

실천 목표		제 2019 - 03호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양	얼쑤 동래 데이케어	발 행 인 : 조 보 필 담 당 자 : 이 유 정 발행일자 : 2019. 03. 01.



♥ 봄이 다가오는 소리가 들리시나요?

따뜻한 햇살과 바람에 개구리가 부끄러운 듯 살포시 얼굴을 내밀었습니다. 동면하던 개구리도 꿈틀거리며 번식을 시작하는 경칩도, 초목의 싹이 돋기 시작하여, 그야말로 ‘봄’이 다가오고 있습니다. 봄은 벌써 어르신들의 마음속으로 성큼 다가와 건강과 장수 그리고 행복의 씨앗을 뿌려 예쁘게 꽃 피울 것입니다. 어르신들의 건강한 모습에 저희들은 항상 감사합니다. 사랑합니다. 어르신 ♥

< 3 건강관리 정보 >



1. 봄의 불청객 ① 황사와 미세먼지

♥ 황사와 미세먼지 심한 날은 야외활동 자제

- 외출 시에는 **마스크**는 필수 !

눈, 코, 입을 보호하고 외출 후에는 **손 씻기 및 샤워 필수!!!**

♥ 황사와 미세먼지에 좋은 **도라지와 오미차**

- 도라지는 사포닌 성분이 있어 항염증에 좋으며, 오미자는 히스티민이 함유되어 있어 폐의 기능과 천식, 기관지의 치료제로 쓰이며 기침을 억제하고 호흡을 개선시켜줍니다.



2. 봄의 불청객 ② 미세먼지에 좋은 음식



고등어, 미나리, 미역, 녹차, 브로콜리, 마늘, 귤, 배

금액이 같은 것끼리 연결하세요.

