



2024년 09월 가정통신문

★ 더수원 어르신 종합 돌봄 센터 안내 ★

민족 최대의 명절 추석을 앞두고 아직도 더위의 기세가 꺾이지 않고 있습니다. 울여름이 무덥고 힘겨웠기에 우리가 새로운 계절을 행복하게 맞이할 수 있는 것이라 생각합니다. 그리고 그 힘겨움 덕분에 우리가 더 긍정적인 사람이 되지 않았나 생각합니다. 올해가 더 지나가기 전에 아직 시작하지 못한 새로운 것이 있다면 도전해보시기 바랍니다.

건강상식

가을에 더 쉽게 빠는 관절, 왜 그럴까요? 가을에는 관절통증으로 인해 내원하시는 분들이 더 많아지는 것 같습니다. 왜 가을철에는 더 쉽게 빠게 되는 걸까요?

가을이 오면, 일교차가 점점 커져 관절에 무리가 오기 쉽습니다. 관절이 수축되고 압력이 높아지며 통증이 심해지는 겁니다. 산책을 하거나 등산을 하게 되면 중력때문에 체중에 비례해 무릎이 압력을 받는데요. 내리막길에서는 하강 원리가 적용되어 무릎이 감당해야 하는 무게가 무려 3-4배나 증가 한다고 합니다.

대한슬관절학회에 의하면 '무릎건강을 지키는 5 가지 수칙'으로 1.적절한 체중조절 2.무리한 유산소 운동 자제하기 3.관절에 무리가 가는 자세 피하기 4.적절한 등산 장비 사용 5.정기적 병원 방문을 공시하고 있습니다.

집안에서 발생하는 낙상으로 인한 골절도 많아, 주의가 필요합니다. 욕실과 화장실의 물기 제거가 필요하고 실내를 어둡지 않게 해 바닥에 걸려 넘어질 수 있는 물건을 치우는 것이 좋습니다.

9월 소식 및 안내

- 9월부터 급식위탁이 진행됩니다. 안전하고 위생적인 식사 제공을 위해 최선을 다하겠습니다.

- 9월 셋째주 월요일에는 이미용 서비스 진행을 합니다.
(이미용 서비스를 원하시는 보호자께서는 문자나 전화로 신청해 주세요!).

- 9월 생신잔치 : 9월에 생신을 맞이하신 어르신을 위해 9월11일 생신잔치가 진행됩니다.
(김기희, 손옥수 어르신)





더수원 어르신 종합 돌봄센터는 어르신들 개개인에 맞춘 다양한 프로그램과 재활, 인지기능개선, 치매 예방을 위해 인지지원 프로그램과 음악치료, 미술치료, 노래교실, 민요교실, 재활운동치료, 회상요법, 사회적응훈련 등 어르신들의 건강과 인지 능력 향상에 큰 도움이 되도록 운영하고 있습니다.



8월 생신을 맞이하신 어르신의 생신잔치를 진행했습니다. 어르신들 모두 건강하시고 내년에도 또 생신잔치 같이 해요.



매주 정기적으로 공연오시는 행복한 예술단입니다. 어르신들 모두 즐거운 시간을 보냈습니다.



광역치매센터에서 제공하는 전문 워크북을 활용해서 인지기능을 지속적으로 훈련합니다. 어르신들의 두뇌건강은 더수원이 책임집니다!



전문 자격증을 갖춘 외부강사가 주4회 방문하여 어르신들의 건강한 여가생활을 위해 양질의 프로그램을 제공하고 있습니다.

