



地域連携だより

アイユウ東大阪病院・居宅介護支援事業所について

当事業所は8名のケアマネージャーが在籍（男性1名、女性7名）しています。それぞれ、看護師や管理栄養士、歯科衛生士、介護福祉士の国家資格を保有し、8名のうち5名が主任ケアマネージャーの資格を取得しています。様々な専門職の知識を生かし、ケアマネジメントを多角的に評価、アプローチ、ケアプランの立案をしております。包括主催の研修会はもちろん、他の研修会等（現在はオンライン）にも積極的に参加しています。日々、スキルアップを図りケアマネジメントの質向上に努めています。また、特定事業所加算Ⅰも取得しており、中重度者や支援困難ケースも対応しています。利用者さんのご自宅での暮らしの中で、不安、負担に感じている事をお聞きし、利用者さんやご家族の気持ちに寄り添いながら、公正中立な立場で支援しております。ご支援できる利用者さんがいらっしゃいましたらどうぞご連絡下さいませ。

(副主任)中村 坂本 川本 今村



(課長)倉成 山内 大宮 富山

【当事業所の強み】

●東大阪病院、東大阪病院在宅部（訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリ）と連携し、包括的支援を実施。当法人以外にも医療機関、地域包括支援センター、近隣の約100のサービス事業所と連携を図りサービス提供を行っています。



●ターミナルの方や医療ニーズの高い方、医療器具等を装着した状態での退院や慢性疾患・複数の疾患で自己管理が困難なケース、進行性の難病や症状悪化リスクがあるケース等、介護保険以外の制度も行政と連携し活用できるように支援を行っています。

<当事業所の実績数> ※コロナ感染症の影響で、件数は減少しています。

	2019年度	2020年度
ターミナル依頼件数	34件	25件
入院連携件数	65件	56件
退院支援カンファレンス参加件数	46件	20件

相談は
無料です



(文責：山内・大宮)

【アイユウ東大阪病院・居宅介護支援事業所へのお問合せ・ご連絡】

<受付時間> 月曜日～土曜日 午前9時～午後17時30分

<対象地域> 城東区、鶴見区、旭区、都島区

<TEL> 06-6939-8270 <FAX> 06-6939-8246 <mail> aiyuu_hoh@yahoo.co.jp

花粉症対策 ～症状緩和のための食品と栄養～

鼻水、くしゃみ、鼻づまりといった花粉症の症状は、新型コロナウイルス感染症、オミクロン株と共通の症状であり、ウイルスに感染しているか分かりにくくなってしまっていると言われています。そこで今回は、花粉症の症状緩和のための栄養や食生活についてご紹介します。

<アレルギーや炎症を抑制する食品と栄養素>

1. 脂質 オメガ3脂肪酸

オメガ3脂肪酸は、アレルギーや炎症を抑制する作用があり、青魚や亜麻仁油、エゴマ油の中に含まれています。しかし酸化しやすいため、青魚は新鮮なものを選ぶ、油はドレッシングや和え衣に加えるなど加熱せずに使しましょう。

2. 乳酸菌、発酵食品

乳酸菌はヨーグルトや漬物などに多く含まれています。納豆や味噌などの発酵食品もアレルギーや炎症性疾患を抑制することが分かってきています。花粉症シーズンの8週間前から始めるのが効果的と言われていますが、その時だけ取り入れるのではなく毎日続けることで、腸内環境を整え免疫細胞が活躍できる下地をつくるのが大切です。

参考文献：食事性脂質を起点としたアレルギー疾患と粘膜ワクチン応答の制御、プロバイオティクスとアレルギー

<控えたい食品と食生活>

アルコールや刺激物の摂りすぎは症状を悪化させる可能性があります。またスギアレルギーのある方は、トマトを食べると症状を悪化させる場合があるので口腔内が痒くなったり咽頭の奥が詰まったりする症状が出た時は控えましょう。

<管理栄養士が提案する花粉症対策レシピ>

アレルギーを抑制する食品を使った献立をご紹介します。今回はメインを焼きサバ、汁物は春キャベツの味噌汁にしました。副菜には免疫カアップサラダとカブの塩麹漬けを添えてみました。この2品については下段にレシピを掲載しています。常備菜にもできる簡単レシピです。いつものおかずにプラスしてみてください。

MENU



焼きサバ



春キャベツの味噌汁



免疫カアップサラダ



カブの塩麹漬け

RECIPE



免疫カアップサラダ

材料(2人分)

れんこん・・・一節の1/3

ごぼう・・・1/3本

かぼちゃ・・・薄切り4枚

ブロッコリー・・・4房

プレーンヨーグルト
(水切りしておく) 200g
塩ひとつまみ / コショウ 少々
はちみつ・・・小さじ1/2杯
んにくすりおろし・・・1/4片
マヨネーズ・・・大さじ1/2杯

<作り方>

食べやすい大きさに切った野菜を茹で、盛り付けたらAを合わせたものをかける。



カブの塩麹漬け

材料(つくりやすい分量)

カブ・・・1～2個(200g)

塩こうじ・・・大さじ2杯

<作り方>

食べやすい大きさに切ったカブを、ビニール袋や保存容器に入れ塩こうじを加え揉み込む。

一晩置いたら出来上がり。

(冷蔵庫で保存を)