

겨울철 노인 건강 관리

노인 건강 관리에는 주변인이 건강에 대한 관심을 보일 때 어르신들도 건강한 생활을 이어갈 확률이 높아집니다. 사랑과 지지가 어르신의 건강에 긍정적인 영향을 미칩니다.

겨울철 노인 건강 관리	관리 방법
영양 섭취	비타민과 단백질이 풍부한 균형 잡힌 식사
규칙적인 운동	실내 운동이나 산책을 통한 운동 습관 형성
충분한 수분 섭취	따뜻한 차나 국물로 수분 보충하기
면역력 강화	신선한 과일과 운동을 통한 면역력 보강
예방접종	정기적인 예방접종으로 질병 예방
정기 건강검진	정기적인 건강 상태 점검하기
안전한 환경 조성	미끄럼 방지 및 안전한 이동을 위한 환경 설정
정신 건강	취미 활동과 소중한 시간으로 정신 안정
피로 관리	충분한 수면과 휴식으로 피로 해소
가족의 역할	가족과의 대화를 통한 정서적 지원

<출처:겨울철 노인 건강 관리, 필수 정보 10가지 팁>

◆ 겨울철에는 저체온증은 어르신에게 가장 위험합니다.

- 평소보다 따뜻하게 챙겨입는 것이 좋음.
- 실내 온도는 20~22도 유지
- 외출 시 모자, 장갑, 목도리 꼭 착용



부천재가복지센터