

<b>실천 목표</b>		<b>제 2018 - 07호</b>
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 열수 동래데이케어 주간보호		발행인 : 차 정 순 담당자 : 육 경 호 발행일자 : 2018. 07. 03



울창한 숲에서 그늘을 제공하는 한그루 나무  
 시원한 파도 소리를 느낄 수 있는 바다...  
 이렇게 인간의 좋은 휴식처가 되어주는 산과 바다의 모습을 통해  
 타인에 대한 배려와 좀 더 너그러운 마음을 갖자고 전하는 듯해요  
 - 이해인, 여름이 오면 중에서  
 웃는 얼굴에 복이 들어온다고 합니다.  
 활기차고 환한 표정을 지으면 좋은 일이 연달아 생길 것 같습니다.  
 당당한 표정과 힘찬 발걸음으로 행복한 7월을 온 몸으로 맞으시길...

## \* 7월 일정 안내 및 알림 \*

### ◆ 생신잔치 (7/4 수요일)

8899재능기부단 축하 공연과 함께 어르신 생신잔치가 있습니다.  
이종효 어르신 7/19 (음 6/7), 윤금순 어르신 7/22 (음 6/10)

### ◆ 일정 안내

- ▶ 7월 17일 초복, 7월 27일 중복을 맞아 어르신들께서 건강한 여름을 지내실수 있도록 원기보충을 해 드릴예정입니다.
- ▶ 7월 20일(금) 동래소방서에서 소방안전 교육을 실시할 예정입니다.
- ▶ 매월 셋째주 월요일 미용봉사 있습니다.
- ▶ 이달의 요리 활동은 수박화채를 어르신들과 함께 만들어 간식으로 드실 예정입니다.

※ 등급 갱신으로 연락이오면 센터로 연락바랍니다.

◆ 주간보호 사회복지사 : 육경호(010-5123-0248)  
강지혜(010-7540-0480)

### ◆ 본인부담금 계좌번호 :

부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

# \* 7월의 건강정보 \*

## ◆ 여름철 건강 관리

### - 끓여 먹는 것이 가장 좋은 예방법

오염된 음식물 섭취 때문에 발생하는 소화기계 증후군을 말하며 살모넬라, 황색포도상구균, 장염 비브리오 등에 의한 것이 보통입니다.

더운 날씨와 높은 습도는 세균이 번식하기 좋은 조건인데, 장마철에 있는 여름에 식중독이 많이 발생하는 것도 이 때문입니다. 심각하지 않은 식중독은 대부분 시간이 지나면서 자연 치유되기 때문에 무리하게 대처할 필요는 없습니다. 하지만 구토나 설사가 심하다면 꼭 병원을 찾는 것이 좋습니다. 이에 앞서 무엇보다 중요한 건 바로 예방입니다.

식중독 예방 3대 요령인 '손 씻기, 익혀 먹기, 끓여 먹기'를 생활하는 것이 좋는데, 특히 물을 끓여 마시는 것만으로도 식중독 위험을 대폭 줄일 수 있습니다.



황색포도상구균



살모넬라균



비브리오균

### 여름철 추천 운동 BEST 3

1. 열 발산에 좋은 수영 및 수상 스포츠  
- 수영은 관절이 약한 50~60대에 추천되며, 수상스포츠 시에는 근 경련 및 근 골절에 주의해야한다.
2. 순발력 UP ~ 민첩성 UP 테니스  
- 한낮은 피하고, 늦은 오후나 저녁 시간을 이용합니다.
3. 실내운동의 대표 탁구  
- 밀폐된 공간에서 오래 지속하면 호흡 장애가 일어날 수 있으므로 환기가 필요합니다.

### 냉방병 - 실내온도인 24 ~ 27℃ 유지

시원한 바람이 나오는 에어컨과 선풍기는 여름 필수 제품입니다.

다만 장시간 사용하게 되면 냉방병에 걸리게 되는데요. 실내 온도와 바깥 온도가 5도 이상 차이가 나 우리 몸이 적응을 하지 못하게 되며 냉방병에 걸리기 쉽다고 합니다.

갑자기 찾아오는 두통과 재채기, 몸살 등은 감기 증상과 비슷하지만 냉방병은 소화불량과 무기력감, 근육통 등의 증상을 동반합니다. 에어컨은 1시간 사용 시 10분 정도는 끄고 창문을 열어 환기를 해줘야합니다.