

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



職員研修「オムツ・排泄ケア」

紙オムツの適切な扱い方などについて研修いたしました。紙オムツの大きさやテープのとまり具合、感覚良いオムツのあて方と悪いオムツのあて方を実践し、正しい着用方法を学びました。

今回の研修を受け、オムツの構造や素材、細かいあて方、使い分け、スムーズに交換する練習、着用の仕方ひとつで股関節の関節可動域にも影響を与えることなどを再確認し、排泄ケアの向上を目指してまいります。



※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

「秋の大運動会」

さわやかな秋晴れの日が続き、何かしら気持ちまで晴ればれとしてきます。今月の行事は、幼少期を思い出し運動会を開催。両チームの選手宣誓から始まりましたが、大きな声で「疲れきって、明日からのデイサービスを休むことのない程度に頑張ることを誓います!!」と宣誓し周りから笑いが出ていました。競技は3種目行い、日頃のレクリエーションよりも2倍も3倍も力が入っており、中でも2ℓのペットボトル3本をロープで引き寄せる競技は綱引き同様、相手への気遣いなどお構いなしで最大級の力を出し切っていました。結果は白組が勝利したものの両チーム共、健闘し合ったことへの拍手が湧き起こり、沢山のいい笑顔を拝見することができました。



※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 デイサービス6F

「秋のチーム対抗戦」

6階には、カープ・巨人・阪神ファンがいて、いつも野球の話題で盛り上がっています。10月と言えば「ドラフト会議」。6階の中でもスタッフが自分で考えた球団の監督になり、4チームに分かれてドラフト会議を開催しました。監督によって選出されたご利用者様が集まり、チームで対抗戦に臨みました。午前中は紙コップを積み重ねたタワーを倒す競技です。チームで協力して見事に紙コップを倒していきました。午後からは、同じチームで謎解きミッションに挑戦してもらいました。5つのミッションを一つずつ解決してもらい、おやつをゲットするゲームです。頭を抱えながらも監督スタッフとご利用者様が団結して考え、6階の中を移動しながら全チーム、何とかおやつまでたどり着きました。これからも力を合わせて楽しいゲームに挑んでいただきたいと思います。



※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 デイケア

「フルーチェ作り」

今年も食欲が全身にみなぎる秋がやってきましたね。皆様、口をそろえて「お腹が空いた」と言っておられます。そんなお腹を空かせた人たちの食欲を少しでも満たすべく、「フルーチェ」を作って食べることに。牛乳と混ぜるだけのカンタンおやつで、ちょっと作りすぎたかな…と心配しましたが、皆様ペロっと完食。さすが食欲の秋。これから秋が深まると美味しい食べ物がどんどん出てきますが、しっかり食べて、しっかり動いて、健康的に過ごしていきましょう。



※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

「運動会」

ほほえみ呉東では、10月14日(土)運動会を開催し、全部で6種目の競技を行いました。最初の競技は「直線玉入れ」。ご利用者様は点数の高い方を狙うため、一生懸命玉を遠くに投げていました。その後、「綱引き」「マシュマロ探し」の2種類の競技を行いました。昼食後には、スタッフ一同で南中ソーラン節を踊り、ご利用者様を応援。馴染みのある曲にご利用者様にはとても喜んでいただけました。午後からは「パン食い競争」「芋掘り」。そして最終競技「団扇で紅白玉送り」では風船を使い、ご利用者様とスタッフ一同が協力し合いながら競技を終えました。久しぶりの運動会にご利用者様は元気いっぱい身体を動かして楽しんでくださっていました。普段あまり見ることのできない表情もたくさん見ることができ、最後まで笑顔の絶えない運動会でした。



