

ほほえみ新聞

はじめよう!
笑み活

ほほえみ♥グループ®

高齢者医療と介護

医療法人
ほほえみ会

ほほえみ 株式会社
ほほえみ 診療所

ほほえみグループの安心

① 健康・医療サービスの充実に努めます

ほほえみグループには、ほほえみ診療所(広島)とクリニックほほえみ(呉)があり安心して過ごしていただけます。また、提携医療機関と連携し、あなたの健康を守ります。

●広島記念病院様 ●県立広島病院様 ●中電病院様 ●マツダ病院様

② 寝たきり状態になってもお世話をさせていただきます

現在あるいは将来、寝たきり状態になっても、ほほえみグループの医療介護サービスを利用し、さらに地域の医療介護機関と連携しながらお世話させていただきます。(但し、状況によってはグループ内で施設をかわっていただくことがあります。)

③ 最期までお付き合いさせていただきます

ご本人、ご家族の意志を尊重した終末医療(ターミナルケア)を心がけます。身体状況が悪化したり、他施設への入所が決まった際にも責任を持って紹介業務や転院のお手伝いをさせていただきます。(胃ろう造設されている方も対応可能です。)

④ 認知症になってもお世話をさせていただきます

認知症専門医師の診療や介護相談を受けることができます。認知症の症状がある方や、認知症を将来発病されても粘り強く対応させていただきます。(但し、自傷他害の強い問題行動がある場合は一時的に精神科病院等に転院していただくことがあります。)

URL <http://hohoemi-gr.jp>

ほほえみグループ

検索



介護 なん! でも! 相談会

6月3日(土)4日(日)の二日間にわたりフジグラン広島様にて「介護なんでも相談会」を開催させていただきました。

当日は、多くの方にお越しいただき、介護の事、生活の事、その他様々なお話をさせていただきました。

これからも介護でお困りな方々のお力に少しでもなれるよう活動をしてまいります。



ほほえみ通信 7月号

〈2023.6/30までのご報告〉

※ほほえみグループは、個人情報保護の重要性を認識し、「ほほえみ通信」の写真には画像処理を施しております。ご理解の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

ほほえみ呉 デイサービス5F

「梅雨晴れ会」

じめじめと湿度の高い、この時季特有のむし暑さが続いています。本館前に咲いている色とりどりのあじさいを眺めていると不思議に気分も和みます。今月の行事は、大きなはたて貝の殻をつや出しスプレーでコーティングし、それをベースにして夏に向けて涼しそうな飾りものを作ってみました。細かい作業なので、指にボンドがついてしまったり思わず大量のボンドが出て驚いたりとおバカなことも多々ありましたが、何とか完成させることができました。午後からは久しぶりに体力測定を行いました。握力測定や反射神経を試すクイックアームなど数種類行いましたが、予想以上に皆様の表情は真剣そのもので、チャレンジ精神旺盛なことに逆に私達が驚かされました。これからも皆様がチャレンジ精神を忘れず、意欲向上に繋がるようなレクリエーション内容を考えて、しっかりと取り組んでいこうと思います。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ呉 デイサービス6F

「水無月会」

6月12日「水無月会」を行いました。午前中は、苔玉作りに挑戦。好きな植物を選んで思いおもいに寄せ植え、苔を貼り付けていきました。かわいい苔玉ができあがり、皆様とても満足そうでした。午後は、葛粉を使って葛饅頭作り。葛練りができるまで時間がかかりましたが、皆、交代しながら協力して作っておられました。少し冷やす間、朝の苔玉と記念撮影を行い、プルプルの葛饅頭をいただきました。ジメジメしたこの時期、涼しげな苔玉作りや葛饅頭作りでさわやかな時間を過ごしていただきました。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ呉 デイケア

「6月のおたのしみ会」

梅雨に入って蒸し暑い日が続きますね。呉デイケアでは、夏バテ対策としてタオル体操、頭の体操としてチラシパズルを行いました。おやつは呉の老舗洋菓子店のフロッシュというお菓子です。皆様大きな口で頬張っていました。食欲では夏バテ対策は心配ない様子ですね。しっかり食べてこの夏を乗り切りましょう。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 呉東

