

실천 목표		제 2026-09호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발행인 : 박 주 연 담당자 : 김 영 신 발행일자 : 2026. 9. 01



존경하는 어르신, 안녕하십니까.
어느덧 무더웠던 여름이 지나고
아침저녁으로 선선한 바람이 불어오는 9월이 되었습니다.

9월에는 우리 민족의 큰 명절인 추석이 있습니다.

가족과 함께 따뜻한 정을 나누고
서로의 안부를 살피며 즐거운 시간을 보내시길 바랍니다.

풍요롭고 행복한 추석 명절 보내시고,
늘 건강과 웃음이 함께하시기를 기원합니다.

감사합니다.

동래데이케어 올림

명절 음식 건강하게 즐겨요!

올바른 식습관



과식, NO!
적당히 알맞게 천천히 먹기, YES!



국물보다는 건더기 위주로!
전에 간장을 찍을 땐 조금만~간은 싱겁게!



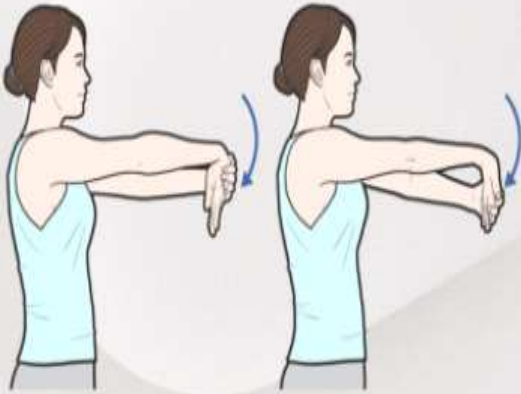
나물과 과일도 골고루!
소중한 음식 남기지 않게!



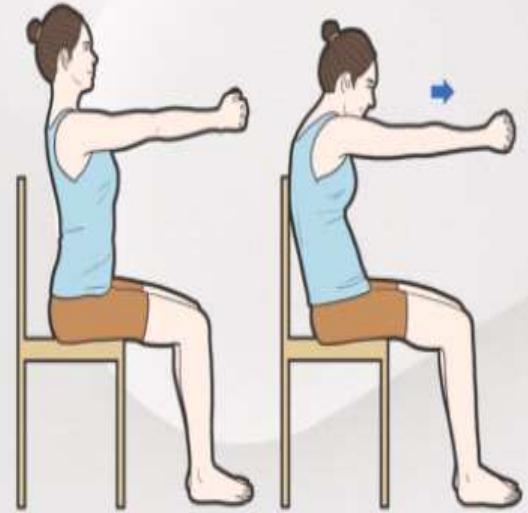
식사 후, 가족의 화목과 건강을 위해서
가벼운 운동과 전통놀이 시간 갖기!

온 가족이 함께하는 명절
알맞게, 골고루, 싱겁게 먹기로 건강한 식생활을 실천해요!

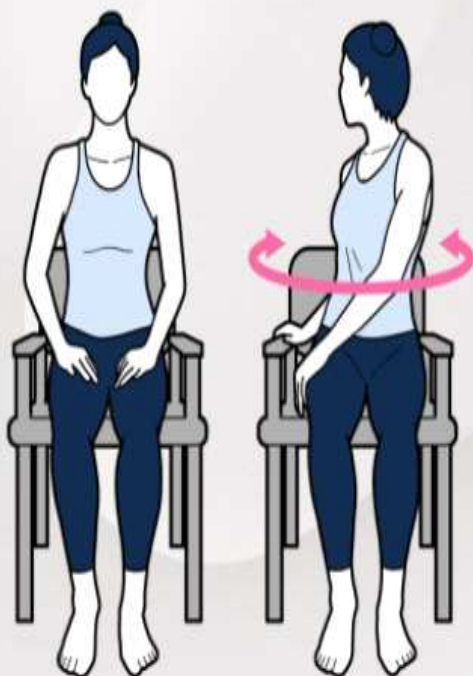
명절증후군 운동



명절증후군 운동



명절증후군 운동



명절증후군 운동



골다공증

뼈의 양이 줄어들고 강도가 약해져서
골절이 생길 가능성이 높은 상태

골밀도(뼈의 양)가 감소하는 이유

새로운 뼈를 만들어내는 골 생성과,
오래된 뼈를 제거하는 골 소실 속도 균형이 맞지 않기 때문이다.

노화 과정에 들어가면 골 소실보다 골 생성이 늦어지면서
골밀도가 줄어들고, 체내에서는 뼈를 생성하는 데 중요한 칼슘이 장에서
잘 흡수되지 못하고, 신장에서는 칼슘을 더 많이 배출하게 된다.



골다공증의 증상

골다공증의 문제는 진행되더라도
대개 특별한 증상이 나타나지 않는다는 점이다.

스스로 자각하지 못하는 사이 척추 뼈가 약해져서 중력 때문에 눌리면
키가 줄어들거나 척추가 휘어질 가능성이 있다.

50~60대는 주로 손목이나 발목에 골절이 쉽게 생기고,
70대 이상은 고관절이나 척추에까지 골절이 나타난다.

고령에서 이런 골절이 생기면 회복 기간이 길어지고 거동을
제대로 못하기 때문에 건강 상태가 전체적으로 나빠질 위험이 높다.





골다공증 예방방법

젊을 때부터 **미리미리 뼈 건강에 신경 쓰는 게 좋아요!**

- 1 우유나 우유 발효 음료, 치즈, 요거트, 멸치처럼 칼슘이 풍부한 식품을 충분히 먹는다.
- 2 콩과 두부, 들깨, 해조류, 채소와 과일도 많이 섭취한다.
- 3 남녀 모두 칼슘은 하루에 800~1,000mg, 비타민D는 하루에 800IU 이상 섭취하길 전문가들은 권고하므로 적정량에 맞춰 영양분을 섭취한다.
- 4 스트레칭, 빠르게 걷기, 제자리 뛰기 같은 유산소 운동과 근력 운동을 규칙적, 지속적으로 하는 습관을 만든다.
- 5 햇빛을 받으면 뼈 형성에 필요한 비타민D가 만들어지기 때문에 적절한 일조량도 필요하다.
- 6 술과 카페인 섭취를 제한한다.



단어 연결하기

언어기능

듣기

말하기

읽기



■ 맷 ■

■ 게



■ 화 ■

■ 구



■ 지 ■

■ 로



■ 물 ■

■ 돌



■ 절 ■

■ 레

(주)동래 데이케어

인지활동 Book