※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 呉中央

「お化けを追い出せ、輪っかに入れろ」「スイーツは柿とブドウ」

今月の呉中央のスイーツは「柿の練り切り」「巨峰のロールケーキ」「カットしたニューピオーネ、シャインマスカットを乗せたフルーチェ」と、秋のフルーツ狩りのイメージで提供してみました。皆様にはご満足いただけたかなと思います。又、フロアによっては、指先と足を使ったゲームと運動にトライしてみました。10月ハロウィンにちなんで、家にひそむお化けを追い出す仕様です。ダンボール紙に書いた見取図に、ハロウィンのお化けのイラストを描いたシールをペットボルのフタに貼り付け、散りばめておきます。それを別の手持ちのフタで枠外に弾き出し、多い人を競うゲームです。おはじきなので指先はもちろん、頭を使って作戦を練らなければなりません。2チームに分け、個々の数を加算する為、優しくアドバイスされる方もおられました。「あっちに向けて弾いた方が、よおけ取れるよ」「もうちょっと強い方が飛ばせるんじゃないかな」。それと、新聞紙で作った輪っかの中に風船を蹴って合計点数を競う「輪っかに入れろ、キックバレーン」も行いました。こちらも力の加減が足だけじゃなく必要ですね。やはり競技となると、皆様、生き生きされます。そして、手足と脳みそフル回転させた後は、甘いものと水分補給タイム。前述のスイーツをペロッと召し上がられました。



※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 呉安浦

「ワンちゃん“ゆばちゃん”効果」

毎日のように“ゆばちゃん”の写真に話しかけているご入居者様がいらっやいます。「かわいいねえ」「また来てね」声に出すことにより癒され、落ちつかれ、こだわりが軽減されているようです。アイドル犬“ゆばちゃん”がパトロールにやって来ました。施設内をぐるり。ご入居者様、一人ひとりの様子をうかがいます。近すぎず、遠すぎず距離感がとてもいいのです。ご入居者様は「あら、来たんね」となでたり、抱っこしたり、少々強引だったり、愛情表現は様々ですが、家族が会いに来たかのように自然に受け入れます。笑顔がこぼれ穏やかな表情になります。いつの間にか信頼関係が築かれています。ゆったり、ほっこりと暖かな時間となりました。



※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 つばき

「ハロウィンパーティー」

陽が沈むのも早くなり肌寒い季節になってきました。ほほえみつばきでは10月という事でハロウィンパーティーを行いました。最初に皆様で仮装をします。好きな道具を選んで魔法使いや悪魔、海賊等仮装しポーズを決めて記念撮影。記念撮影が終わるとおやつに焼き芋を食べます。綺麗に切り分けられた焼き芋を皆様一緒に「いただきます」。焼き芋を食べながら「あなたの衣装似合ってるよ」「いい衣装選んだね」等話を花を咲かせ楽しいハロウィンパーティーになりました。



ほほえみ 広国際通り

「運動会」

スポーツの秋、10月8日(日)ほほえみ広国際通りでは「運動会」を行いました。玉入れでは、カゴをめがけて紅白玉が飛び交い、皆様一心不乱に投げられていました。「やった、入った」「あ〜もうちょっとだったのに惜しかった」と笑顔が見られました。おたまりレーは慎重にピンポン玉を落とさないよう集中されていました。「早く早く!」や「そっとね」と真剣な顔で競技に挑まれていました。茶話会でプチモンブランプリンを食べながら口々に「美味しい」「体を動かすと気持ちいいね」「来年も頑張ろう」と楽しそうに話をされていました。



※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 呉蔵本通り

「秋を満喫」

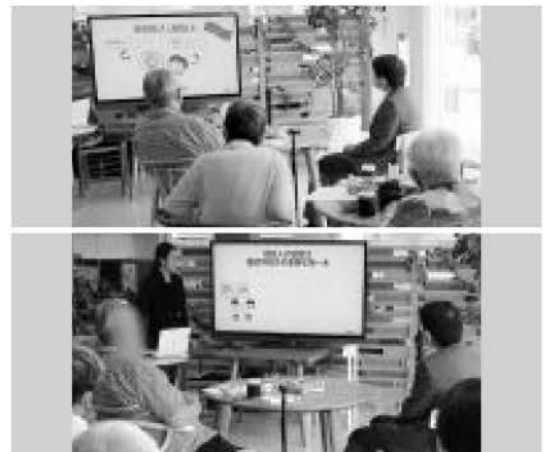
10月8日(日)、秋の味覚を楽しんでいただく為、栗やさつまいもといった秋の食材を使ったおやつを用意しご利用者様に選んでいただきました。皆様、「どれがいいかねえ」と笑顔を浮かべ楽しんで選んでおられました。すぐに食べられる方、楽しみにした後で食べられる方、それぞれおられました。皆様に喜んで貰え良かったです。秋の1ページに紅葉の飾りを手に取って貰い、一人ひとり記念撮影を行いました。最初は恥ずかしいと言われる方もおりましたが、ハイチーズの合図と共にとても良い笑顔が見られ、素敵な写真を撮る事が出来ました。お腹も心もほっこりする良い一日となりました。