「水無月会」

6月10日に恒例の行事が行われました。カタツムリ・カエルをモチーフにしたゆっくりとしたゲームとスリルあふれる風船割りゲームを考え、楽しんでいただきました。カタツムリゲームでは、カタツムリをくると手元に引き寄せるときに上に乗っているボールを落とすまいと、皆様とても真剣な表情で慎重に慎重に…やっとゴールといった具合でした。カエルのゲームは、ばねを使ってどこまで遠くに飛ばせるかを競いました。「よいスタート」で飛ばしていくのですが、ちょっとした力加減や、やり方で予想を上回る結果が出た時は驚きの歓声があがっていました。また、1番遠くまで記録された方の位置を主任が証のしるしをつけてくれて楽しませてくれました。最後の風船割りはご利用者様に少しずつ膨らましてもらった後にスタッフ2人が割れるまで空気を入れ続けるといったゲームでしたが、なんせ30cmも膨らむ大きな風船の為、なかなか割れません。皆様の声援や笑い声の中、バーン!!!とまずは1つ目、続いて2つ目が割れ、中から出てきたキラキラした紙ふぶきが舞った時には、これまた大歓声があがり大いに盛り上がりました。皆様の笑顔と笑い声の中とても楽しい1日となりました。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 呉中央

「可能なこと、関心があることに寄り添って」

6月ともなると、気温や湿度も高くなり、変化に応じてエアコンの調節をさせていただいたり、お茶・コーヒー・ポカリ・ゼリーと水分補給をよりお勧めしたり、衣類にも「もう少し薄手にされては？」とアドバイスさせていただいたりする日々が多くなってきました。今月は、6月のカレンダーの塗り絵と、てるてる坊主づくりを楽しんでいただきました。同じ題材でも、色つけや表情で、それぞれの方の「オンリーワン」に仕上がって、こちらほっこりした気持ちになりました。また、自由時間には、「タオルたたみ」「おしぼり巻き」「チラシでの紙クズ入れ」「鶴折り」など、得意な方にお手伝いしてもらっております。野球が好きな方には、新聞をお渡しして「昨日どこが勝ってます?」「今日の中継は何テレビです?」と声かけして、新聞を読んでもらっています。可能なこと、関心があることに寄り添い、少しでもそれを引き出すお手伝いができますように、とスタッフは願っています。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 呉安浦

「書道」

ほほえみ呉安浦では、6月18日に「書道」を行いました。ご入居者の皆様にレクリエーションで、1週間に1回「書道」をしていただいています。お手本を見て臨書することで、頭と手先や指先のリハビリの効果があるので、取り組んでいます。琴のBGMが流れる中、時節柄のお手本を選んでいただき書き始められます。「書く事が好きなんよ」と言われるご入居者様「字を書くのが苦手」「上手に書けない」と言われるご入居者様もおられますが、納得いかれるまで何枚も書いてくださいます。書き終えたあとは、達成感を感じておられます。ご入居者様が選ばれた清書は「私の書道」として飾らせていただいています。今週も集中して取り組んでくださいました。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ つばき

「6月茶会」

6月に入り梅雨の時期に入りました。気温も高くスタッフ一同、感染対策、熱中症等気を付けてまいります。ほほえみつばきでは「ほほえみ茶会」をさせていただきます。スタッフがお茶の準備をしている間に一人ひとりてるてる坊主と写真撮影。そうしている間にお茶の準備が出来ました。緑茶に和菓子です。色々な和菓子の中から好きな和菓子を選んで「いただきます」。「お茶と合うね」「この和菓子花の形をしているね」と色々な会話を楽しんでいるうちにすぐに食べ終わり「おかわり」と言われる方も。楽しいお茶会になりました。



ほほえみ 広国際通り

「風船飛ばし」

梅雨の季節を迎えたということで、6月11日(日)にほほえみ広国際通りでは、梅雨のムシムシ、ジメジメも一緒に吹き飛ばせられたらと思い、点数の書いてある箱をめがけて、新聞紙を丸めた棒で風船を飛ばす「風船飛ばし」を行いました。最初、ご入居者の皆様は「できるかね」等、不安がられていましたが、始めてからは笑顔で風船を飛ばされていました。力が有り余って風船が箱を飛び越えてしまうご入居者様もいらっしゃいました。普段あまり体を動かされない方も、自ら手を挙げて積極的に参加していただけてました。その後の茶話会では、プリンとミルクティーを「おいしいよ」と笑顔で言われながら召し上がっていました。体を動かしていただく事で気分もリフレッシュできたようでした。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 呉蔵本通り

「暑中見舞い、はがき作り」

紫陽花が、雨に美しくぬれています。呉蔵本通りでは、6月5日(月)に「暑中見舞い、はがき作り」を行いました。かたつむりやヨーヨーなど、いろいろな形に切り抜いたスタンプを使ってはがきに押しもらい、オリジナルのはがきを作っていました。また、職員が作ったはがきとおかしの詰め合わせを渡すと、喜んでいただきました。これから暑い日が続きますが、身体に気をつけ過ぎていきます。



