

<b>실천 목표</b>		<b>제 2019 - 04호</b>
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 연수 동래데이케어 방문요양		발행인 : 조 보 필 담당자 : 이 유 정 발행일자 : 2019. 04. 01.



## 따뜻한 사랑스러운 봄입니다.

파릇파릇한 푸른빛들과 달콤한 꽃향기, 따스한 봄별이 완연한 봄 날씨를 알립니다. 봄에 만나는 꽃들의 소식은 사람 마음속을 사랑으로 물들게 하며 설레게 하는 마법의 힘이 숨어 있는 것 같습니다. 우리 어르신들도 마음속에 사랑과 행복을 물들고, 마법의 힘을 받아 항상 밝고 건강한 미소를 잃지 않으셨으면 하는 바람입니다.

사랑이 가득한 4월에는 우리 어르신들께 행복한 일도 많이 생기고, 웃을 일도 많아지고 더 건강해지는 달이 되셨으면 좋겠습니다. 세상 온 사방에서 예쁜 꽃들의 행복한 향기와 사랑스러운 고운 빛깔로 매혹하는 아름다운 4월!!!

저희 동래데이케어에서도 어르신들께 밝고 따뜻한 행복의 미소로 더 열심히 보필 할 것을 약속드리며 항상 건강하시고 즐거운 생활하시길 바랍니다.

## < 4 춘곤증과 봄철건강관리법 >

### ☞ 춘곤증이란

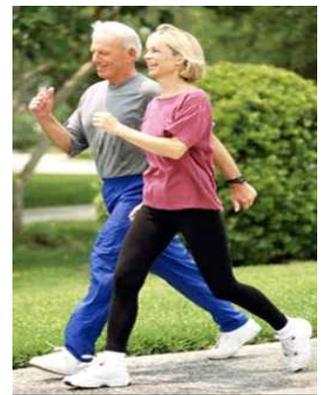
추운 겨울동안 움츠렸던 몸을 따사로운 봄볕에 녹일 수 있는 계절이 되면 온몸이 나른해지고 이유 없이



졸음이 쏟아지게 됩니다. 이러한 춘곤증은 많은 사람들이 겪게 되는 현상이지만, 의학적인 '질병'이 아니라 일종의 생리적인 피로감입니다.

### ☞ 춘곤증 예방

1. 일정한 시간에 잠자리에 들고 일어나기
2. 아침은 거르지 말고, 점심은 다소 가볍게
3. 비타민의 복용하고, 야채와 과일 섭취하기
4. 햇볕을 사랑하고 가벼운 운동 즐기기



♥ 춘곤증 예방 체조 ♥