ラ・ポルトほほえみ・エクセレント

「各種セミナー・勉強会」

ラ・ポルトほほえみでは、様々なセミナー、勉強会を定期的を開催しております。今回のテーマは「相続について」多くの具体例を楽しみ、分かりやすく説明いただきました。大切なご家族のことを想い、真剣に聞き入っておられました。今回開催した「相続」をはじめ、一人では解決できないことなどもテーマに開催していきたいと思っております。



ほほえみ 矢野

「ほほえみ矢野運動会」

ほほえみ矢野では10月、「ほほえみ矢野運動会」を開催しました。皆様のストレスが身体を動かして、少しでも発散出来ればと、色々な競技を行いました。紅白に分かれて、頭には気合のハチマキをして入場、ラジオ体操で身体を温め競技を行いました。プログラム1:ロープ通し。紙コップの底に穴が空いており、ロープを通して、次々と隣の人に渡していく競技です。4回行い全部白組が勝利。赤組は途中、職員が不正を働いたりしたが、全敗に終わりました。プログラム2:仮想競争。ご入居様が、衣装や小物を選び職員に着せていく競技。この度は、衣装が少なく、選ぶほどではなかったが、様々な職員の姿に皆様とても喜ばれました。プログラム3:職員対抗綱引き。職員同士の勝負で、男2人对女5人で勝負を3回戦行いました。白熱した勝負でしたが、人数の多い女性の方がとても強く、全て女性陣が勝利しました。準備期間が短く、色々とバタバタしましたが皆様のストレスが少しでも発散出来たのではないかと思います。



ほほえみ 安芸路

「お祭り」

10月上旬秋晴れの日、コロナで長い間自粛されていた施設近くの神社で、地区の伝統あるお祭りがコロナ前と同じように盛大に執り行われました。コロナ流行前は毎年施設にもお神輿が来てくれていましたが、ここ数年それもなくなり寂しかったのですが、今年は施設にも立ち寄り、ご入居者様も大喜び。それぞれ子供の頃のお祭りを思い出された方も多くいらっしゃったようです。前夜には鬼数人の来訪もあり、縁起が良いと2ショットで写真を撮ったり、鬼のお面を触らせて貰ったり、皆様も楽しい時を過ごしました。



※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 広島西

「芋ほり」

ほほえみ広島西では、10月25日に施設内の畑で芋ほりをしました。今年は夏がとても暑かったので、枯れてしまうのではないかと心配しましたが、職員が一生懸命にお世話したので、小さいながらたくさんのお芋が収穫できました。土からお芋が出てくるたび「ちょっと小さいね、でもふかし芋にはちょうどいいわ」「やっぱり芋ご飯でしょう」「たくさんできたね」など会話が弾みすっかり秋らしくなった午後のひとときを楽しめました。



ほほえみ 井口

「食欲の秋だ！ホットケーキクリエーション」

ほほえみ井口では食欲の秋ということでホットケーキクリエーションを行いました。その前に井口一丁目子供会の皆様が4年ぶりに少し早めのハロウィンの衣装をして合唱を披露していただきました。「世界に一つだけの花」の合唱にご入居者様も手拍子をしたり歌をくちずさんだりと、久しぶりの子供会の皆様の催し物に楽しんでおられました。歌の披露が終わった後は、ご入居者様の前でホットケーキを焼き、出来上がりをトッピングしていただきました。トッピングするフルーツをそのまま食べようとしたり、「美味しいからもう一枚食べたい」と言われる方がおられたりと、とても楽しそうに食べられました。本日は子供会の歌声に癒され、甘くて美味しい物を食べられ皆様終始笑顔で過ごされました。