ラ・ポルトほほえみ・エクセレント

「祝!百寿!」

6月、ご入居様様が百寿を迎えられました。お祝いメッセージと手作りの寄せ書き色紙をプレゼントさせていただき、とても素敵な笑顔で喜んでいただきました。いつも優しい笑顔に元気をいただいております。これからもお元気にお過ごしいただけるお手伝いを一生懸命させていただきます。100歳、心よりお慶び申し上げます。誠にありがとうございます。



ほほえみ 矢野

「梅雨の季節を楽しもう会」

ほほえみ矢野では6月、梅雨のじめじめした気持ちを体を動かし楽しんでいただくとう「梅雨の季節を楽しもう会」を行いました。傘とご入居様様に作っていただいたてるてる坊主を使って、各階対抗で玉入れのようなゲームで得点を競っていただいたり、2チームに別れて風船渡しのゲームを行いました。「あめふり」や「かたつむり」など雨の歌をみんなで歌い、傘の形をした和菓子をおやつに食べていただきました。多くの方に参加していただき「楽しかった」と喜んでいただきました。



ほほえみ 安芸路

「七夕」

今年の七夕はコロナ感染症が5類になって初めての七夕。とはいえ施設で再びコロナが流行りますと、せっかくご入居様方とご家族様の自由な面会が出来るようになったのに、それを禁止せざる負えません。ですから慎重にささやかにご入居様と職員で毎日短冊を作り、七夕飾りをしました。お一人おひとり、短冊に書けない方は職員が願い事を聞き取り代筆させていただき、ご自分で書ける方は書いていただきました。それぞれの短冊をみると、ご家族の心配やご家族の幸せを願った内容ばかりで、私達職員も感動しております。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 広島西

「玉ねぎ収穫」

ほほえみ広島西では、6月のお天気のいい日に施設の敷地内にある畑で育った玉ねぎを収穫しました。今年は、掘る前から大きな玉ねぎがいくつも土から顔を出し大収穫の予感がしていました。土をほぐして引っ張ると簡単に抜けて、次々と大きな玉ねぎが姿を現しました。「すごい大きいねえ」「どうやって食べる?」と皆様大喜び(笑)爽やかな風が吹き皆様の楽しそうな声が聞こえて、和やかなひとときになりました。



ほほえみ 井口

「梅雨の音楽会」

ほほえみ井口では、飛沫が飛ばないように横並びに席へ座っていただき、歌唱するご入居者様からは2m以上離れ、使用するマイクは歌唱されるご入居者様が変わる度にマイク消毒をする等、しっかり感染対策を行い、カラオケ大会を実施しました。曲は事前を選んでいただきました。歌本をめくりながら「懐かしいね。昔は上手かったんよ。」「最近歌ってないからどうかね…」と心配されるご入居者様もおられました。いざ伴奏を聞かれると、自然と口が動かれていました。皆様思い出にひたたり、手拍子をしたり思いおもいに楽しまれている様子でした。季節の歌から、童謡、唱歌、歌謡曲。最後は手拍子で、それいけカーブに参加していただき、一体感が生まれ、音楽界は大盛況に終わりました。



ほほえみ みゆき

「手作り紫陽花と撮影」

今年はG7サミットが広島で行われたため、フラワーフェスティバルが6月になり2日間での開催になりました。4年ぶりのパレード、ステージや陸上のイベントもあり、かなりの賑わいだったそうです。それと共にコロナウイルスの感染状況も5月末頃から増加傾向にあるので、職員一同人込みを極力さけながら気を引き締めて感染対策を続けています。今月は6月の花の代表「紫陽花」を折り紙で作成しました。大きく華やかな紫陽花で、「きれいだねえ!家に咲いていたよ~」「うちの家は紫だったよ」など懐かしんでおられました。ピンクの紫陽花の花言葉「元気な女性」のように女性も男性も元気に蒸し暑い梅雨を乗り切っていただきたいと思っています。



ほほえみ 長寿の秘訣

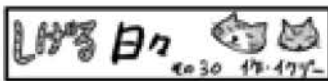


薬剤師
川崎 孝明

生年月日 1978年5月17日
 近畿大学工学部化学科 卒業
 北海道医療大学薬学部薬学科 卒業
 卒業後はドラッグストア、調剤薬局で調剤を経験。
 薬剤師になってから漢方薬の効果に驚き現在勉強中。
 合気道 初段

vol.89 | ローヤルゼリーについて3

ローヤルゼリーとプロテアーゼ処理をしたローヤルゼリーを使って寿命に関する研究報告があったのでご紹介します。人で寿命を研究しようとすると統計を取るために何世代も先までデータを集めないといけなないので数百年の時間が掛かります。これでは寿命を延ばすのかどうかの結果がすぐに出ませんね。この実験では人ではなく線虫を使っています。線虫は寿命が3~4週間で短く、全ゲノム(遺伝情報)が解明されているため、寿命に影響を与える物質を探し出す時によく用いられています。この線虫にローヤルゼリーを与えた場合、寿命が7~9%延びました。プロテアーゼ処理をしたローヤルゼリーを与えた場合、寿命が7~18%延びました。線虫の他にもショウジョウバエやマウスでも寿命が延びたという結果が出ています。以上のことから人でもローヤルゼリーを食べ続ける事で寿命が延びる可能性があります。



