



개구리가 나오는 **경칩(驚蟄)**  
 봄꽃이 만발하는 **춘분(春分)**  
 추운겨울이 지나고 이제 그만,  
**“봄이다”** 하고 개구리처럼  
 뛰쳐나가고 싶어지는 3월입니다.  
 따뜻한 봄의 기운을 맞아  
 웃음꽃이 활짝 피는  
**3월** 되시기를 바랍니다^^



동래데이케어 올림



# “건강한 취미”

의학의 발전으로 이제 100세 시대가 멀지 않았습니다.  
그런데 오래 살면서 여기저기 아픈 것보다  
오래오래 건강하게 사는 것이 제일 중요하겠죠?



행복하고 건강한 노년을 위해서 꾸준한 운동,  
만성질환 관리, 적절한 영양 섭취 등이  
매우 중요하지만 또 중요한 것이 하나 있습니다.

꾸준함 운동

영양 섭취

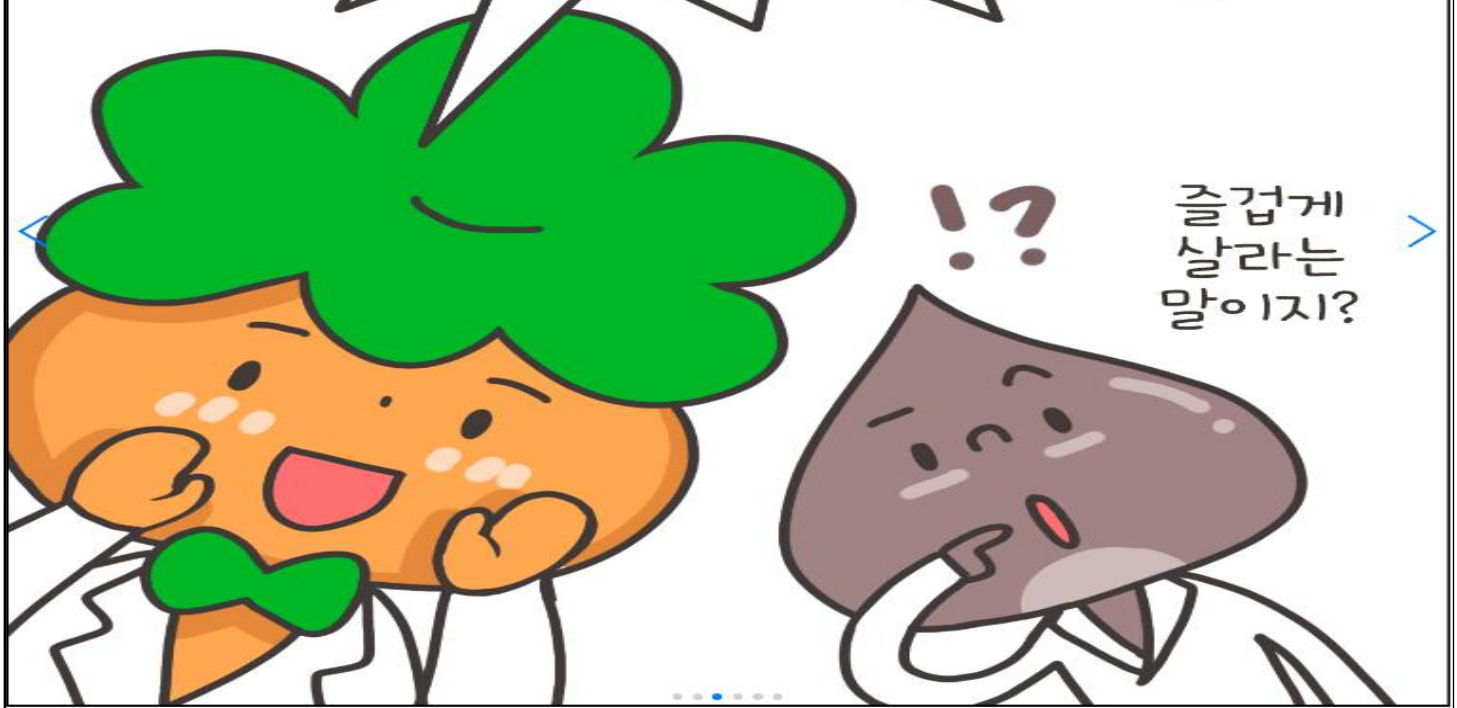
만성질환 관리

그게 뭔데?



# “건강한 취미”

바로, 여가생활!  
다른 말로 취미생활입니다.



그런데 단순히 즐겁게 사는 것이 포인트가 아닙니다.  
취미생활이 건강에 미치는 효과가 다른 습관들보다 더 높다는 연구결과가 발표되었습니다

## 취미 여부

음식의 간

수면시간

녹황색 채소  
섭취 빈도

기름진 음식  
섭취 여부

음주량

흡연량

숨찬 운동 빈도

호오! 취미생활을 가진  
어르신들이 없는 분들보다  
건강하시다는 것이군



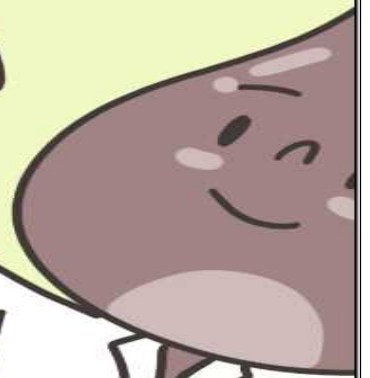
## “건강한 취미”

음악활동을 하면 신체의 미세조작을 하는데 이런 분들이 안하시는 분들에 비해 병원 방문도 적고 우울감 점수도 더 낮았다는 연구도 있었고



요가를 하는 분들의 혈압이나 혈중 콜레스테롤 농도가 안하시는 분들보다 낮게 나타났죠

결국 행복하고 건강한 노년생활을 하기 위해서는 정서적 신체적으로 유익한 취미를 가지시는 것이 도움되므로 노년 계획에 꼭 참고하시기 바랍니다.



# 주의집중력 훈련 활동지

예시의 숫자를 찾아 동그라미 해 보세요.  
가로로 구성된 2개의 숫자를 조합해 보세요.

예 시

35

72

49

19

3

0

8

3

5

7

1

9

8

1

3

7

2

2

2

8

3

1

8

3

4

9

0

4

7