

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



ほほえみ 劇団 ほほえみ劇団



笑み活 for revival (復活のため)

—— 軽度認知障害MCIからの回復 ——

軽度認知障害MCIとは、記憶力や他の認知機能(見当識、遂行力、判断力、計算力、注意力、言語など)の障害が1つか2つ以上あるけれども、日常生活は自立している状態のことです。

これは認知症の前段階の一つですが、日々の生活の改善や趣味活動、運動、リハビリなどで回復する可能性(復活)があり、年に20%の人が回復(復活)し、逆に10%の人が認知症になるというデータもあります。

認知症になると、後戻りはできません。まずは、軽度認知障害MCIにならないように予防し、軽度認知障害MCIになったとしても回復するように努めることが大切です。その一助として笑み活 for revival(復活のために)と題して、予防や回復(復活)に効果的と考えられていることに関するコラムをスタートします。各コラムでは、「予防復活のキーワード」をテーマにして、キーワードに関することをわかりやすく、時には少しだけ医学的見地からも述べていきます。

是非、皆様も生活全体を見直し、幅広く、前向きに楽しくトライして下さい。

「予防復活のキーワード」

生活習慣病、減塩の日本食、地中海食、DASH食、赤ワイン、コーヒー、果物、キノコ類、サプリメント、腸内細菌、コミュニケーション、読書、知的活動、ストレスフリー、カルチャーセンター、脳トレ、ボードゲーム、スマホゲーム、有酸素運動、筋トレ、指先運動、アロマ、音楽、楽器、カラオケ、補聴器、睡眠

コラム (P6)

第1話 「今回は、音楽で復活」

※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

「春よ来い…」

3月に入ってから気温の変動が激しく寒い日もあり、春の訪れがとても待ち遠しい今日この頃ですが、今月は“春よ来い”と題し行事を行いました。午前中は青い模造紙を4枚のパーツに分け、折り紙で作った桜を貼っていきましたが完成すると一気にフロア内が春らしくなりました。午後からは乗りやすいスタッフ達による「髭ダンス」を披露!おもしろおかしく登場してくると手をたたきながら大笑い!けん玉や縄とび、マシュマロキャッチやリンボーダンス等々でも大盛り上がりで、ご利用者様にも挑戦していただきました。涙を流さんばかりの大爆笑で「今日来て良かった〜」「帰たくないわ〜」と嬉しい言葉も聞かれ、皆様一人ひとりの笑顔を拝見していると私達までとても幸せな気持ちになりました。一足先に春を感じていただくことができたのではないのでしょうか



※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

「弥生の会」

3月18日(月)、「弥生の会」を行いました。おひな祭りは、3日に済んでしまいましたが、名残を惜しむ内容となりました。午前中は、貝がらでストラップを作りました。二枚の貝がらにそれぞれ春らしい布を貼り、二枚の貝がらを貼り合わせて、一個の貝にします。そうして作った二個の貝を、ストラップひもでまとめてでき上がりです。細かい作業でしたが、スタッフの手も借り、上手に作られました。早速、バッグや杖に付けておられました。午後は、ちらしずしを作りました。味付けしいたげや絹さやを切ったり、うす焼き卵を焼いて錦糸卵にしたり、合わせ酢を入れたごはんを混ぜたり、団扇であおいだり…全員で協力して、ちらしずしができ上がりました。それを自分で盛りつけ、桜でんぶと錦糸卵を飾り、その日のおやつにしました。「美味しい」「うまくできている」と喜ばれ、笑顔溢れる、春の一日になりました。



※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 デイケア

「お菓子のつかみ取り」

3月といえば、入試や卒業式など、何かと一喜一憂する季節ですね。なので、皆様にも、お菓子のつかみ取りで一喜一憂していただきました。玉子ポーロ、プチケーキなどたくさん掴んで笑顔たっぷりです。そんな顔を見ているだけで幸せになれそうです。



