

5월 실버통신문(2025.05.01.)

사랑채 주간보호센터

☎032-881-7888 https://blog.naver.com/sarangsilver

푸르른 5월, 새로운 마음으로 기쁘게 맞이하시고 가족과 함께 행복하고 즐거운 일들만 가득하시길 바랍니다. 추운 바람이 더는 올 수 없는 5월입니다. 5월은 따뜻한 햇살처럼 사랑채 보호자님 마음도 따뜻하셨으면 좋겠습니다. 즐거움과 웃음이 끊이지 않는 5월 되시길 바랍니다.

- 증상과 운동·식사 요법 -

당뇨병에 걸리면 소변으로 포도당이 빠져나가는데, 이때 수분을 같이 끌고 나가기 때문에 소변량이 늘어납니다. 그 결과 몸 안에 수분이 부족하여 심한 갈증을 느끼게 됩니다. 또한 영양분이 몸에서 이용되지 않고 빠져나가므로 피로감을 잘 느낍니다. 또한 잘 먹는데도 불구하고 체중이 감소합니다.

① 당뇨병의 특징적인 증상인 물을 많이 먹고 소변을 많이 보는 증상이 나타남. 다른 특별한 원인으로 설명할 수 없는 체중 감소가 나타남. 식사 시간과 관계없이 측정한 혈당이 200mg/dL 이상임.

② 8시간 동안 열량 섭취가 없는 공복 상태에서 측정한 공복 혈당이 126mg/dL 이상

③ 경구 당부하 검사에서 75mg의 포도당을 섭취한 뒤 측정한 2시간째 혈당이 200mg/dL 이상

[당뇨병 관리를 위한 운동요법]

① 매 식사 후 빠르게 걷기 또는 상체 운동을 합니다. 이때 운동시간은 10분으로 시작해 점차 늘려갑니다.

② 운동 강도와 지속 시간은 천천히 증가시킵니다.

③ 운동 후 저혈당에 특히 주의합니다.

[당뇨병 관리를 위한 식사요법]

① 식사 3회, 간식 3회로 분배하여 섭취합니다.

② 신선한 채소, 해조류, 버섯 등 충분한 섬유소가 포함된 음식을 섭취합니다.

③ 설탕이나 꿀 등 단순당의 섭취를 주의합니다.



- 2025년 5월 사랑채 일정 및 공지사항 -

이용 안내	■ 평일(월, 화, 수, 목, 금) 07:30~19:30 (식사 : 오전, 점심, 저녁/ 간식 : 오전, 오후) ■ 주말 및 공휴일(토, 일) 07:30~15:30 (식사 : 오전, 점심/ 간식 : 오전, 오후) ■ 본인부담금 내역서는 매월 5일에서 10일 이내에 보호자님께서 발송하오니 확인 부탁드립니다. ※ [필수] 병원에서 처방받은 "약"을 센터로 보내주실 때에는 꼭 '처방전'과 함께 "요양보호사 선생님께" 말씀해주시기 부탁드립니다. 노인장기요양보험법에 따라 처방전 없이는 센터에서 투약할 수 없사오니, 꼭 보내주시기 바랍니다.	
사랑채 어르신 활 동	문화공연 행사	5월 9일(금) 어버이날 행사
	감각, 인지 향상 활동	1. 가족 구성원의 역할에 대해 알아보기. 2. 가족을 위해 할 수 있는 일에 대해 알아보기 3. 실시한 운동 과정 중 가장 좋았던 운동에 대해 생각해보기 4. [자체제작] 인지 프로그램 book : 다양한 그림 도안을 활용하여 색감을 느끼며 뇌 활성화 및 색 활용능력 변화 확인 5. [자체제작] 인지 프로그램 book : 기초연산 등을 활용하여 인지능력향상과 변화정도 수시확인
	사회적응 및 인지향상 활동	1. 꽃 볼을 만드시며 집중력 증가와 소근육 자극하기 2. 사자성어를 생각하고 다른 어르신들과 상호협력 게임하기 3. 6월 행사 알아보며, 나만의 달력 만들기 ※ 어르신들께서 직접 가위, 풀 모든 도구와 재료로 만들어보십니다.
	건강체조	- 매일 오전 국민체조로 하루 시작이 진행되며, - 실버체조 및 실내 걷기 운동은 매일 진행됩니다.

[협조 안내 사항]

- 어르신들께서 귀중품(현금, 금반지, 목걸이, 팔지 등)을 센터에 가져오는 경우 분실 등 불미스러운 일이 발생할 수 있사오니, 센터에 가져오지 않도록 협조 부탁드립니다.
- 마스크 착용은 자유롭게 진행되며, 단!! 감기 증상이 있을 시에는 마스크 착용 부탁드립니다.










사랑채 주간보호센터