

2024년 08월 가정통신문

★ 더수원 어르신 종합 돌봄 센터 안내 ★

무더운 더위가 지속되는 여름 잘 지내고 계시나요? 더운 여름을 건널수 있는건 휴가가 기다리고 있기 때문입니다. 즐거운 휴가계획 세우셨나요? 뜨거운 태양아래 아름답고 푸른 바다가 펼쳐지는 시원한 풍경을 생각하며 8월 한달 잘 이겨내시길 바랍니다.

건강상식

봄과 여름, 가을, 겨울 우리나라에 찾아오는 사계절 중에서 퇴행성관절염을 앓고 있는 분들은 기피하고 두려워하는 계절이 있다고 하는데요. 바로 여름입니다. 여름은 강렬한 자외선과 폭폭씨는 무더위가 찾아오지만 그만큼 시원한 물놀이와 휴가를 즐길 수 있지만 퇴행성관절염 환자들에게만큼은 두렵다고 합니다. 도대체 왜 그런걸까요?

퇴행성관절염 환자는 높은 습도와 낮은 기압의 날씨, 실내 냉방기 가동으로 인해 더 큰 통증을 느낄 수 있습니다. 더운 여름철에는 습도가 올라갈수록 관절액이 팽창하고, 관절 내의 압력이 올라가면서 통증이 심해지게 됩니다. 특히 더위로 인해 여름철에는 실내에 있는 시간이 많아지면 운동량이 줄어들 경우, 관절 주변 조직의 유연성이 줄어들고 뻣뻣하게 경직되어 통증이 심해질 수 있습니다. 또, 에어컨 바람이 관절에 닿는 것도 통증을 악화시키는 요인 중 하나입니다.

퇴행성 관절염은 관절을 보호하고 있는 연골의 점진적인 손상 및 퇴행성 변화로 인해 관절을 이루는 뼈와 인대 등에 손상이 발생하여 염증과 통증을 초래하는 질환 중 하나인데요. 계단을 오르내릴 때 무릎이 시큰거리는 정도의 증상이 나타난 분들은 약물치료 및 운동요법과 함께 적정 체중을 유지하고 생활습관을 개선하는 것만으로도 충분히 호전될 수 있습니다!

8월 소식 및 안내

- 8월 셋째주 월요일에는 이미용 서비스 진행을 합니다.
(이미용 서비스를 원하시는 보호자께서는 문자나 전화로 신청해 주세요!).
- 8월14일 오전에는 선생님들과 행복한 예술단원분들이
8월달 생신을 맞으신 어르신 분 들을 축하해 드릴 예정입니다.

더수원 어르신 종합 돌봄센터는 어르신들 개개인에 맞춘 다양한 프로그램과 재활, 인지능

력개선, 치매 예방을 위해 인지지원 프로그램과 음악치료, 미술치료, 노래교실, 민요교실, 재활운동치료, 회상요법, 사회적응훈련 등 어르신들의 건강과 인지 능력 향상에 큰 도움이 되도록 운영하고 있습니다.



어르신들이 생활하면서 발생할 수 있는 다양한 재난상황에서 안전하게 스스로를 지킬 수 있는 방법을 함께 훈련했습니다. 이번에는 지진이 발생했을 때 대응방법을 함께 알아보았습니다.



전통 민속공연단 자원봉사단의 공연이 7월에 있었습니다. 우리가락만큼 어르신들의 어깨를 흥겹게 움직이는 것이 없는 것 같습니다.



7월에는 센터의 운영상황에 대해 점검하는 기관평가가 있었습니다. 평소 열심히 어르신들을 모시는 직원들의 마음이 좋은 결과로 이어질 것 같습니다.



더운 여름일수록 몸을 움직이기 싫어합니다. 다양한 신체활동으로 어르신들의 근력과 유연성을 유지하기 위해 힘쓰고 있습니다.