

실천 목표		제 2018 - 06호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발 행 인 : 차 정 순 담 당 자 : 김 은 정 발행일자 : 2018. 06. 01

6월의 장미

- 이해인 -

하늘은 고요하고
땅은 향기롭고
마음은 뜨겁다
6월의 장미가 내게 말을
걸어옵니다

사소한 일로 우울한 적마다
“났아져라”
“맑아져라”

웃음을 재촉하는 장미

삶의 길에서
가장 가까운 이들이
사랑의 이름으로 무심히

찌르지 말아야
부드러운 꽃잎을 피어낼 수
있다고

누구를 한 번씩
용서할 적마다
싱싱한 잎사귀가 돌아난다고

6월의 넝쿨장미들이
해 아래 나를 따라오며
자꾸만 자꾸만 말을
건네옵니다

사랑하는 이여~
이 아름다운 장미의 계절에
내가 눈물 속에 피워 낸
기쁨 한 송이 받으시고
내내 행복하십시오 ♥



* 6월 인사말 *

꽃 향기 가득했던 봄은 어느덧 강한 태양의 더위로 인해 사그라져가고 때 이른 무더위로 인해 우리 어르신들 지치진 않을지 걱정인 6월입니다. 뜨거운 햇살 만큼 건강관리 잘하셔서 무더운 초여름 즐겁고 행복한 일만 가득하시길 기원합니다^^

* 6월 건강관리 정보 *

◆ 근감소증의 증상과 치료

1) 근감소증이란

: 만성질환, 영양부족, 운동량 감소 등으로 인해 **근육의 양과 근력 및 근 기능이 감소하는 것으로 보행속도가 느려지고 골밀도 감소 및 낙상, 골절 등의 증상을 보이는 질환**입니다.

2) 근감소증의 증상

1. 걸음이 느려지고 앉았다 일어날 때 힘이든다.
2. 관절통이 악화되고 기운이 없고 쉽게 피곤하거나 자주 눕게된다.
3. 자주 어지럽고 자주 넘어지는 경우가 많다.

3) 근감소증이 있으면

- : 뇌 등 다른 기관에도 영향을 미쳐 우울증과 자살 위험이 증가합니다.
- : 치매 파킨슨 병 같은 퇴행성 신경질환 위험이 증가합니다.
- : 건강악화와 사망의 직접적인 신호입니다.

4) 근감소증 자가진단법

⇒(아래 항목 중 2가지 이상되면 의심)

<V 표시>

1. 무게 4.5KG의 박스를 들어서 나르는 것이 어렵다.	
2. 방안 한 쪽 끝에서 다른 쪽 끝까지 걸을 때 보조기의 도움 없이는 이동이 어렵다.	
3. 의자에서 일어나 침대로 혹은 침대에서 일어나 의자로 옮기는 것이 어렵다.	
4. 10개의 계단을 쉬지 않고 오르는 것이 어렵다.	
5. 지난 1년 동안 4회 이상 넘어졌다.	

5) 근감소증의 치료

: 치료약은 현재 없습니다.



: 걷기, 달리기 등 유산소 운동만으로 근력을 키우는 효과가 거의 없기 때문에 **근력 운동을 병행해서 근력을 길러야 합니다.**

: 단백질이 포함된 식사를 해서 근육소실을 막아야 하며 **고기 섭취 및 하루에 2~3개의 계란 섭취도 좋습니다.**

: 비타민D 부족하면 골다공증이 동반되므로 이에 대한 **검사나 치료를 받는 것이 필요합니다.**

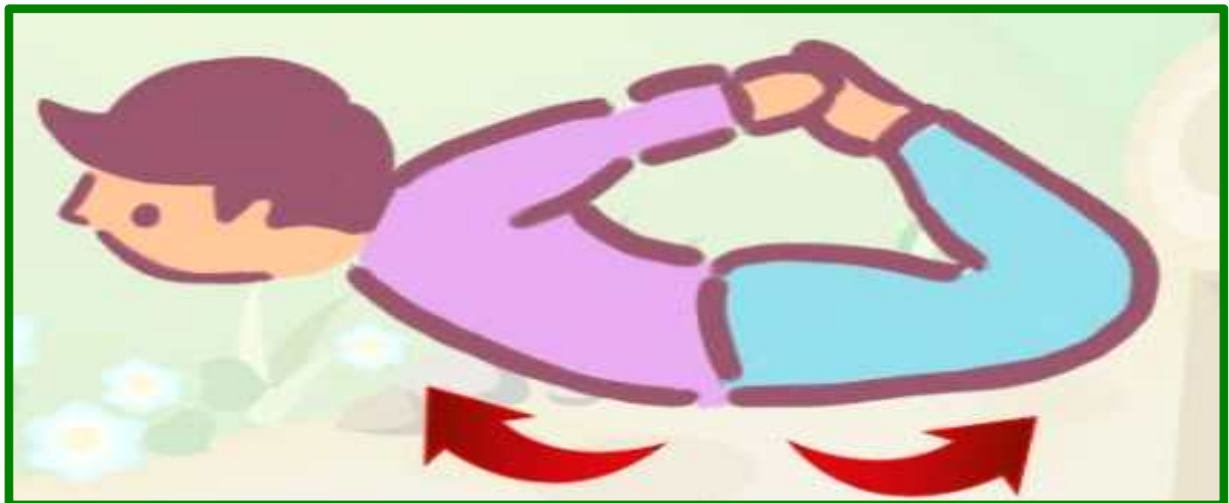
: 물을 적게 마시면 근감소증 위험이 1.5배 증가하므로 **하루 물 섭취 권장량 65세 이상 5잔(1리터) 정도를 마십니다.**

* 6월의 절기 체조 *

본격적인 무더위가 시작되면 땀으로 체온 조절하기 위해 몸속의 혈액이 피부 표면으로 이동합니다.

상대적으로 깊은 곳에 있는 심장과 소장은 혈액이 부족해져 빨리 차가워 지고 피로도 금방 쌓이게 됩니다.

심장과 소장을 자극해주는 절기 체조를 통해 심 - 소장에 기운을 보충해 주면 건강한 여름을 날 수 있습니다.^^



<활 시위 자세 : 심장/소장에 좋은 체조>

1. 바닥에 엎드려 양 발을 잡는다.
2. 얼굴을 들어올려 아랫배만 바닥에 닿게 하여 앞뒤로 몸을 굴러준다.
3. 장기에 전체적으로 자극이 되도록 부드럽게 천천히 좌우로 굴러준다.

※ 효과 : 척추를 교정하고 장운동을 촉진시켜 변비와 숙변제거에 뛰어난 효과가 있습니다^^♥