ほほえみ みゆき

「ハロウィン」

みゆきでは、毎年ニュースでおなじみのハロウィンのグッズをペーパークラフトで作りました。「これ何するんかね?」「ハロウィンと言って若い人たちが仮装して集まるイベントなんですよ」「こんなのかぶるの?」「かぼちゃをくりぬいて、灯り(ランタン)にするみたいですよ」「若い人のするころはわからん」「楽しそうでいいんじゃない」と話が弾みました。



コスモス



ほほえみ 長寿の秘訣

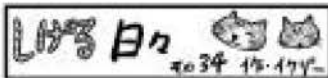


薬剤師
川崎 孝明

生年月日 1978年5月17日
 近畿大学理工学部化学科 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.93 | ブロッコリーについて

ブロッコリーは地中海沿岸原産の野生キャベツから生まれた野菜です。日本では昭和55年以降(1980年代)にアメリカからの輸入で通年出回るようになって急速に普及しました。1990年代にアメリカのポール・タラレー博士はマウスを使った実験でブロッコリーに含まれる『スルフォラファン』に腫瘍の形成を抑制する効果を発見しました。この『スルフォラファン』はブロッコリーの新芽(ブロッコリースプラウト)に多く含まれている事が分かりました。特に発芽3日目のものに『スルフォラファン』が最も多く含まれています。『スルフォラファン』はカラシ油と呼ばれる成分の一種で辛みの原因となるものです。この辛い『スルフォラファン』はブロッコリーが動物や昆虫から食べられることを防ぐ役割を果たしています。動物や昆虫に食べられないように反撃する為の『スルフォラファン』なので食べたら悪い影響が出そうな気がします。上記のようにポール・タラレー博士の実験結果では動物に対する『スルフォラファン』の悪い影響ではなく、がん予防という良い効果が出ていました。とても不思議ですね。



☆こんにちは！ 株式会社 千成 です☆

栄養を しっかり摂って



風邪 予防

風邪をひきやすい季節がやってきました。風邪予防の基本は栄養バランスのよい食事・適度な運動・休養を心がけることです。胃腸も体も疲れ気味...そんな体の弱った時は乾燥によりウイルスが侵入しやすくなり、また体の免疫力も低下していれば、体調を崩し風邪をひく人が増えます。普段の生活から食事に気をつけて風邪に負けない体づくりをしっかりサポートし、風邪を予防して楽しい冬を過ごしましょう!

風邪予防にはどんな栄養素が必要なの!?

- ① **たんぱく質** 基礎体力をつけて抵抗力を高めます。高齢者は肉などを食べる量が少なくなりがちですが、体力をつけるためにたんぱく質は欠かせない栄養素です。

魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品 など

- ② **ビタミンC** 免疫力をアップさせます。できれば風邪をひく前に多めに摂取したい栄養素です。緑黄色野菜にはビタミンCが豊富です!野菜や果物もしっかり摂りましょう。

ほうれん草・春菊・小松菜・ブロッコリー・ピーマン・さつまいも・じゃがいも・いちご・柑橘系全般・キウイ など

- ③ **ビタミンA** 免疫機能を維持するほか、皮膚や粘膜などの健康を保つ働きがあります。不足すると、のどや鼻から細菌やウイルスが侵入しやすくなり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

ほうれん草・春菊・小松菜・にら・水菜・貝割菜・にんじん・かぼちゃ など

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24時間あなた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。テイクアウト利用可。
共有スペースが広く「信濃」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

呉地区 総合案内 TEL.0823-21-2525

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。
テイクアウト利用可。
のどかな雰囲気での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、眺望があたります。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・特技を披露できる場の提供に努め、一人
一人と会話する機会を多く持ち、スタッフが足マ
ッサージを行うなど家庭的な雰囲気作りを心が
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。
陽射しがいいリビングでゆったり落ち着き
ながら、みなさんと楽しくその人らしい生活が送ら
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

1 クリニックほほえみ 呉
◆重度認知症ケア
◆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。
認知症の方から嚙みつき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
つくり取り組んでおります。

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。経営栄養可。
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。
テイクアウト利用可。
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ごして
頂けるよう高齢者への気持ちを大切に笑顔で
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。テイクアウト利用可。
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
けるよう努力してまいります。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
遇や環境づくりにも気を配り、暖かい気持ちで
対応させていただきます。

呉市広古新開8丁目25-6 TEL.0823-71-4100