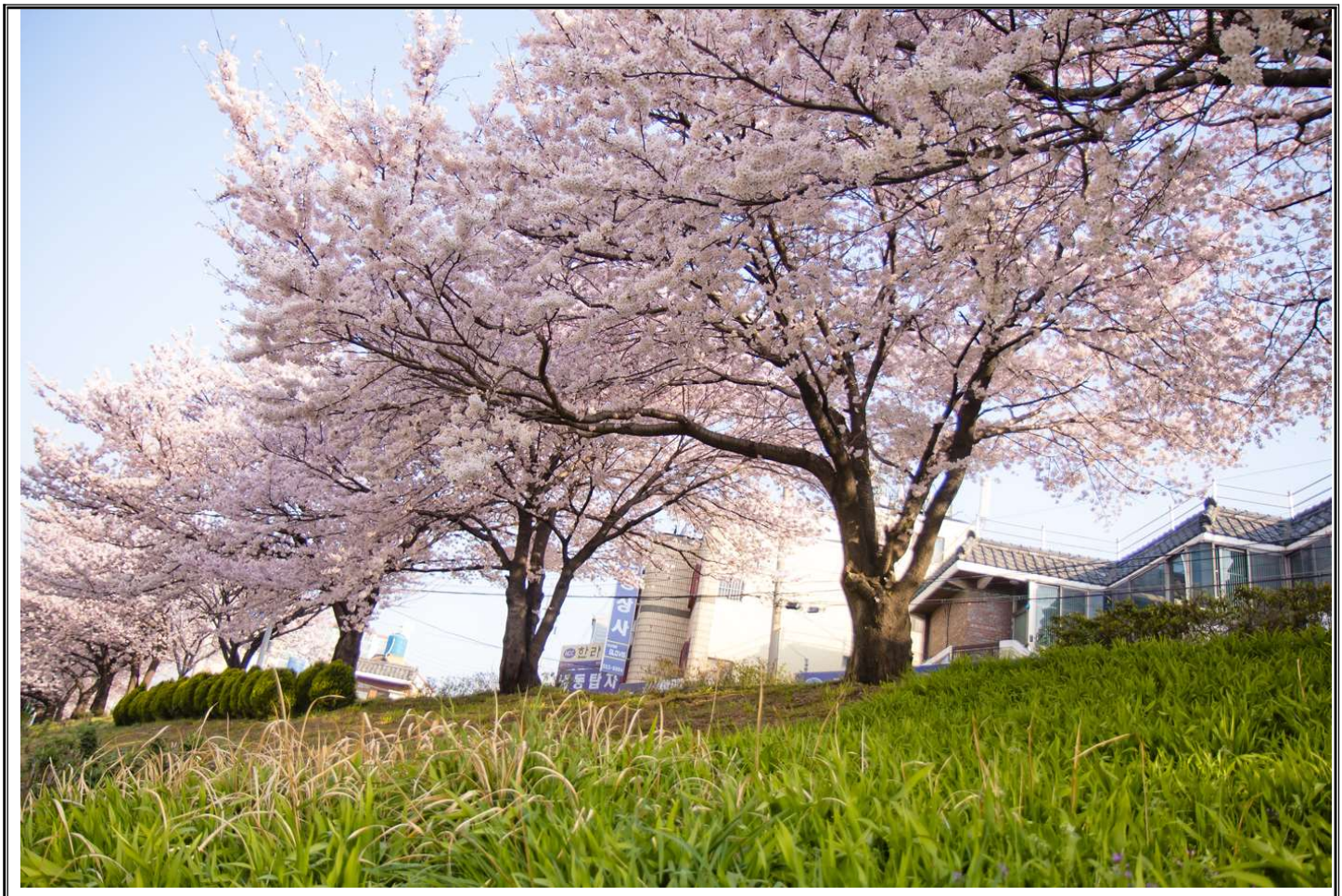
실천 목표	얼쑤 동래 데이케어	제 2020-04
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발 행 인 : 이 영 애 담 당 자 : 김 영 주 발행일자 : 2020. 4. 1



봄볕이 따스하고 예쁜 꽃들이 향기와 고운 빛깔로 매혹하는 4월입니다.
벚꽃이 만개하여 우리의 마음을 설레게 합니다.
우리 어르신들의 마음에도 사랑과 행복이 물들고
항상 밝고 건강한 미소가 가득하시길 바랍니다.

