



10월 2일은 ‘**노인의 날**’입니다
노인을 공경하는 미풍양속을 간직하게 하고
노인 문제에 대한 나라와 국민의 관심을 높이기
위하여 제정한 날입니다.

사랑합니다~ 어르신♥

코로나19 예방 행동수칙

- ① 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- ② 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- ③ 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
- ④ 환기가 안 되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기
- ⑤ 지인과 만날 경우 주먹악수 보다는 목례로 인사하기
- ⑥ 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 발생 체크하기

피부가려움증



피부가려움증 증상

가려움



피부가 붉어지고 가렵다

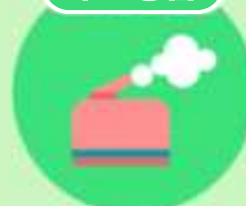
피부발진



피부에 발진이 생기고 부어오른다.

피부가려움증 예방법

수분공급



물을 자주 마시고 가습기 등으로 습도를 높인다.

보습제



샤워 후 보습제를 발라 피부 건조를 막는다.

<가려움증과 건조증을 줄이는 방법>

- ① 보습제를 하루2~3회 이상 수시로 도포하여 **충분한 보습**을 해준다.
- ② 장기간 목욕이나 잦은 **샤워**는 피부를 더욱 건조하게하기 때문에 **적당한 횟수**로 조절한다
- ③ 목욕할 때 물은 미지근한 정도로 유지하고 **때를 밀지 않도록** 하며, 비누 사용도 피한다
- ④ 목욕 후 물기를 닦을 때는 수건으로 문지르지 않고 **토탕**이며 닦는다.
- ⑤ 물기를 완전히 제거하지 않은 상태에서 **보습제**를 발라준다.

고기 좋아하면 생기는 질환이 있다?

#01

고기 없이 밥 못 먹는다면 '대장게실염' 주의하세요!

여러분은 혹시 '대장게실염'에 대해 알고 계시나요? 많은 분들이 아마 생소하다고 여기실텐데요. 최근에는 서구화된 식습관으로 인해 대장게실염을 앓고 있는 분들이 점점 늘어나고 있습니다.



#02

대장게실염은 대장 벽이 동그랗게 튀어나오는 질환입니다!

대장게실염이 발생하게 되면 대장 벽의 바깥쪽이 마치 껍리처럼 동그란 모양으로 튀어나오게 되는데요. 발병 원인은 고기 위주의 고단백, 고지방, 저섬유질 식단 등이 주로 꼽힙니다.



#03

복부에 통증이나 변비, 구토 등과 같은 증상이 나타날 수 있습니다

하복부에 통증을 느끼거나 변비, 설사, 구토, 발열 등과 같은 증상이 나타난다면 대장계실염을 의심해볼 수 있는데요. 이러한 증상이 나타날 경우에는 병원을 방문해 정확한 진단을 받아보는 것이 좋습니다.

대장계실염 주요 증상은?



하복부
통증



변비



설사



구토



발열

25

#04

식습관 개선이 무엇보다 중요합니다.

대장계실염을 예방하기 위해서는 식습관을 건강하게 바꾸는 것이 중요한데요. 지방이 많은 고기 대신 섬유질이 많은 채소나 과일, 곡물 등을 충분히 섭취해야 합니다.

대장계실염 예방법



1. 계실염 발생 시 음식 섭취 NO!
장을 쉬게 해주기



2. 과일 및 채소 하루 15~20g
섭취하기








3. 원활한 배변 활동 위해 물
충분히 마시기

07

인지 훈련 활동지

▶ 주의 집중력 훈련

아래 <보기>를 보고 <그림>에 해당하는 숫자를 아래 빈칸에 넣어보세요.

				
4	3	1	5	2