夏バテに注意しましょう!!



人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとエネルギーを消費してかなりの負担がかかります。通常は負担に耐えることができますが、特に負担が強い場合や長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなり、この状態が続いて様々な症状が現れるのが夏バテと呼ばれるものです。冷房の無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でありましたが、空調設備が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多いと言われています。

ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。

「夏バテ」という名称から夏のみ症状であると思われがちですが、気候の変化が激しい梅雨や初夏にも起こりやすいとされています。

★改善と予防

栄養補給をしっかり行い、体を十分に休めることが大切です。ビタミンや蛋白質の不足も夏バテを招く原因となるため、食事は豚肉や大豆・魚、野菜など色々な食品をバランスよく摂り、冷えを増長する冷たいものは控えて暖かいお茶などを飲むようにすると効果的です。特に水分補給が重要で、夏場は軽い作業でも1日2~3リットルの汗をかくため、意識的に水分を取るようにしましょう。冷房を入れる際は、体に負担がかからない様に室温と外気の差を5℃以内にすることが望ましいです。それが出来ない場合はひざ掛け・カーディガン等で冷え具合を調節しましょう。



ご利用者の満足、地域の信頼を得て広島と呉で介護施設をご用意。

ほほえみ株式会社[®]

本社
〒730-0022
広島市中区銀山町3番1号ひろしまハイビル21
TEL(082)541-2527 FAX(082)248-1500

医療法人 ほほえみ会[®]

〒737-0046
呉市中通一丁目2番3号
TEL(0823)21-2525 FAX(0823)21-2711

ほほえみ診療所

〒730-0024
広島市中区西平塚町4番15号
TEL(082)541-2528 FAX(082)541-2529



広島地区 （総合案内） TEL.082-541-2525

1 La Porte Hohoemi 本館棟
ほほえみ 有料老人ホーム
エクセレント[介護付]
(特定施設入居者生活介護)
■入居定員/85名
ほほえみ 有料老人ホーム
エクセレント[住宅型]
■入居定員/33名
◇ほほえみ診療所(在宅療養支援診療所)
◇重度認知症デイケア

広島市中区西平塚町4-15 TEL.082-541-2525

2 La Porte Hohoemi グループリビング棟
ほほえみ 有料老人ホーム
エクセレント[住宅型]
■入居定員/36名
ほほえみ グループリビング
エクセレント
■入居定員/18名
1 2 3 医療と介護の複合施設として、
安心できる環境をお届けします。

広島市中区西平塚町7-1 TEL.082-541-2525

3 La Porte Hohoemi リハビリ棟
ほほえみ 有料老人ホーム
エクセレント[介護付]リハビリ棟
(特定施設入居者生活介護)
■入居定員/69名
◇1F リハビリセンター
重度の方から、リハビリが必要な方を対象に
都心でも利用しやすい料金設定で安心です。

広島市中区西平塚町7-3 TEL.082-541-2525

4 ほほえみ 有料老人ホーム
矢野[介護付]
(特定施設入居者生活介護)
■入居定員/72名
■入居対象者/要支援1・2及び要介護1以上の
認定を受けている方。経営栄養可。
緑に囲まれた自然環境の中で、ゆったりとした
生活を送れます。全室個室、安心な医療連携に
て2時間あなただけの暮らしをサポートします。

広島市安芸区矢野西7丁目24-13 TEL.082-889-6078

5 ほほえみ 有料老人ホーム
安芸路[住宅型]
■入居定員/40名
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。
経営栄養可。デイケア利用可。
共有スペースが広く「信頼」をキーワードに快適
で穏やかな環境を提供させていただきます。

広島市安芸区矢野東5丁目7-23 TEL.082-888-3232

6 ほほえみ 有料老人ホーム
みゆき[住宅型]
■入居定員/38名
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。
経営栄養可。
ターミナルケア(終末ケア)を実施。家庭的な
環境のもとで、安心とやすらぎをご提供させて
いただきます。

