

실천 목표

제 2018 - 05호

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

발행인 : 차 정 순
담당자 : 김 은 정
발행일자 : 2018. 05. 01

나실제 괴로움 다 잊으시고
기를제 밤낮으로 애쓰는 마음
진 자리 마른 자리 갈아취시며
손 발이 다 닳도록 고생하시네
하늘아래 그 무엇이 높다 하리오
어머님의 희생은 가이 없어라



은혜와 사랑에
감사합니다.

* 5월 건강 관리 정보 *

◆ 5월 17일은 세계 고혈압의 날

: 침묵의 살인자인 고혈압의 위험성을 인지하고

이를 예방, 통제하고 장려함을 목적으로 세계 고혈압의 날로 지정하였습니다.

◆ 고혈압이란?

: 혈압이 높은 상태를 말하며 수축기 혈압이 140mmHg 이상, 이완기 혈압이 90mmHg 이상일 경우를 말합니다.

◆ 고혈압 증상

: 뚜렷한 증상이 없는 것이 보통이며, 심각한 합병증이

발생한 후에야 고혈압인 것을 인지합니다. **뒷머리가**

핑하거나, 어지럽거나 숨쉬기 곤란, 가슴통증, 두통이 주요 증상이나 방치할 경우 사망에 이르는 침묵의 질병입니다.

◆ 고혈압 원인

1. 유전적 요인 (가족력)	4. 스트레스
2. 비만	5. 노화현상
3. 흡연	6. 나트륨 과잉섭취

◆ 고혈압 예방

: 고혈압은 생활습관에 영향을 받기 때문에 철저히 관리하면 충분히 예방 할 수 있습니다.



1. 체중 조절 하기 (꾸준한 규칙적인 운동)
2. 나트륨 줄이고 등 푸른 생선과 버섯 먹기
3. 스트레스 줄이고 마음의 여유를 갖기

◆ 고혈압 예방 운동법

1. 유산소 운동

: 걷기, 계단 오르내리기등 20분이상 천천히 지속합니다.

2. 누워서 손발 털기

: 똑바로 누운 상태에서 팔 다리를 직각이 되도록 올리고 어깨 넓이로 벌린 뒤 10~15분 털어줍니다.

3. 밀당 호흡하기

: 가슴을 펴고 다리는 어깨너비로 벌린 후 양손을 갈비뼈로 감싸주면서, 당기고 내쉬는 호흡을 20회 합니다.

건강하고 행복한 5월이 되시길 기원합니다 ♥