



2018년을 맞이한 것이 엇그제 같은데
어느덧 한해를 마무리 하는 12월이 시작되었습니다.
한 해 동안 믿어주시고 응원해주신 은혜에 감사드리며
내년에는 더 나은 모습으로 어르신들을 보필 할 것을
약속드리겠습니다.

사랑합니다 어르신♥

♠ 12 어르신 건강관리 정보 ♠

	퇴행성 관절염	류마티스 관절염
1	많이 사용한 관절이 붓고 아프다.	여러 관절이 동시에 붓고 열이 난다.
2	주로 엉덩이, 무릎관절에 비대칭적으로 발생한다.	모든 관절에 발생할 수 있고 좌우대칭으로 발생한다.
3	주로 손가락 끝마디를 침범한다.	주로 손가락 가운데 마디를 침범한다.
4	기상 시에 뻣뻣한 증상이 30분 이내로 풀린다	기상 시에 관절이 뻣뻣한 증상이 1시간 이상 간다.
5	운동한 뒤나 저녁 때 더 아프고, 휴식으로 통증이 완화된다.	식욕이 줄고 쉽게 피로해지는 등의 전신 증상이 있다.

<관절염 예방관리 5대 생활수칙>

1	표준체중을 유지할 것.
2	가능한 매일 30분 이상 알맞은 운동을 할 것.
3	오랫동안 같은 자세로 있기, 무거운 물건 들기 등은 피할 것.
4	관절 증상이 나타나면 조기에 정확한 진단을 받을 것.
5	꾸준한 치료와 자기관리로 관절장애와 합병증을 예방할 것.

- 기온이 낮아질수록 어르신들 건강이 가장 염려됩니다.
행복하고 건강한 연말 보내시길 바랍니다 ♥

<관절염 예방 운동>



- 1) 양측 다리는 벌리고 우측 팔은 최대한 올립니다.
- 2) 좌측 다리를 천천히 올리면서 우측 손과 마주 닿습니다.
- 3) 자세를 10초간 유지 합니다.

◆ 표지 그림 소개 ◆

우측 편마비이신 문OO 어르신께서 왼손으로 색칠하신 그림입니다. 정말 이쁘게 잘 색칠 하셔서 많은 분들과 함께 보고자 이번 통신문에 게재해 봤습니다.

서로의 마음에 그늘이 아닌 태양처럼 온기 있는 햇별을 비출 수 있는 우리가 되었으면 합니다. 올 한해도 마무리 잘 하시고 새해에는 행운과 평안이 가득하기를 기원합니다. 감사합니다^^