

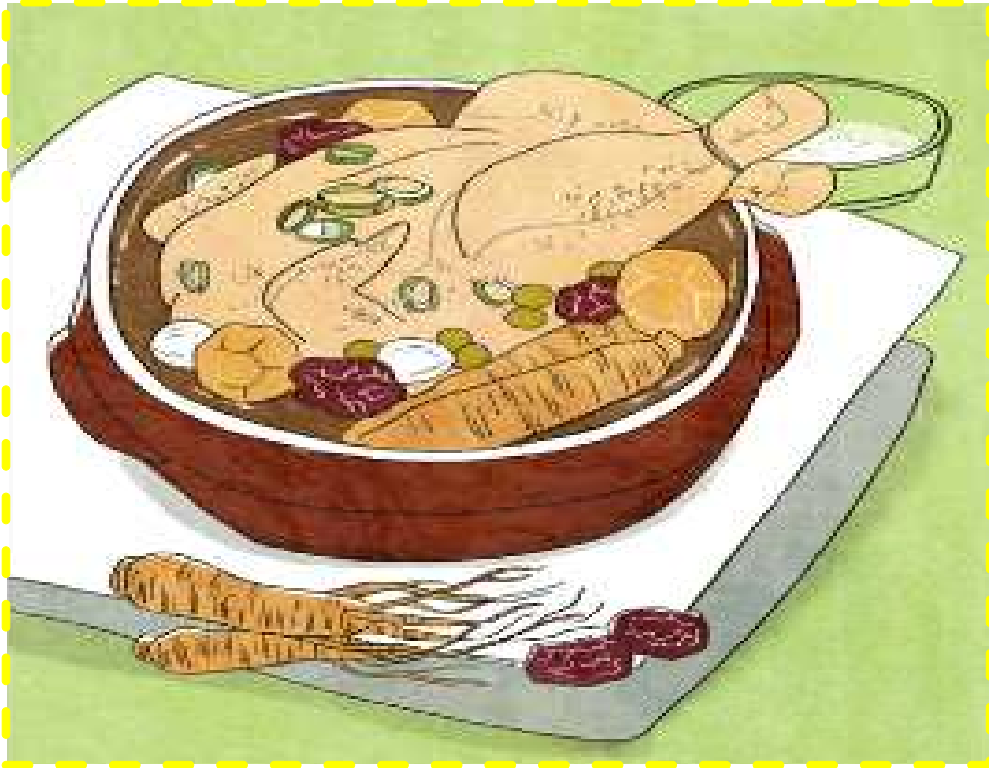
실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
열췁 동래데이케어 방문요양

일췁 동래 데이케어

제 2018 - 07호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 배 서 윤
발행일자 : 2018. 07. 02



여름 시작되었습니다!!

든든한 **보양식 한 그릇**으로

올 여름도 **거뜰히 이겨내셔요**♥



: **여름 6월 중순에서 7월 하순**에 걸쳐 동아시아에서 습한공기가
장마전선을 형성해 남북으로 오르내리며 많은 비를 내리는 현상.

이러한 시기를 ‘ **장마** ’이라고 한답니다.

장마철 주의사항

1. 높은 기온과 장마철 습한 기후로 음식물이 쉽게 상하기 때문에 **음식물은 충분히 익혀**먹습니다.
2. 비가 많이 내리는 장마철에는 **빗길 사고 발생률**도 무척 높아지기 때문에 운전자의 경우 과속을 금하고, 도보를 이용하는 분들도 **도로 상황에 유의**해야 합니다.
3. **습한 기후**는 **불면증이나 우울증의 원인**이 될 수 있어 규칙적인 스트레칭을 통해 **건강관리에 신경** 써야 합니다.

★ 장마철 곰팡이와의 전쟁!

- 시작된 현재 곰팡이와 세균의 성장 속도가 평소보다 2~3배 빠르다.
- 곰팡이는 **세균 감염을 유발**하므로 집안에 습기가 차는 곳이 어디인지 체크해 수시로 점검하여 사전 예방해야 한다.

밧 욕실	- 타일에 생긴 곰팡이는 솔로 문질러준 후 물에 락스를 섞어 분무기로 뿌려준다.
장판 아래	- 바닥을 마른걸레로 닦고 신문지를 깔아서 습기를 빨아들이도록 한다. - 2~3일에 한 번씩 신문지 교체.
벽지	- 마른걸레로 닦고 헤어드라이어 로 말려준 후 습기제거제 또는 락스 를 발라준다. - 이미 곰팡이가 피었을 경우, 마른걸레에 식초 를 묻혀 닦아준다.
옷장	- 제습제를 넣어두고 옷장 바닥에 신문지 를 깔아 놓는다. - 제습제를 둔 후 통풍을 자주 시켜준다.

낙상예방 운동법

* 주의사항 *

- 시력장애, 퇴행성 골관절염, 보행 장애, 평행 장애, 운동 장애가 있거나 골다공증이 심한 경우 위험하지 않도록 개인에 맞게 운동 합니다.
- 지나치게 빠른 속도로 하지 않도록 합니다.
- 가능한 범위로 할 수 있는 만큼만 운동합니다.
- 다음 운동은 낙상 예방을 위한 운동의 일부로 특정 증상 및 질병에 대한 정확한 진단 및 치료를 위해서는 의사, 전문가와의 상담이 필요합니다.



㉠ 앉아서 따라 해보세요



발목운동

- ⊙ 양손을 등 뒤 바닥에 대고 무릎을 펴고 앉는다.
- ⊙ 발목을 세워 몸 쪽으로 최대한 올렸다가 내리는 동작을 반복한다.
- ⊙ 발목을 안으로 모으고 벌리는 동작을 반복한다.



한쪽 다리 들어 무릎 굽혀 펴기

- ⊙ 한쪽 다리를 들어올려 무릎을 펴고 구부리는 동작을 반복한다.
- ⊙ 같은 방법으로 반대쪽 다리도 번갈아 가며 반복한다.

㉡ 누워서 따라 해보세요



다리들어 올리기

- ⊙ 한쪽 다리를 들어 올렸다가 내린다.
- ⊙ 반대쪽 다리도 같은 방법으로 운동한다.
- ⊙ 양 다리를 동시에 들어올린다.



골반 비틀기

- ⊙ 양다리 무릎을 굽혀 모은다.
- ⊙ 양다리를 한쪽으로 눌렀다가 제자리로 돌아온다.
- ⊙ 반대쪽으로도 같은 방법으로 운동한다.

* ! **활동**은 위험할 수 있으니 **자제**해주세요.

* 건강을 위해 **실내**에서 **간단한 스트레칭**을 부탁드립니다.

7 드립니다

- 광수 -

웃음을 짓고 있는
당신 모습을
자주 보고 싶습니다.

당신 가슴에
빨간 장미가 만발한
7월을 드립니다.

7월엔 당신에게 좋은
소식이 있을 겁니다.

7월엔
당신에게 좋은 일이
생길 겁니다.

뭐라고 말할 수는 없지만
왠지 모르게 좋은 기분이
자꾸 듭니다.

꼭~집어 말할 수는
없지만 왠지 모르게
좋은 느낌이 자꾸 듭니다.

당신
사랑하는 마음이 담긴
7월을 가득 드립니다.

당신에게 좋은 일들이
많이 생겨서 예쁘고 고운
하얀 이불 드러내며
얼굴 가득히 맑은

