

실천 목표		제 2020 - 02호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼썬 동래데이케어 주간보호		발 행 인 : 김 지 연 담 당 자 : 이 영 애 발행일자 : 2019. 01. 28



새해 경자년을 맞이하여 새로운 계획을 세우며 달려갈 생각
 에 부푼 꿈을 꾸었던 새해가 밝은 지도 벌써 한달이 훌쩍 무심
 하게 지나가 버리는군요~ 세웠던 계획들은 다들 잘 지켜지고
 계시는지 아직 계획조차 세우지도 못하셨는지... 모두들 바빠
 지나가는 시간속에 핑계들을 찾고 계실지도 모르겠습니다. ㅎ
 이른 설에 휴일까지 겹쳐서 연락하지 못할 가까운 지인들도
 잊지 마시고 이번엔 내가 먼저 연락을 드리고 그들 맘속에서
 그들을 생각하고 있음을 표현하는 것도 올해의 아름다운 목표
 가 될듯합니다.

* 2월 일정 안내 및 알림 *

♣ 일정 안내

▷ 02월 05일 (수) 생신잔치 한소리 풍물단 공연과 함께합니다.

박인순어르신(1/2) 서희석어르신(1/24) 박옥연어르신(1/26)

▷ 02월 12일 미용봉사 - 최지애 강사

♣ 3월달부터 저희기관도 **평가대상 기관**으로 공단으로부터 전화가 보호자에게나 수급자에게 수시로 갈수 있사오니 친절히 응대해 주시고 저희께도 전해주시면 감사하겠습니다.

♣ 가족상담지원서비스사업

1. 대상 :수급자 가족 참여희망자

2. 내용 : 10주프로그램제공(개별상담6회, 집단활동4회)

☞ 심리,정서적부양부담감 해소, 다양한 자원정보 제공,집단활동 및 자조모임 활성화 지원

3. 사업기간 : 2020년 2월 10일~12월 19일(연중3회기 운영)

♣ **동래데이케어밴드**에 어르신들의 일상을 최대한 올려드리고 보호자님들과 소통하고자 하니 궁금한점 있으시면 언제든지 연락주세요. **사회복지사 : 김지연 (H.P 010-8805-0086)**

♣ 본인부담금 계좌번호 :

하나은행 (주)동래데이케어 186 - 91002 - 83704

♣ 공지

- 2019년 12월 ‘급여제공기록지’ 부분은 각 가정으로 우편발송하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

- 덱으로 보내드리는 계약서와 급여제공기록지는 꼭 보관해두시기 바랍니다.

* 2월의 건강정보 *

현대인들의 친구,
영양제
제대로 알고 먹자!



Q. 종합영양제, 복합영양제, 단일영양제 중 무엇이 좋은가?

A. 한알에 많은 성분이 들어 있다고 좋은 것은 아니다. 일반적으로 한알에 든 영양소 종류가 많을수록 각각 양은 줄어들기 때문이다. 종합영양제를 살 때에는 영양소 가짓수와 함께 각 영양소 함량을 확인한다. 건강을 위해 특정 성분을 좀더 섭취하고 싶다면 2~3가지 성분이 강화된 복합영양제나 한가지 성분만 고용량 들어있는 단일영양제를 섭취하는 것이 좋다. 일일 상한 섭취량이 넘지 않는 범위에서 따로 섭취하면 증상 개선에 도움이 될 수 있다.

Q. 언제, 어떻게 먹어야 하는가?

A. 일반적으로 식사 중 또는 식사 후에 복용하는 것이 좋다. 각 제품에 적혀있는 대로 따르면 무리가 없다. 정량이 한알 이상이라면 한번에 먹는 것보다는 나누어 먹는 것이 위에 부담도 덜 되고 흡수가 더 잘 된다. 예로, 용량이 하루 두알이라면 두알을 한꺼번에 먹는 것보다는 하루 두번 한알씩 나누어 먹는 것이 더 낫다. 하지만 자주 잊어버려서 건너뛰는 것 보다는 한꺼번에 두알이 낫다. 밤에 잠들기 어렵다면 비타민 B군은 밤늦게 섭취하지 않는 것이 좋다. 칼슘과 마그네슘은 저녁에 섭취하며 수면에 도움이 될 수 있다.

Q. 흡수율이 떨어지는 경우는?

A. 서로 충돌하는 성분을 동시 섭취하는 경우가 영양제 흡수율을 떨어뜨리는 가장 흔한 원인이다. 미네랄은 적정 섭취량을 넘어서면 다른 미네랄의 흡수를 방해하는 성질을 갖고 있다. 대표적으로 인은 적정량을 넘어서면 칼슘 흡수를 방해한다. 또 철은 아연이나 칼슘과 함께 섭취하면 흡수율이 낮아진다. 거꾸로 아연도 철과 구리의 섭취량이 너무 많으면 흡수가 잘 안 된다. 비타민 E는 철분과 함께 먹으면 몸에 잘 흡수되지 않는다. 그리고 술은 엽산과 비타민 B12, D의 흡수를 방해한다. 커피나 탄산음료 등에 든 카페인도 비타민 B군의 흡수를 막는다. 또 녹차, 홍차에 많은 탄닌 성분은 철분 섭취를 제한한다. 담배도 미네랄 흡수를 막는다.

Q. 부작용은 없는가?

A. 아니다. 영양제도 과다 섭취하면 소화 불량 피부 발진, 가려움증과 같은 부작용이 나타날 수 있고 특히 노인, 임산부, 어린이일수록 그 위험성은 높아진다. 비타민A, D, E와 같은 지용성비타민은 배출이 잘 되지 않으므로 체내에 쌓여서 중독을 초래할 수 있다.

Q. 천연과 합성, 어떻게 다른가?

A. 천연비타민은 곡물, 채소, 생선 등 천연소재에 함유된 비타민을 추출하고 정제해 만든 비타민제이다. 반면 합성 비타민은 원유를 정제하는 과정에서 부산물로 얻어지는 화합물을 원료로 만든 것이다.

분자식이 같은 합성 비타민과 천연 비타민은 완전히 똑같은 것은 아니다. 합성 비타민은 합성하는 과정에서 분자식이 같지만 천연에 존재하지 않는 새로운 구조가 소량 생성되는 것으로 알려졌다. 이 새로운 구조는 비타민 본래 효능을 떨어뜨리기도 하고, 알레르기 등 부작용을 일으키기도 한다. 합성비타민은 대량으로 화학공정을 거치므로 가격이 싸다는 것이 가장 큰 장점이다.