* 4월 어르신 건강관리 정보 *

♥ 춘곤증 예방 ♥

추위에 익숙해 있던 인체의 신진대사 기능이 따뜻한 봄의 환경에 적응하는 데는 2~3주 정도 필요합니다. 이 기간에는 쉽게 나른해지고 졸음이 오기도 합니다. 다음과 같은 방법으로 춘곤증을 예방해보세요

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

코로나바이러스감염증-19 예방

우리의 건강을 위해 일상 속 소독을 지켜주세요!

-일상적인 소독방법 바로 알기-

코로나19 확산에 따라 그 어느 때 보다도 일상 속 소독의 생활화가 필요할 때 입니다. 코로나19 예방을 위해 가정이나 공공장소의 소독은 어떻게 해야 할까요?

※ 청소·소독전 필수사항!

-개인보호구 : 일회용 장갑, 마스크, 방수 앞치마

-준비물품 : 소독제, 찬물, 대걸레, 일회용 천, 폐기물 봉투, 갈아입을 옷

소독할 땐 이렇게 해주세요!

1. 문을 열어 환기를 시켜주세요.

2. 개인 보호구를 잘 착용해주세요.

3. 소독제를 희석해서 준비해주세요.

4. 희석한 소독제를 적신 천으로 자주 접촉하는 장소나 물건을 닦아주세요.

사람들이 자주 접촉하는 물체의 표면을 소독해주세요!

손잡이, 난간, 문고리, 팔걸이, 엘리베이터 버튼, 콘센트, 스위치 등 다양한 장치 등

사무실에서 자주 접촉하는 물건의 표면
(예: 키보드, 책상, 의자, 전화 등)

화장실: 수도꼭지, 화장실 문 손잡이, 변기 덮개, 욕조, 화장실 표면 등

잠깐! 이렇게 소독해주세요

- 70% 알코올(에탄올), 희석된 차아염소산나트륨(가정용 락스) 등 (환경부 승인 또는 신고된 제품)을 충분히 적신 천으로 하루 한 번 이상 닦아서 소독해주세요.
- 소독제를 과도하게 사용하는 것은 NO!
  청소 전/중/후 충분한 환기는 필수 OK!

※ 소독제 유해성 정보 및 유의 사항을 반드시 확인 후 사용해주세요
(코로나19 홈페이지 소독지침 활용)

어르신과 더불어 행복한 일상 동래 데이케어 방문요양

나른해지는 봄철

잠 깨우는 모관운동으로 활력 UP

모관운동은 바닥에 등을 대고 누운 뒤 팔과 다리를 모두 수직으로 하늘로 올린 후 가볍게 흔들어주는 운동입니다. 혈액순환이 좋아지고, 뇌에 산소를 충분히 공급하여 기억력과 집중력 향상에도 도움이 됩니다.

2~3분 정도 지속하신 뒤, 팔 다리가 들고 있기 힘들어지면 팔 다리를 잠시 바닥에 놓고 약 1분간 휴식! 그리고 다시 이전에 했던 동작을 5회 정도 반복하시면 됩니다.

01

바닥에 등을 대고 바르게 눕는다.

02

무릎을 세우고 팔과 다리를 수직으로 들어 올린다.

03

손과 발에 힘을 풀고 가볍게 진동시킨다.
2~3분 정도 지속하다 팔다리를 들고 있기 힘들어지면 몸을 바닥에 내려놓고 휴식을 취한다.
몰려 있던 혈액이 회수되는 느낌을 느낄 수 있다.

