

실천 목표		제 2017 - 4호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양	얼쑤 동래 데이케어	발행인 : 차 정 순 담당자 : 신 지 선 발행일자 : 2017. 04. 03.



봄꽃들의 향연에 웃음꽃이 가득한 4월
 사랑하는 어르신들의 얼굴에 진달래처럼
 활짝 피어나시길 소망하며 어르신들과 더불어
 행복한 봄날을 추억하고 싶습니다.♥

* 4월 어르신 건강관리 정보 *

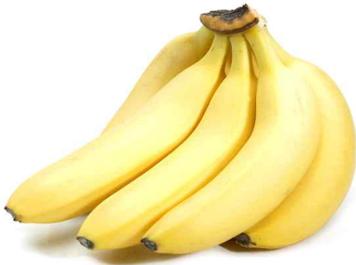
♥ 춘곤증 예방 ♥

낮이 길고 기온이 높은 봄에 활동량이 많아지고 체력소모가 늘어나 생활 패턴에 신체가 일시적으로 적응하지 못하기 때문에 춘곤증이 오게 됩니다. 나른한 기분은 찬 기운에 익숙해진 근육이 이완되어 생기는 증상으로 다음과 같은 방법으로 춘곤증을 예방하시면 됩니다.

- 충분한 수면을 취하라(하루 7-8시간)
- 영양소가 풍부한 식단으로 규칙적인 식사를 하라
- 가벼운 운동으로 춘곤증 물리치기



♥ **춘곤증에 좋은 음식** ♥



항암효과 및
심혈관질환 예방
기억력 감퇴 예방
빈혈, 기미 예방



변비개선
불면증, 우울증 예방
고혈압 예방



피부미용
시력회복
혈중 콜레스테롤 감소



노화방지
활성산소 제거
해독작용
지혈작용



위장기능 강화
식욕증진
여성질환개선
항암효과

♥ 춘곤증 예방 체조 ♥

