



존경하는 어르신,
안녕하십니까?

추운 겨울의 끝자락이자
대문 안으로 봄이 안 발짝 들어오는 **2월**입니다.

연일 이어지는 **안파**와 **일교차**로
건강 관리가 더욱 중요한 시기입니다.

어르신 댁에 항상 **평안**과 **건강**이 함께하시길 바라며,
저희 센터는 어르신께 보다 **안전**하고 **따뜻**한 **돌봄 서비스**를
제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.
항상 저희 센터를 믿고 이용해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

동래데이케어 올림



▶ **봄철** 평소 할 수 있는 **건강 관리 방법**에 대해 알아보까요? ◀

1. 개인위생 관리

봄철에는 **꽃가루**와 **미세먼지**가 많아지므로 개인위생을 철저히 해야 합니다. 외출 후 **손을 깨끗이 씻고**, **얼굴 세안**도 잊지 말고 해 줘야 하는데요, 특히 외부 활동 후에는 **가벼운 샤워**로 **먼지**를 제거해 주는 것이 좋습니다.

2. 식습관 개선

봄철에는 **균형 잡힌 식단**이 중요합니다. **신선한 채소**와 **과일**을 섭취하여 **비타민**과 **미네랄**을 보충해 주는 것이 좋고, 특히, 면역력 증진에 좋은 식품들을 선택하여 섭취해 주면 봄철 건강에 많은 도움이 됩니다. 또한, **잘 익힌 음식**을 섭취하여 위생도 챙겨주는 것이 중요하겠죠?

3. 운동과 활동

날이 따뜻해지면서 야외에서 운동할 수 있는 기회가 많아지는데요. **규칙적인 운동**은 **면역력**을 높이고, **스트레스**를 해소하는 데 큰 도움이 되며, 특히 전문가들은 땀을 흘리면서 체온을 조절할 수 있는 운동을 추천합니다. 운동 후에는 **수분 보충** 또한 잊지 마세요!!

4. 환경 변화에 대처하기

봄철에는 날씨 변화가 심하므로 기온에 **적절한 옷차림**이 필수입니다. 기온이 오르내릴 때는 겉옷을 잘 갖추어 **체온 조절**에 신경 써야 하며, 꽃가루가 많은 날에는 **마스크**를 착용하는 것도 좋은 방법입니다.

겨울철 어르신 낙상 주의하세요!



겨울에는 특히, 길거리 이동중 발생 증가



낙상사고 발생장소 및 발생 시 활동

65세 이상 어르신 낙상 입원환자,

낙상입원율이 가장 높은 계절은 겨울!



겨울철 빙판길 낙상 예방을 위한 준수사항

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <p>1</p>  | <p>길을 나서기 전에 물, 눈, 얼음 등을 확인하고, 눈길, 빙판길은 이용하지 않는다.</p> | <p>2</p>  | <p>엘리베이터가 있는 건물이라면 계단보다는 엘리베이터를 이용하도록 한다.</p> |
| <p>3</p>  | <p>경사진 도로, 보도블럭이 튀어나온 불규칙한 지면 도로 등은 우회하여 이용한다.</p> | <p>4</p>  | <p>가급적 장갑을 끼도록 하여, 주머니에서 손을 빼고 활동하도록 한다.</p> |

낙상사고 없는 안락한 노후를 위한 4가지 안전수칙

- | | | | |
|--|-----------------------|---|--|
| <p>1</p>  | <p>규칙적인 운동을 시작하세요</p> | <p>2</p>  | <p>시력을 매년 정기적으로 검사하세요</p> |
| <p>3</p>  | <p>안전한 가정환경을 만드세요</p> | <p>4</p>  | <p>드시고 있는 약 중 현기증을 일으키는 약이 있는지 확인하세요</p> |



음식도 타이밍!

맛있는 2월 제철 음식

음식재료 맞추기

간편하기

다
편
인

▶ 음식을 보고 사용된 재료에 'O' 를 그려주세요.

음식



삼계탕

재료를 골라서 동그라미 해주세요!



닭



마늘



대추



단무지



인삼



대파



소세지



찹쌀