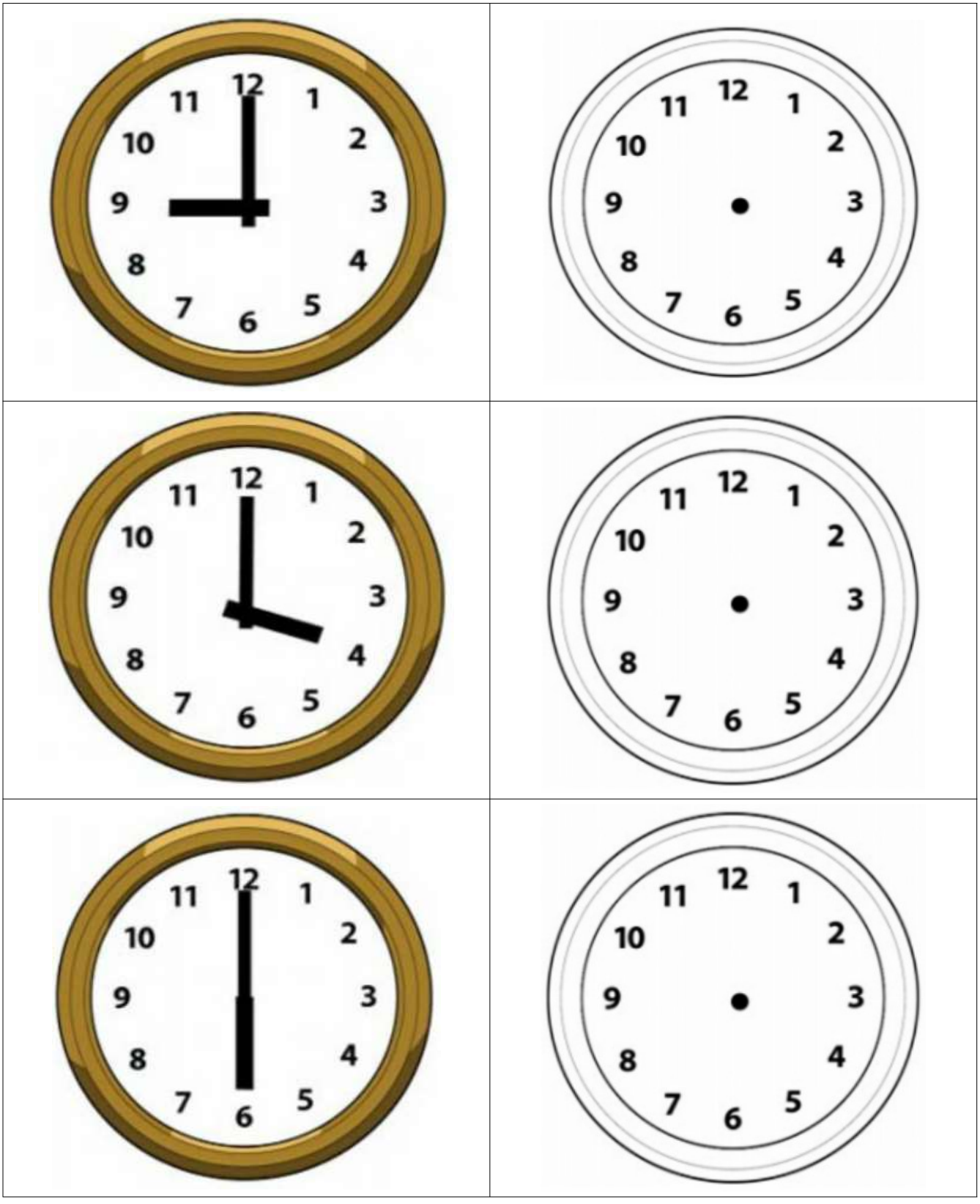
04

동작을 반복하며, 마지막에 진동을 멈추고 10초 정도 팔다리를 든 상태를 유지한다.
이때 손끝 발끝이 찌릿거리는 느낌을 느껴본다.

05

©NAVER

호흡을 내쉬며 몸에 힘을 풀어 팔과 다리를 가볍게 바닥으로 내려놓는다.
누운 자세에서 가볍게 호흡을 정리한다.

시계 그리기

※ 왼쪽 그림의 시계를 보고 시간을 말해보고, 오른쪽 시계에 똑같은 시간을 만들어 보세요.