

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
열수 동래데이케어 주간보호

열수 동래 데이케어

제 2019 - 07호

발행인 : 강지혜
담당자 : 이영애
발행일자 : 2019. 07. 01



♥ 행복한 7월입니다. ♥

뜨거운 태양과 시원한 바다가 있어 행복한 계절입니다.

뜨거운 여름 태양의 기운을 맛있는 보양식 한 그릇으로

여름의 무더위도 날려버리고, 모두 건강해지는 한 달이
되시길 바랍니다. 화이팅!

* 7월 일정 안내 및 알림 *

▶ ♣ 일정 안내

- ▶ 7월 03일 (수) 생신잔치 한소리 풍물단 공연과 함께합니다.

이종효어르신(음6/7), 윤금순어르신(음6/1)

김흥연어르신(음6/21), 김춘자어르신(음6/29)

- ▶ 7월 12일 (금) 짧은 나들이 - 온천천
- ▶ 7월 26일 (금) 짧은 나들이 - 복천박물관
- ▶ 7월 10, 30일 미용봉사 - 최지애강사, 박수민강사

♣ 주간보호 사회복지사 : 강지혜 (010-7540-0480)

김지연 (010-8805-0086)

♣ 본인부담금 계좌번호 :

부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

▶ ♣ 공지

- 2019년 5월 ‘급여제공기록지’ 부분은 각 가정으로 우편발송 하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

* 7월의 건강정보 *

◀ 갈증의 계절 여름 건강한 수분보충법 ▶

탈수증상은 우리 몸이 수분이 부족하다는 신호를 보내는 것인데 이를 무시하고 탈수 상태를 지속하게 되면 신체는 제 기능을 제대로 하지 못하게 될 수도 있고 질병 발생 위험이 높아진다고 합니다.

또한 수분은 우리 몸의 70%를 차지하고 있기 때문에 수분을 적절히 채워주지 않으면 노화진행 속도도 급속도로 진행된다고 합니다.

탈수증상

흔히 알고 있는 탈수증의 원인은 땀 배출입니다.

하지만 이 외에도 화장실 이용과 눈물 등 다양한 방법으로 배출되기 때문에 땀을 흘리지 않더라도 수분공급 물마시기 신경을 써 주셔야 합니다. 또 흔히들 알고 있는 탈수증상 갈증을 느끼는 것인데요

이 외에도 여러 가지 탈수증상이 있습니다.

탈수증상첫번째_어지러움증

앉았다가 갑자기 일어날 때 또는 운동할 때나 몸을 갑자기 움직일 때 갑자기 어지러움증을 느낀다면 탈수증상 의심해 보셔야 하는데요 이는 혈액이 움직이는 속도보다 몸을 움직이는 속도가 빠르기 때문에 나타나는 현상이라고 합니다.



탈수증상두번째_빠른심장박동

과격한 운동을 하지 않아도 혹은 작은 움직임에도 심장 박동이 빨라진다면 탈수증상임을 의심해 보아야합니다.

이는 심장이 혈액량을 늘리기 위해 박동 속도를 늘리는 것인데 어지러움증과 마찬가지로 충분한 물마시기를 통해 혈류를 원활하게 만들어 주셔야합니다,

탈수증상 세 번째_변비

대장은 우리가 먹은 음식물이 대장을 통과할 때 많은 수분을 흡수한다고 합니다.

이 때 수분이 충분하지 않으면 대장으로 다 흡수되고 남은 음식물 즉, 변은 단단해 지면서 변비 증상이 나타나게 되는 것입니다.



이 외에도 피로, 소화기능장애, 피로누적 등의 탈수증상이 있다고 합니다.

수분을 가장 쉽고 빠르게 충전할 수 있는 방법이 물마시기입니다. 탈수증상의 가장 큰 원인 또한 수분 배출입니다.

#탈수 예방법



- ▶ 1일 물 섭취량은 6~8컵(1.2~1.6.L)정도며 과일주스나 수박같이 수분이 많은 과일이 좋다.
- ▶ 음식 메뉴 중에 국물이나 스프 등 수분이 많은 음식을 섭취하도록 한다.
- ▶ 실내온도나 습도를 정상으로 유지한다. (온도 16~20도, 습도:40~60%)
- ▶ 강한 맛을 내는 음식은 탈수를 일으키기 쉬움으로 싱겁게 드린다.
- ▶ 약을 드실 때 물을 많이 드시게 한다.
- ▶ 하루 일정 시간을 정하여 수분을 섭취할 수 있도록 한다.

