

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
열췌 동래데이케어 주간보호

열췌 동래 데이케어

제 2019 - 08호

발행인 : 강지혜
담당자 : 이영애
발행일자 : 2019. 08. 01



7월이 끝나고 가장 더운 달 8월이 되었습니다.

이번 달에도 불볕더위가 계속되오니 건강관리에도 만전에
기하여 주시길 바랍니다.

폭염특보 발효 시에는 가급적 외출을 자제하시고 집에서
시원한 수박화채 또는 아이스크림을 드시며 더위를 이겨내
는건 어떨까요?*^^*

찌는 듯 더운 날씨에 지치지 마시고, 마음만은 시원한 한
달이 되셨으면 좋겠습니다.

* 8월 일정 안내 및 알림 *

▶ ♣ 일정 안내

▶ 8월 07일 (수) 생신잔치 한소리 풍물단 공연과 함께합니다.

김순임어르신(음7/2), 조석수어르신(음7/4)

▶ 8월 14일 미용봉사 - 최지애 강사

▶ 8월 28일 수요일 - 한가위 가족 장터

센터에서 추석맞이 장터를 열 계획입니다. 혹시 댁에서 사용하지 않는 물품과, 옷 등이 있으면 어르신 편으로 보내주세요. (보호자 분들께서도 시간이 가능하시면 많은 참여 부탁드립니다.)

※ 8월부터 맞춤형 프로그램을 시행하게 되었습니다.

주4회(월,화,목,금) 전문적인 강사를 초빙하여 어르신께 조금 더 질 높은 프로그램을 제공할 수 있게 되었습니다.

보호자님들께서 많은 관심과 응원 부탁드립니다.

♣ 본인부담금 계좌번호 :

하나은행) (주)동래데이케어 186 - 91002 - 83704

▶ ♣ 공지

- 2019년 6월 ‘급여제공기록지’ 부분은 각 가정으로 우편발송 하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

* 8월의 건강정보 *

뜨거운 여름, 온열질환 조심!!!

현재 여름철 평균기온 상승과, 전국 평균 폭염일수가 증가하고 있습니다. 그러므로 무더운 여름, 온열질환 발생 가능성이 매우 높습니다.



온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환.

(일사병, 열사병이 대표적) 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며 방치 시 생명이 위태롭다.

특히 낮 시간 실외 활동 시 주의해야한다. 온열질환 40%는 논밭, 작업장 등 실외에서 12시~17시 사이에 발생하며 특히 50세 이상 장년층과 고령층은 더욱 더 주의 당부합니다.



폭염대비 건강수칙 3 가지



물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.

*신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

시원한 물로 목욕또는 샤워하기

헐렁하고 밝은 색의 가벼운 옷 입기

외출 시 햇볕차단하기(양산,모자)



더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대 (낮12시~오후5시)에는 휴식취하기

*갑자기 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기