※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 呉東

「弥生会」

ほほえみ呉東では、3月9日(土)に「弥生会」を開催しました。春が早く来て欲しいという思いで、タンポポ、つくし、ちょうちょを折り紙や花紙、モールを使って模造紙に貼っていきテーブルごとに素敵な春いっぱい作品が完成しました。タンポポとつくしという素朴な組み合わせだったのですが「かわいいね」「もう一匹ちょうちょを増やそう」などいろいろ考えながら作品づくりに熱中され「私らのテーブルが一番かわいいわ」などと満足されていました。おやつには、いちごのロールケーキを食べていただき「美味しかった」と好評で皆様の笑顔も見られた良い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

「ひな祭り」

3月ほほえみ呉中央では、ひな祭りを行いました。ご利用者様は毎年施設内に飾られるひな人形を見て「かわいいね」「きれいだね」と楽しそうに会話をされながら時間を過ごされていました。おやつの中には苺のロールケーキを提供し多くのご利用者様が「とっても美味しいよ」と言われ喜んでおられました。



※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

「誕生日会」

ほほえみ呉安浦では、3月12日に「誕生日会」を開きました。101歳と90歳のご入居者様のお祝いをしました。花束をかざって写真を撮ったり、バースデーソングを歌い、誕生日カードを渡して喜んでいただきました。おやつには、苺やチョコやモンブランなどいろいろなケーキを出しました。「おいしい」「ありがとう」の声をいただいたり、笑顔に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 つばき

「ひな祭り」

日差しが暖かくなり春の到来を感じさせる時期になりました。ほほえみつばきではひな祭り茶会を行いました。最初にお内裏様とお雛様の格好をして記念撮影。ポーズを決めて「はい。ポーズ」綺麗な写真が出来上がりました。記念撮影が終わると甘酒と和菓子をいただきます。色んな花の形をした和菓子をそれぞれ選び甘酒の準備が出来たら「いただきます」。皆で一緒に食べ始め「花の形をしているからもったいなくて食べれないよ」「甘酒久しぶりに飲んで美味しかったよ」等言われ大変に盛り上がったひな祭りになりました。



ほほえみ 広国際通り

「ひな祭り」

ほほえみ広国際通りでは3月10日(日)「ひな祭り」を実施しました。桃の花に見立てた羽を開いた傘の中に飛ばして入れるゲームを行いました。傘の中にいっぱい桃の花が入るように、テコの原理を使って力の無い方でも遠くに飛ばせるような装置を作って皆様に楽しんでいただきました。皆様、方向や叩く強さなどを試行錯誤しながら、入るまで頑張っておられました。茶話会ではひな祭り気分を味わっていただけるよう、甘酒とひなあられをお出ししました。美味しかったようでおかわり続出となり、とても楽しまれた様子です。コロナ禍となって久しく倉庫の中に眠っていた7段の雛飾りを、この度久しぶりに食堂に飾りました。お雛様もいつも以上に微笑んでいるように見えました。



※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

「お花見」

ほほえみ呉蔵本通りでは、3月『お花見』をしました。生の桜の木を1F食堂入口前に飾り、つぼみから葉桜になるまで、愛でいただきました。「わぁ～、いいね!」と言われた方、「外にでられないから、ここで桜が見られてうれしいわぁ!」と言われた方、桜の前でご入居者様同士お話しながら花が咲きました。桜の花に心なごみ、笑顔になり、人と人との絆が深まった3月でした。



ラ・ポルトほほえみ・エクセレント

「ひな祭り」

♪あかりをつけましょ ぼんぼりに♪
五節句のひとつ、3月3日の桃の節句に行われる「ひな祭り」。ラ・ポルトほほえみでは、5階多目的ホールに「七段飾りのひな人形」を毎年飾っています。華やかな装飾を眺めたり、「うれしいひなまつり」を口ずさんだりするだけでも、なんだか気持ちが和みます。お雛さまは何年経っても綺麗な顔をしていますよね!



