

# ソフィア メディ だより



ごあいさつ

Vol.179  
2018.3

## ソフィアメディ株式会社 組織体制変革についてのお知らせ

ソフィアメディ株式会社は、H30年2月1日より組織体制を変革致しました。弊社は将来の社会、市場動向を鑑みて、より中重度の方々にフォーカスした在宅医療サービス系の事業構造を確立するため、エムスリー株式会社資本のエムスリードクターサポート株式会社に株式譲渡を致しました。

エムスリードクターサポート（株）は、病院や医療機関のニーズを汲む新しいサービスを創造するとともに、在宅医療を実践するクリニック・診療所において革新的な支援モデルを開発しサポートすることで、医療業界の変革に挑んでおります。特に在宅医療支援では今後一層注力をしていく方向性でもあります。一方弊社は平成14年創業以降、都内城南地域（目黒、世田谷、品川、大田区他）中心に訪問看護ステーション30カ所（指定訪問看護ST21カ所、サテライト支店9カ所：1指定訪問看護STに1サテライト支店を遵守しており、管理体制上の不備、不信、不正防止を強化）の運営にて5,000名のお客様を確保しており、都内No.1の事業成果に繋げております。（組織概要：全50拠点以上／訪問看護等お客様数6,300名／売上規模約32億円／従業員数500名）

今回の株式譲渡による統合は、在宅医療クリニック・病院・医療機関を重点的に支援する組織と都内訪問看護ステーション経営展開No.1組織が大同団結をして、地域包括ケアシステムにおける在宅医療系サービスの充実を図り促進していくことが目的となります。今後在宅医療業界（訪問診療や訪問看護等）は一定大規模組織のグルーピングに向い、一層の経営体制強化が重要と想定しており、その先行事例としてのモデルになれば幸いです。

まずは2025年問題に向けて双方の強みをネットワーク化しながら、在宅医療系サービス（訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ・定期巡回随時対応介護／看護・看護小規模多機能・ホスピス・入退院のハブとなる病院経営）のインフラ整備に集中して、段階的に規模拡大を推進して参ります。

なお組織体制を変革するにあたって、創業経営者で創業以来16年代表取締役を務めた水谷和美は、会長に就任して後方・側面支援に徹していきます。また医療法人社団ホームアレーのオーナー経営者として、一般社団法人訪問看護エデュケーションパーラーの理事長としても、ソフィアメディ（株）との地域連携強化に励んで参ります。

新代表取締役社長には、エムスリードクターサポート（株）から転籍をした、山本遼太郎が就任致します。新社長山本におきましては、エムスリードクターサポート（株）にて企画部長を務め、経営管理や会計管理にも精通している中、ここ数ヶ月は、ソフィアの経営哲学や経営の要諦、さらに業界事情、地域特性等を会長水谷から直接薫陶を受けて相当に経営手腕を高めております。今後はさらに訪問看護サービス等ソフィアの事業経営において、謙虚にかつ真摯に実務を積上げていく姿勢であります。

2月1日より経営体制の変革となりましたが、日頃大変お世話になっている関係先の皆様には、これを機に今まで以上のご支援、ご協力を頂けるよう、一層地域ネットワークを強化していきたい、と念願致しております。今後とも何卒ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

ソフィアメディ(株) 代表取締役 山本遼太郎  
会長 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】 【芦花公園分室千歳鳥山 : 03-5314-3058】  
【矢口分室大鳥居 : 03-5741-2150】

### 【リハビリ重視型ソフィアサービス】

【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】 【ケアプラン矢口 : 03-5741-2158】

### 【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】

## ～春の睡眠の日～



「春眠暁を覚えず」  
～春の夜は短く、気候もよいので、つい寝過ぎてしまう～  
気候も暖かくなり、過ごしやすい日が増えてくる3月。詩に詠まれる程、春は穏やかな気候のおかげでよく睡眠がとれる人も多いと言われています。

さて3月18日は、何の日かご存知でしょうか？18日なので、頭髮（とうはつ）の日でもあり、米の日でもあり、点字ブロックの日（世界初の点字ブロックが岡山市に敷設）でもあるそうですが、今回ご紹介するのは「春の睡眠の日」です！

「睡眠の日」は、世界睡眠医療学会が制定した World Sleep Day（世界睡眠の日）で、それが睡眠健康推進機構により2011年に日本の睡眠の日として制定されました。日本では年2回、春の睡眠の日（3月18日）、秋の睡眠の日（9月3日）があります。

さらに、その前後の各1週間は、改めて睡眠について考えよう、という睡眠健康週間があります。ちなみに秋の睡眠の日は、語呂合わせで、9と3、「く」と「スリー」で、「ぐっすり〜」が由来だそうですよ！

睡眠不足は、こどもの心身の成長、うつ病、生活習慣病、高齢者の生活の質に大きな影響を与えます。この「春の睡眠の日」を機に睡眠健康について改めて考えてみるのもいいのではないのでしょうか。

厚生労働省のデータによると、現在日本人の5人に1人は、睡眠時に何らかの障害を抱えているとされています。また、経済協力開発機構 OECD の国際比較調査で、日本人の睡眠時間、特に女性の睡眠時間が加盟国中でもっとも短いことが話題を集めたのは記憶に新しい方もいるのではないのでしょうか。同データではスウェーデン、ノルウェー、ベルギーなど北欧の国々では女性の睡眠時間が男性を上回っています。男女平等、福祉国家の国々が多いような印象も受けますね。

睡眠不足は、先にも挙げたように様々な悪影響を心身に与えます。しっかり睡眠をとり、心も体も健康に過ごせるよう心掛けたいですね。



### 理想の睡眠時間とは？

しっかりと睡眠をとることで心も体も健康に過ごせるとお伝えしましたが、「理想の睡眠時間」とは一体どの位なのでしょう？理想の睡眠時間と聞いて、一般的によく言われている「8時間」と考える方は多いのではないのでしょうか。しかし8時間より短い睡眠時間でも不健康というわけではなく、平均睡眠時間がたったの5～6時間でも十分な人もいます。

Question : その差は一体何なのでしょう？

Answer : 実は、大切なのは「睡眠時間」ではなく「睡眠の質」なのです！



### 質の良い睡眠とは？

「質」のよい睡眠とは、スッキリと目覚めることができ、日中身体の重だるさや眠気がなく、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠りのこと。8時間以上眠ったとしても一日中眠気を感じるなら「睡眠不足」と言えます。一人一人、遺伝的な要因やその日その時の脳や体の疲労具合は異なります。そして、それらが「必要な睡眠時間」に大きく影響しています。つまり本来、理想の睡眠時間は人それぞれ、その日によって異なるということです。

基本的には、日中眠気がなく、きちんと活動していくのに十分な睡眠時間が確保されていれば、睡眠時間は何時間でも構わないと言えます。

良い睡眠を得るために必要なのは、良い睡眠環境と、寝る前に心と体を落ち着けてリラックスできていること。でも、仕事や勉強、育児、人間関係など私たちの頭を悩ます出来事はたくさんありますよね。それだけでなく、暑さ寒さ、湿度、騒音など外部からの影響を受けることもたくさんあります。自分が不快に感じていることは何かを考えて、できる限りそれを改善することが快眠へと結びついていきます。

