を打っていくスタンスをとっております。

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】



効果的な方法で温泉に浸かって癒されましょう♪

段々と寒くなるこの季節、休みを使って温泉に行くという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、意外と知らない温泉の豆知識についてご紹介します！



温泉って、実際はどんな効果があるの？

大きく3つの効果があると言われています



物理的作用

1. 温熱作用

36℃を越える暖かいお湯は、新陳代謝を活発にし、体内の老廃物を汗などに代え排出し疲労を取り除きます。

2. 水圧作用

お湯に入ると、体の表面に水の圧力がかかり、体が縮んで肺の容量が少なくなります。これを補おうとして呼吸数が増え、呼吸運動や心臓の動きを促進させます。

3. 浮力作用

お湯の中では体重は約9分の1になり、浮力を受けて筋肉痛なども和らぎ、リハビリにも役立ちます。

化学的作用

温泉浴は体の免疫力・抵抗力を高め、治癒させる特徴があります。繰り返し入浴することで血行を良くし、ホルモン分泌や自律神経が調節されるなどの効果が知られています。

環境効果

温泉地の地形、気候など、普段とは違った緑の多い自然環境は、心や体に癒しの効果をもたらします。



効果的な入浴五か条！

温泉に入る前に、知っておきたい知識のご紹介です♪

その一「入浴前後に水分補給！」

入浴すると発汗により血液粘度が高まり、ドロドロ血の状態になります。入浴後だけでなく、入浴前にも水分補給するのがポイントです。

その二「入浴前には、手足など心臓から離れた部分から順に十分なかけ湯を！」

かけ湯は、体の汚れを落としてから入浴するというマナーだけではなく、温泉の泉質や温度に慣らすためでもあります。足先など心臓の遠くから順に十分なかけ湯をしていきましょう。

その三「頭には濡れたタオルをのせる！」

立ちくらみになってしまうのは、全身の血の巡りが良くなる分、頭の血流量が減るためです。お湯をしみこませたタオルで頭の血管を開きましょう。立ちくらみ防止には、ゆっくり浴槽から出ることも大切です。一方でのはげは、頭に血がのぼったオーバーヒート状態なので、冷たい水をしみこませたタオルをのせましょう。

その四「長湯せず、分割湯！」

短い入浴と浴槽から出たの休憩を繰り返すのが分割湯です。例えば、3分入浴して休憩、また入浴を3回繰り返すと9分間入浴する事になります。一気に10分間入浴するよりも9分間の分割湯の方が、心拍数を急上昇させることなく血流量をアップさせ、体の負担をおさえます。

分割湯の例

- 1) 足先など体の末端から順にかけ湯をする
- 2) 3分間の入浴
- 3) 3～5分間の休憩
- 4) 3分間の入浴
- 5) 3～5分間の休憩
- 6) 3分間の入浴

その五「入浴後はシャワーでなく温泉で流す！」

温泉成分には肌を覆い体温の低下を防ぐ保温効果があるので、温泉から出た後はシャワーで流さないようにしましょう。ただし、酸性泉や硫黄泉などで皮膚の弱い方は少し流した方が良いかもしれません。

いかがでしたか？温泉に行く際にはぜひ参考にしてみてください♪
今年も残りわずかとなってきましたが、リフレッシュも大切に今月も元気に過ごしましょう！