

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
열수 동래데이케어 주간보호

열수 동래 데이케어

제 2018 - 11호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 육 경 호
발행일자 : 2018. 11.01



<2018년 10월 04일 매실뜨기>

6월 15일 어르신들 손으로 담근 매실청이 알맞게 잘 숙성되었습니다.
매실청으로 어르신들의 따뜻하고 건강한 겨울나기를 하려합니다.
몸도 마음도 따뜻하게 녹여줄 매실차를 드시며 추위를 잊고 즐겁게 보내실
수 있도록 정성을 다하여 보필하겠습니다.♡

* 11월 일정 안내 및 알림 *

▶ ♣ 알림

- ▶ 11월 07일 생신잔치 있습니다.
(정숙자 어르신 11/29(-10/22))
- ▶ 11월 셋째주 월요일은 미용봉사 있습니다.
- ▶ 11월 중 추억의 달고나 만들기 있습니다.
- ▶ 11월 어르신들과 선생님들이 함께하는 동영상 촬영 있습니다.

※ 등급 갱신으로 연락이오면 센터로 연락바랍니다.

※ 동래데이케어 블로그 운영중이니 적극 참여 부탁드립니다.

주소 : <http://blog.naver.com/ddc128/>

◆ 본인부담금 계좌번호 :

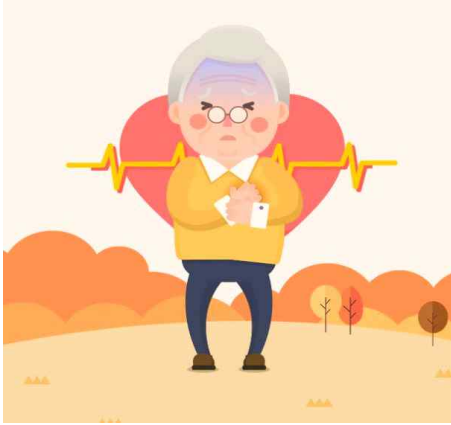
부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

◆ 주간보호 사회복지사 :

육경호(010-5123-0248)
강지혜(010-7540-0480)

* 11월의 건강정보 *

◆ 가을에 주의해야 하는 질환, 심혈관질환

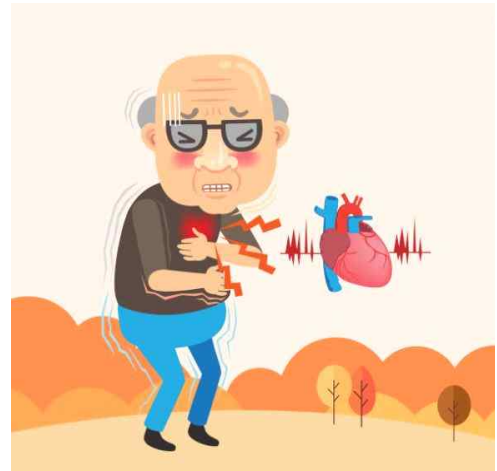


요즘처럼 일교차가 커지는 날씨에는 **심혈관질환**이 급증합니다.

기온 변동이 심하면 신체가 이에 적응하면 10만번 이상 뛰는 심장에 무리가 가기 때문입니다.

대표적인 심혈관 질환으로는 **협심증**을 꼽을 수 있습니다.

관상동맥의 어느 부위가 좁아져 심장이 필요로 하는 혈액을 공급하는데 지장이 생기면 가슴통증이 발생할 수 있습니다. 이를 **협심증**이라고 합니다.



협심증 원인

고령, 흡연, 고혈압, 가족력, 스트레스, 비만, 운동부족 등

가을철 관리

- **금연.절주** : 담배 속 니코틴 등 유해물질이 일시적인 혈압 상승을 일으켜요!
- **체온유지** : 외출 시 옷을 한겹 더 챙겨 입거나 얇은 외투를 가지고 다니세요!
- **체중조절** : 식사량을 줄이고 고열량의 음식 섭취를 피해요!
- **혈압, 혈당, 혈중, 콜레스테롤 관리**
혈압은 추운 가을과 겨울에 더 상승함으로 혈압의 관리가 필요해요!