

어르신을 위한
여름철 건강관리

건강한 여름나기

☀️ **굿모닝 노인복지센터**

1. 수분 섭취 유도

어르신들께서는 갈증을 쉽게 느끼지 못하셔서
수분이 부족한데도 물을 마시지 않으실 때가 많은데요,
나이가 들며 몸 자체의 수분이 줄며
탈수가 심각한 증상으로 나타날 수가 있어요.

때문에 여름에는 탈수 증상을 예방하기 위해
요양보호사 선생님이 일정 시간마다
어르신께 물이나 이온음료 등을 권유해요.
또한, 차가운 보리차나 수박 등
어르신이 잘 드실 수 있는 방법으로
수분 섭취를 돕기도 합니다.



2. 시원한 환경 유지

실내 온도가 올라가기 쉬운 여름에는
방문 시 실내 온도 확인은 기본!
에어컨이나 선풍기를 적절히 사용하고,
햇볕이 강한 시간에는 커튼을 쳐드리며
실내 온도를 적정하게 유지할 수 있도록 도와드립니다.

필요 시 냉찜질이나 손선풍기 등을 사용해
몸을 식혀드리기도 해요.



3. 여름철 건강식 제공

더운 여름에는 입맛이 없으시다며
식사를 거르시는 어르신들이 많이 계세요.
하지만 어르신들께서는 한끼만 굶어도
기력이 저하되시는 경우가 많아
덜다고 식사를 거르지 않도록
기력 보충을 위한 간단한 죽, 미음, 삼계탕, 여름 반찬 등을
어르신 건강상태에 맞게 준비해드립니다.

식사가 힘든 경우엔 부드러운 음식으로 조리하거나
도움이 필요할 경우 직접 떠먹여 드리는 등
식사 보조도 함께 도와드리고 있어요.



4. 얇고 시원한 옷으로 갈아입기 도움

여름철에는 실내에 있어도 땀이 나기 쉽고
땀으로 젖은 피부를 오래 방치하면 피부 트러블이 생기거나,
움직이기 어려운 어르신들은 심하면 욕창이 생길 수도 있어요.

기력이 약한 어르신이나 움직임이 불편하신 어르신들은
스스로 옷을 갈아입거나 땀을 닦기 어렵기 때문에
꾸준한 위생 관리와 옷 갈아입기 지원이 꼭 필요한데요,
더운 날에는 속옷 교체, 시원한 옷으로 환복 등을 돕고
몸을 자주 닦아 드리는 등 위생 관리에 더욱 신경써요.



5. 가벼운 실내 운동 & 휴식 조절

여름철에는 기온이 높아 체력 소모가 빠르기 때문에
무리한 움직임은 금물입니다.

하지만 거동이 불안정하신 어르신들의 경우
덜다고 오랜 시간 누워 있거나 앉아 계시기만 하면
근력이 저하되고 관절이 굳기 쉬워요.

때문에 요양보호사 선생님께서
선풍기 아래에서의 간단한 체조나
가벼운 스트레칭 등 무리가 가지 않는 선에서
신체 활동을 유도해드립니다.

운동 후에는 시원한 물 한 잔과 휴식을 통해
편한 자세로 체온을 조절할 수 있도록 도와드리며
탈진이나 과열 증상이 생기지 않도록 상태를 체크해
무리하지 않으시도록 돕는답니다.



여름철 어르신 온열질환 예방법

간단한 생활 습관으로 온열질환 예방하세요!

온열질환은 뜨거운 햇볕이나 고온의 환경에 장시간 노출되었을 때 나타날 수 있으며, 탈수와 발열이 동반돼 어지러움이나 실신 등이 나타날 수 있습니다. 심한 경우에는 경련이나 사망으로 이어질 수도 있는 질환입니다. 연세가 많으신 어르신이나 지병이 있으신 분들은 특히 온열질환에 신체가 대응하는 능력이 약해져 있다고 볼 수 있습니다. 그러나 이러한 온열질환은 다음과 같은 간단한 생활 습관으로 예방할 수 있으니 건강한 생활 습관을 갖는 것이 좋습니다.

1

햇볕이 강한 낮에는 심한 활동을 줄이거나 활동 시간대를 조정한다.

2

가볍고 느슨한 옷을 입는다.

3

탄수화물 섭취를 늘리고 단백질 섭취를 줄여 내생적인 열 생산을 줄인다.

4

목이 마르지 않아도 충분한 양의 물을 자주 마셔준다.

5

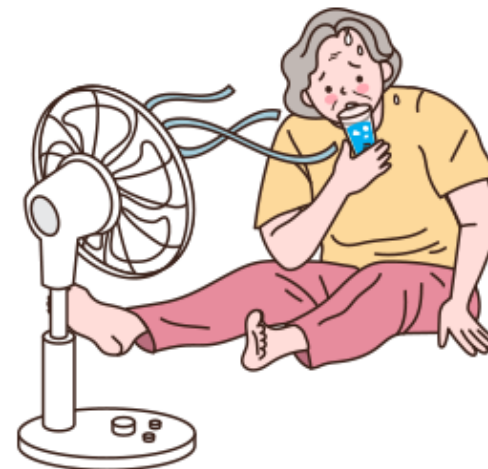
술과 같은 알코올음료나 탄산음료는 피한다.

6

이온음료와 같이 염분이 포함된 음료를 마신다.

7

그늘을 이용해 직사광선을 피한다.



온열질환 유발하는
생활 습관



온열질환 예방하는
생활 습관



여름철 건강관리, 절대 방심하시면 안 됩니다.

무더위 속에서도 어르신들이 건강하게 일상을 지내실 수 있도록

가정에서도 오늘 소개한 건강 수칙으로 어르신의 여름을 안전하게 지켜주세요!