

HELLO 성남 HAPPY 재가 2호점

건강 상식 코너

안녕하세요 성남재가노인복지센터 2호점입니다. 올여름은 너무나 많은 비가 내리고 있습니다. 어르신 주변에는 장마로 인한 피해없이 무탈하신지 모르겠습니다.

7월29일 성남재가노인복지센터 2호점에서는 요양보호사 월례회의가 진행되었습니다.

더운 여름 고생하시는 요양보호사 선생님들에게 시원한 넥밴드 선풍기와 마스크,손소독제를 선물해 드렸습니다

또한, 더운 여름 불면증으로 힘들어 하는 어르신들을 위해 '꿀티나잇'이라는 허브티를 선물로 보내드렸습니다.

우리 어르신들~
따뜻한 차 한잔 드시고 꿀잠 주무시기 바랍니다

'성남재가노인복지센터 2호점'



무더운 장마철 이제 집안에서 손쉽게 할 수 있는 운동법을 소개합니다~!!

~~발끝 치기 효과, 동작 쉽지만 효과는 무궁무진!~~

TV를 보면서도 할 수 있을 정도로 매우 쉬운 운동! 바로 발끝치기입니다. 발끝 치기는 다양한 요가 동작 중 쉬운 편에 속해 누구나 할 수 있고 혈액 순환을 도와 발과 다리의 붓기를 줄여주고 피로를 풀어줍니다. 또 고관절이 부드러워지고 허벅지를 날씬하게 해주기도 합니다.

발끝 치기 방법

- 1.편안하게 앉거나 누운 상태에서 다리를 어깨너비만큼 벌리고 앞으로 쭉 뻗습니다.
- 2.양손은 엉덩이 뒤쪽을 편하게 짚습니다.
- 3.양발의 엄지발가락이 부딪히도록 발끝을 좌우로 움직입니다.
- 4.엄지발가락이 살짝 닿는 느낌으로 부딪히며 새끼발가락은 바닥에 살짝 닿는 정도로 빠르게 발끝을 움직입니다.
5. 20~30회 반복합니다.

발끝치기 효능

- 1.성인병(당뇨, 고혈압)을 예방하고
- 2.다리 저림증상을 완화해 주며
- 3.마음의 안정을 갖게 해줍니다.
- 4.혈액순환이 잘되어 두통이 없어지고 머리가 맑아지며 집중력이 생기고 두뇌회전이 빨라집니다.

노인장기요양보험 유효기간 2년으로 확대...시행령 개정



장기요양인정 유효기간이 **현행 1년에서 2년으로 확대 적용**을 시작했습니다. 수급자가 등급판정위원회의 결정으로 유효기간이 6개월 연장된 경우도 마찬가지로 유효기간이 2년으로 확대되는데요. 심신상태 회복이 어려운 고령의 수급자가 **매년 반복적으로 갱신조사를 받는 불편을 해소**한 것입니다. 국민건강보험공단은 기존 수급자들의 혼동을 방지하기 위해 변경된 인정 유효기간이 기재된 '노인장기요양보험 인정 유효기간 연장 안내서'를 발송하고 있습니다.

성남재가노인복지센터2호점 <안내사항>

1. 전화번호: 031)735-9605
2. 팩스번호: 031)735-9606
3. 주소: 경기도 성남시 중원구 둔촌대로 457번길 8,206-1호
(상대원동, 성남하이테크밸리)
4. 본인부담금 계좌번호: 농협 301-0274-1777-91