

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼썬 동래데이케어 방문요양

**얼썬 동래 데이케어**

제 2017- 12호

발행인 : 차 정 순  
담당자 : 김 은 정  
발행일자 : 2017. 12. 01

새해를 맞이한게 엇그제 같은데  
어느덧 정유년의 마지막 달입니다.

한해 동안 저희 곁에서  
함께 해주셔서 감사합니다.

“ 세상에서 가장 중요한 때는 바로 지금 이 순간이고,  
가장 중요한 사람은 지금 함께 있는 사람이고,  
가장 중요한 일은 지금 내 곁에 있는 사람을 위해  
좋은 일을 하는 것입니다. ”

저희 곁에 가장 소중한 어르신들에게  
행운이 가득한 12월을 선물합니다.

사랑합니다!

행복한 연말 되세요 ♥

# \*12월 겨울철 건강관리 정보\*

## 1. 겨울철 어르신 건강 관리를 위해 가장 조심해야 할 질병은

**감기, 낙상사고, 심혈관 질환**입니다.

① 면역력이 약한 어르신들의 경우 감기에 쉽게 노출되며 만성 심폐질환을 앓고 있는 어르신들의 경우 폐렴 등 독감으로 인한 합병증의 특히 유의해야하므로 **독감 예방주사와 외출 시에는 항상 체온을 유지할 수 있는 두꺼운 외투와 모자, 목도리를 착용하셔야 합니다**

② 낙상사고의 절반은 겨울철에 발생합니다. 체내의 근육량이 줄어들게 되고 매일 적당량의 운동을 하지 않으면 근육량은 점점 감소하게 됩니다. 추운 겨울철에는 근육과 관절이 수축되서 부상 위험에 크게 노출 될 수 있으므로 **햇볕이 좋은 오후에 한 시간 정도 가볍게 산책을 하여 몸속에 비타민 D가 합성되도록 하여 근골격계 도움이 되도록 합니다**

③ 고혈압과 당뇨 등의 질병이 있으신 어르신들은 겨울철 장시간 외출이나 운동을 하면 찬 공기로 인해 혈관이 수축되고 혈압이 상승하게 되므로 자칫 심장에 무리가 될 수 있습니다. 또한 나트륨이 많이 포함된 짠 음식을 많이 섭취할 경우 혈압상승의 위험이 되므로 **무리한 운동은 자제하고 음식은 항상 싱겁게 드실 수 있도록 합니다**

## 2. 겨울철 어르신 건강관리 10계명

1. 적정 실내 온도 및 적정 실내습도를 유지한다.	2. 하루 2회 이상 최소한 10분~30분정도 창문을 열어 적절한 환기를 시킨다.
3. 물을 자주 마시고 샤워 후에는 전신 보습제를 발라 피부 건조를 방지한다.	4. 옷은 조금 크고 가벼운 얇은 옷으로 여러벌을 걸쳐 입고 물에 젖지 않도록 조심한다.
5. 외출 시 보온을 위해 모자, 장갑, 마스크 및 목도리를 착용한다.	6. 빙판은 매우 위험하므로 미끄럼 방지 기능이 있는 신발을 착용한다.
7. 외출 전에는 준비체조로 체온을 높이고, 실외에서 오한이 느껴지면 즉시 실내로 이동한다.	8. 추위는 심장혈관과 뇌혈관에 부담을 주므로 무리한 실외 운동은 삼간다.
9. 매일 조금씩 규칙적으로 실내운동을 한다.	10. 한번에 15분씩 일주일에 세 번 정도 한낮에 햇볕을 충분히 쬐다.