

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
열수 동래데이케어 주간보호

일석 동래 데이케어

제 2018 - 10호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 육 경 호
발행일자 : 2018. 10.02



스모스 한들한들 피어있는 길
향기로운 가을길을 걸어갑니다.
기다리는 마음같이 초조하여라
단풍 같은 마음으로 노래합니다.

길어진 한숨이 이슬에 맺혀서
찬바람 미워서 꽃 속에 숨었네
코스모스 한들한들 피어있는 길
향기로운 가을 길을 걸어갑니다.

길어진 한숨이 이슬에 맺혀서
찬바람 미워서 꽃 속에 숨었네
코스모스 한들한들 피어있는 길
향기로운 가을 길을 걸어갑니다.

걸어갑니다.

-코스모스 피어 있는 길 / 김상희

* 10월 일정 안내 및 알림 *

◆ 10월 공휴일 등원안내

- ▶ 10월 3일 (수), 10월 9일 (화)

정상적으로 센터 운영하며, 센터 이용하실 어르신께서는
주간보호 사회복지사에게 연락바랍니다.

(단, 석식은 제공되지 않습니다.)

▶ ♣ 알림

- ▶ 10월 2일(화)은 노인의날입니다.

세족식과 다양한 행사 있을 예정이며 많은 관심 부탁드립니다.

- ▶ 10월 10일 생신잔치 있습니다.

(서필귀 어르신 10/4 -8/25, 이정자어르신 10/2 -8/23)

- ▶ 10월 19일 가을 나들이 있습니다.

(장소 : 회동수원지 예정입니다.)

※ 등급 갱신으로 연락이오면 센터로 연락바랍니다.

◆ 본인부담금 계좌번호 :

부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

◆ 주간보호 사회복지사 : 육경호(010-5123-0248)

강지혜(010-7540-0480)

* 10월의 건강정보 *

◆ 골다공증 관리 이렇게 하세요!

골다공증은?

뼈가 약해지는 것은 피할 수 없는 노화 현상 중의 하나입니다.

특히 평소 운동을 즐겨 하지 않아 근육량이 적다면 뼈에 더 큰 무리가 갈 수 있으니 조심해야 하지만, 우리의 뼈가 얼마만큼 약해졌는지 일상생활에서 인지하기는 어렵습니다. 특히 뼈가 일정 수준 이상으로 더 약해지는 것을 골다공증이라 부르는데, 이는 더 큰 질병을 불러일으킬 수 있어 각별한 주의가 필요합니다. 젊은 연령층의 평균 골밀도를 기준으로 T점수가 -2.5 이하는 골다공증이라고 하고, -2.5 ~ -1.0 골감소증으로 진단합니다.

노인성 골다공증의 특징?

나이가 증가함에 따라 골질의 위험이 증가되고, 골질의 증가는 이후 사망률의 증가로 이어지게 되는데, 특히 대퇴골 골절, 척추골절에 나이는 사망률의 증가의 중요한 위험요인으로 작용하게 됩니다. 따라서 골다공증은 골절이 발생하기 전에 미리 예방하는 것이 중요합니다.

골다공증 예방법



멸치·우유·뱅어포 등
칼슘 많은 식품 먹기



하루에 10분 이상
햇빛 쬐기



1주일에 두 번 이상
30분씩 걷기운동



금연·금주하기