ほほえみ 矢野

「ひな祭り会」

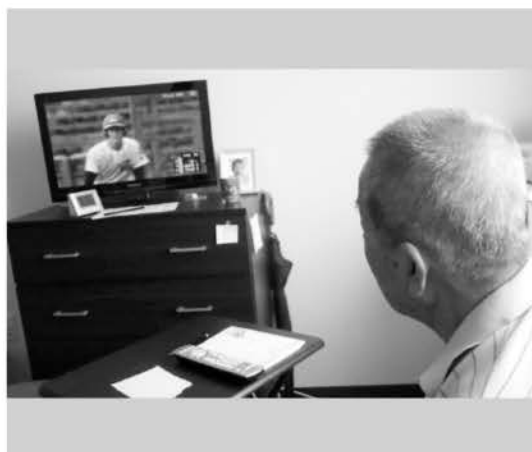
ほほえみ矢野では3月、「ひな祭り会」を開催しました。各階に分かれて、模造紙に髪は筆で塗り、着物は折り紙で貼り、顔のパーツは職員が事前に作っていた物を貼り、各階によって個性が出ていて、味のある素敵な作品が出来ました。作り終わったら、手作りのひな壇に写真を見ながら順番に並べていただきました。皆で並べる為「これはこっちょ」「それは違う」等色々話し合いながら、手作りならではの立派な物が出来、皆様に達成感を味わっていただきました。その後、職員による2人羽織を行いました。なかなかうまく食べることが出来ない職員に皆様から「もっと上よ」「下よ」と言いながらとても盛り上がりました。皆様からは、最高に楽しかったと言う言葉をいただきました。



ほほえみ 安芸路

「いよいよ野球開幕!!」

つい先日高校野球が終わったばかりで、いよいよ待ちに待ったプロ野球が開幕しました。ご入居者の皆様も野球観戦に夢中!勿論、ほとんどの方がカープファンですからフロアの大きなTVで皆でTVで試合を観たり、ご飯もそこそこに熱心にご自分のお部屋でカープ観戦をされています。今年こそはAクラスと言わず、優勝してご入居者の皆様を喜ばせて欲しいです。



※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

「ひなまつり」

ほほえみ広島西では、ひなまつりに少しでも春の訪れを感じていただきたいと、桃の花を飾ってお祝いしました。職員が紙工作でおひなさまを作り、お一人ずつ写真をお撮りしました。「かわいいねえ、懐かしいわ、昔は家で飾ったの」ととても喜ばれました。一緒に、桃の花ケーキをお出しすると「わあ、おいしそう、桃の節句はいいわねえ」と皆様笑顔があふれ、館内にも春が訪れたようでした。



ほほえみ 井口

「箱の中身は何だろな？」

桜の蕾がピンク色に膨らみ始めた頃、ほほえみ井口では箱に手を入れて中身を当てるゲーム「箱の中身は何だろな？」を行いました。目に見えない物を手触りだけで当てなければならないため度胸と想像力が必要です。中身は卒業と旅立ちの季節という事もあり「思い出」をテーマにした品々、これまでのレクリエーションで使った道具にしました。「アヒルすくいのアヒル」「カラオケ大会のマイク」「節分の鬼のアフロヘアーのかつら」等です。恐るおそる手を入れてもあっさり当ててしまう方、たくさん触ってもスタッフのヒントで「そっか～」と思い出される方と様々です。皆様大笑いで、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。これからも笑顔で皆様楽しい毎日を過ごしていただくことを願います。



ほほえみ みゆき

「食堂の壁に桜の花びら」

3月25日の桜の開花から広島も暖かい春になりました。プロ野球も始まり新サッカースタジアム「エディオンピースウイング広島」もかなり賑わっているようです。みゆきでは食堂の壁一面、ご入居者様に作っていただいた桜の花びらが咲き誇り、とても華やかになっています。お花見気分でお食事していただけたらと思っています。



チューリップ





笑み活 for revival (復活)

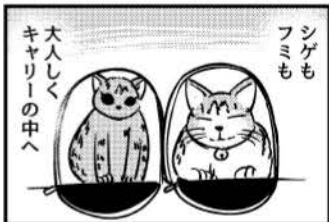
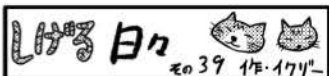
前向きに楽しくトライ!

