

2026년 06월 겸손의집 소식지

☎ 031-834-3657

질어가는 초록빛과 함께 여름의 시작을 알리는 6월입니다.
무더워지는 날씨 속에서도 어르신들께서 건강하고 편안한 일상을 보내실 수 있도록
늘 정성을 다해 모시겠습니다.
항상 어르신들을 믿고 맡겨주심에 감사드리며 저희도 더욱 세심한 돌봄으로 보답하겠습니다.
지치기 쉬운 계절인 만큼 보호자님도 건강 조심하시고
아름다운 하루하루로 가득 채우시는 6월 되시길 바랍니다.

♥ 공 지 사 항 ♥

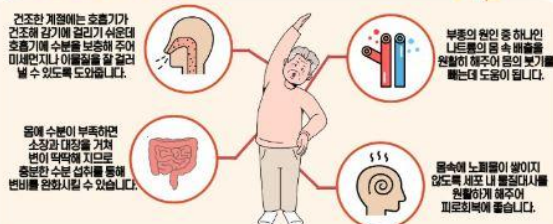
- ♥지난달 28일 어르신들 건강 검진 진행하였습니다.
- ♥매달 둘째주, 넷째주 목요일은 계약의사 진료일입니다.
- ♥면회/외출/외박은 사전예약제로 반드시 전화로 예약 부탁드립니다. (☎031-834-3657)
➔ 면회예약시간(4타임-30분씩 진행) 오전 10:30 / 오후 13:30, 14:30, 15:15

☞초여름에는 기온이 높아지면서 쉽게 피로를 느끼고 탈수가 발생할 수 있습니다.
어르신들께서 갈증을 느끼지 않더라도 물을 자주 드시고, 규칙적인 식사와 충분한 휴식
을 취하는 것이 중요합니다.

어르신의 수분 섭취

노인의 경우 소변농축능력이 저하 및 갈증에 대한 예민도가 떨어져 수분 섭취가 부족하기 쉬워 탈수가 발생되기 쉽습니다. 갈증을 해소할 정도로 수분을 마시는 것으로는 충분하지 않으며 그 이상 통통이 섭취하는 것이 바람직합니다.

수분섭취의 좋은 점



질환에 따른 수분섭취



겸손의집