広島市南区宇品御幸1丁目15-7 TEL.082-254-0067

7 ほほえみ
グループホーム 広島西
(認知症対応型共同生活介護)
■入居定員/18名
■入居対象者/認知症がみられる要支援2及
び要介護1以上の認定を受けている方。
小学校が隣にあり、自然が豊かで静かな環境
の中で元気に笑顔で過ごしていただけるよう
に努めています。

広島市佐伯区八幡東4丁目26-11 TEL.082-926-4688

8 ほほえみ 有料老人ホーム
広島西[住宅型]
■入居定員/32名
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。
デイケア利用可。
のどかな雰囲気とレクリエーションやリハビリ
に積極的に取り組んでいます。

広島市佐伯区八幡東4丁目26-5 TEL.082-927-6600

9 ほほえみ 有料老人ホーム
井口[住宅型]
■入居定員/24名
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。
経営栄養可。
ターミナルケア(終末ケア)を実施。全室広島
湾が一望でき、朝陽があたります。広めの居
室で面会家族もゆったり過ごせます。

広島市西区井口1丁目9-17 TEL.082-278-6300

総施設概要

■診療所	2カ所
■老人保健施設	1施設(定員88名)
■有料老人ホーム	11施設(定員558名)
■グループホーム	2施設(定員36名)
■高齢者専用賃貸住宅	1施設(20室)

7 デイサービスセンター
ほほえみ 呉東
(通所介護・介護予防通所介護)
■定員/40名
■対象者/要支援1・2及び要介護1以上の認定
を受けている方。
趣味・特技を發揮できる場の提供に努め、一人
一人と話す機会を多く持ち、スタッフが定マ
ッサーを行うなど家庭的な雰囲気作りを心か
けています。短時間通所可能です。

呉市仁方本町1丁目2-3 TEL.0823-79-2322

8 グループホーム
ほほえみ 呉安浦
(認知症対応型共同生活介護)
■入居定員/18名
■入居対象者/認知症がみられる要支援2及
び要介護1以上の認定を受けている方。
應對しがたい日々のリビングでゆったり落ち着
いて、みなさんと楽しくその人らしい生活が送
れるよう支援いたします。

呉市安浦町安登東5丁目4-5 TEL.0823-84-7225

呉地区 （総合案内） TEL.0823-21-2525

1 クリニックほほえみ 呉
◆重度認知症デイケア
◆デイサービスセンター
地域に根付いた高齢者の方のための医療
施設を目指しています。

呉市中通1丁目2-3 TEL.0823-21-2525

2 介護老人保健施設
ほほえみ 呉中央
■定員/88名
■入居対象者/要介護1以上の認定を受け
ている方。
認知症の方から寝たきりの方まで様々な介護
の必要な方に対応できるよう、施設で体制を
つくり取り組んでいます。

呉市中央5丁目1-6 TEL.0823-32-5678

3 ライフアシストほほえみ呉中央
(高齢者専用賃貸住宅)
■入居室数/全20室
■入居対象者/要支援1・2及び要介護1以上
の認定を受けている方。
高齢者の方の安心でいきいきとした生活を温
かく支援します。
呉駅前通りに面し、病院や介護施設が隣接。
安心した生活の場を提供します。

呉市中央5丁目2-1 TEL.0823-21-2525

4 ほほえみ 有料老人ホーム
呉蔵本通り[住宅型]
■入居定員/57名
■入居対象者/要支援1・2及び要介護1以上
の認定を受けている方。経営栄養可。
デイサービス利用可。
要支援から要介護5までの広い範囲で入居し
て頂いており、一日一日を穏やかに過ぎて
頂けるよう高齢者への気持ちに大切に笑顔で
対応することを心がけております。

呉市中央3丁目11-18 TEL.0823-21-8080

5 ほほえみ 有料老人ホーム
つばき[住宅型]
■入居定員/18名
■入居対象者/要介護2以上の認定を受け
ている方。経営栄養可。デイサービス利用可。
高齢者への感謝の気持ちと一人一人の尊厳
を大切に、家庭的な雰囲気の中で過ごして
頂けるよう大切にしております。ターミナルケア
(終末ケア)に積極的に取り組んでいます。

呉市中央5丁目11-27 TEL.0823-25-6690

6 ほほえみ 有料老人ホーム
広国際通り[介護型]
(特定施設入居者生活介護)
■入居定員/36名
■入居対象者/要支援1・2及び要介護1以上
の認定を受けている方。
毎日を生き生きと過ごしていただくために、接
遇や環境づくりに気を配り、暖かい気持ちで
対応させていただきます。

呉市広古新聞8丁目25-6 TEL.0823-71-4100