—— 軽度認知障害 MCI からの回復 ——

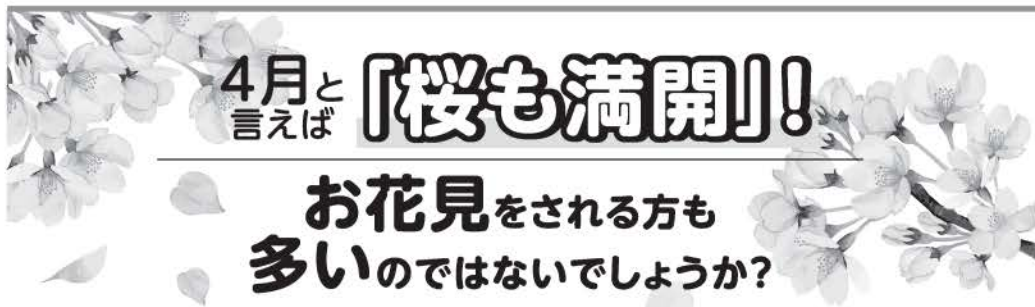
生活にちょっぴり味付けを!

【第1話】 今回は、音楽で復活

音楽を楽しみましょう♪♪♪音楽は心身ともいい効果があります。楽器を演奏したり、歌ったりすると、なんかやる気が出て、体を動かしたくなり、意欲が湧いてきます。自分の好きな楽器、ピアノ、ギターとかでなくても、太鼓を叩いたりすることで、体を動かしたくなり、リズムを刻んでみたり、ダンスをしたくなってきました。歌うことは大きい声を出すので、ストレス解消になり、また、肺の機能にもいい影響があり、心身ともいいリフレッシュ効果があります。楽器はダメ、歌うのはダメ、という人は、音楽を聴くのはどうでしょう。クラシックの綺麗な静かな演奏を聴くと、気分が落ち着く、優しい気持ちになる、イライラがなくなるなどの効果があります。クラシックでなくても、シャンソン、演歌、ロック...と自分の好きな音楽、昔を思い出すような歌を聴くのもいいですね。誰にも思い出の歌があるのでは?一度、思い出して聴いて下さい。音楽は脳を刺激して、血流を良くすることにより、感情を引き起こし、認知機能を高め、運動中枢を活発化したり抑えたりします。寝られない時、クラシックの静かな音楽、自然の風の音、せせらぎの音などを聴くと脳のα波が引き起こされ、睡眠効果があるとされています。逆に、激しい音楽は脳を刺激して、興奮状態になるのでやめましょう。このように、そのときに合わせて効果的な音楽を選ぶことで、毎日を楽しく過ごしてください♪



☆こんにちは! 株式会社 千成 です☆



お花見は日本独自の風習で、花見の席では持参の花見弁当を愉しむのが伝統的です。花を見ながら飲む酒は花見酒と呼ばれて風流なものではありますが、飲み過ぎには、注意も必要ですね。桜は日本全国に広く見られる樹木であり、その花は春の一時期に、ある地域で一斉に咲き競い、わずか2週間足らずで散るため、日本人の季節感を形成する重要な風物となっているそうです。可憐な花の美しさが開花期間の短さ、散り際の豪華さにより一層印象づけられ、しばしば人の命の儚さになぞらえる。そのためか古来より、桜は人を狂わせるといわれることもあるようです。また、花見は梅でも行われ、奈良時代では梅を觀賞されていたそうです。

花見には団子がつきものといわれています。「花見団子」などともいい、庶民の花見の供として江戸時代から定番となっており、桜色(薄い赤色)・白色・緑色などの色で、華やかな色彩を付けられていますが、この3色の組み合わせは一般的で

桜色は 桜を表して春の息吹を、
白は 雪で冬の名残を、
緑は ヨモギで夏への予兆

を表現しているそうです。



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）
◇重度認知症アイクア

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。アイクア利用可。
共有スペースが広く「信頼」をキーワードに快適
で豊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。
アイクア利用可。
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・特技を発揮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。
隣射がいっぱい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のらしい生活が送ら
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
◆重度認知症アイクア
◆アイクサービスセンター
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。
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。
アイクサービス利用可。
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ごすに
頂けるよう高齢者への気持ちをお心に笑顔で
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。アイクサービス利用可。
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すに
けるよう対応いたしております。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、温かい気持ちで
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