

❖ 3월 올리소식

온 세상 만물이 싱그럽게 솟아오르는 새 생명의 계절! 춘삼월이 시작되었습니다.

3월에는 새로운 시작에 대한 설렘으로 따듯하고, 웃을 일이 가득하고, 행복이 가득한 한 달이 되었으면 좋겠습니다.

올리사랑 가족 여러분! 겨울 동안 추위에 움츠렸던 몸이 계절의 변화에 따라가지 못해 일시적으로 생기는 생리적 부적응 현상과 함께 낮과 밤의 기온 차와 봄철에 집중되는 미세먼지로 인해 호흡기질환 확산이 우려되고 있지만 올리사랑에서는 꽃샘 추위를 극복하고 활기 넘치는 건강한 삶을 유지하고자 흥미위주 다양한 프로그램을 통하여 움츠려 들지 않고 건강한 춘삼월을 보낼 수 있도록 노력하겠습니다.

혹독한 추위를 견뎌낸 나무만이 봄에 아름다운 꽃을 피울 수 있다고 합니다. 3월을 맞이하여 겨우 내내 묵은 때를 훌훌 털어버리고 새 봄의 꽃 향기 듬뿍 안고 즐겁고 행복이 넘치는 3월이 되시기를 기원합니다.

❖ 3월 프로그램 안내

구 분	월	화	수	목	금	토
08:00~09:30	등원지도 / 차량 송영 서비스 (안전하게 모시고 오기)					
09:00~10:00	출석 / 건강체크(기초활력체크 : 혈압, 맥박, 체온, 호흡수 등), 건강 차 마시기 / 간식(죽) 제공					
10:00~10:30	아침 건강체조 / 걷기운동(스트레칭, 체력증진교실, 치매예방체조 등), 세상소식 및 뉴스전하기					
10:30~11:30	인지활동 프로그램 (학습활동, 미술활동, 작업활동, 회상활동, 치매예방활동, 사회적응활동)				개인위생관리 (목욕, 손발톱손질)	미술활동
11:30~14:00	점심식사 시간 (구강청결 및 투약) / 수면 및 휴식시간(안마 및 물리치료)					
14:00~14:30	음악과 함께 율동, 건강 걷기운동 프로그램, 간식시간					
14:30~16:00	튼튼실버 레크	창작미술	실버 건강체조	실버 인지음악	노래교실	문화활동
16:00~16:30	저녁식사 시간(식사지도, 투약관리, 구강청결), 귀가준비					
16:30~18:30	귀가지도 / 차량 송영 서비스(안전하게 모셔다 드리기)					

❖ 3월 안내말씀 및 공지사항

♥ 올리사랑 홈페이지『www.olsdcc.co.kr』를 통해 센터의 다양한 정보를 공유하시기 바랍니다.

♥ 3·1절 맞이 나라사랑 태극기게양 실천 : **삼일절 대체공휴일(3. 2 / 월)** ☞ **센터 정상운영**

제 107주년 3·1절을 맞이하여 우리모두 나라사랑하는 마음으로 각 가정마다 태극기를 달기를 실천합니다.

아울러, 올리사랑은 **삼일절 대체공휴일(3. 2)**에도 **정상운영** 하오니 등원하시는데 착오 없으시기 바랍니다.

♥ **봄철 환절기 노인건강관리 및 미세먼지와 호흡기질환 감염예방을 위한 마스크착용 생활화**

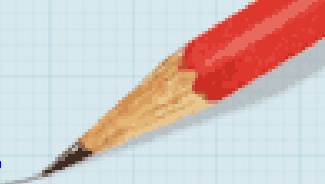
♣ 최근 낮과 밤의 기온차가 심한 봄철 환절기를 맞이하여 어르신들의 신체도 민감하게 반응하기 때문에 어느 때 보다 이 시기에 체온보존에 실패하면 감기 등 호흡기질환 감염으로 고생하게 되니 자발적인 마스크 착용으로 호흡기질환에 발병되지 않도록 예방수칙을 준수해 주시기 바랍니다.

♣ 3월 건강정보 『**봄철 환절기 노인건강관리**』를 참고하여 봄철 어르신 건강관리에 만전을 기하시기 바랍니다.

♥ 3월 생신을 맞이하신 **강순덕, 전동수** 어르신의 **생신잔치**를 **3월 20일** 실시할 예정입니다.

♥ **이용료 납부** : 본인부담금은 매월 이용청구서를 받으시고 **25일** 이내에 **어르신 성함**으로 계좌이체 부탁드립니다.
(신협 131-018-822692 / 올리사랑재가장기요양기관)

♥ **3월 식단표** : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(**별첨#1 참조**)



봄철 환절기 어르신 건강관리 및 예방법

날씨가 많이 풀리긴 했지만 아직도 밤에는 매서운 바람도 불고 낮과 밤의 기온차이가 클 때는 우리 몸의 면역력은 쉽게 떨어지고 바이러스에 대한 저항력이 약해지고 감기 등 각종 환절기 질환에 노출도 되며 특히 미세먼지로 인하여 고생하시는 분들이 많으신데 봄철 건강관리법을 알아보겠습니다.

➤ 비누를 사용하여 손을 씻자.

면역력을 키우기 위해서는 가장 먼저 개인위생관리 실천이 중요합니다.

손 자주 씻기는 가장 간편하면서도 효과적인 방법입니다. 실제로 일상생활에서 손 씻기 하나만 잘 실천해도 감기를 충분히 예방할 수 있다고 합니다.

➤ 외출 시에는 눈, 코, 입 보호를 철저히 하자.

봄철에는 매년 황사가 찾아오고 있는데 황사는 안구와 호흡기 질환의 주요원인이 됩니다.

황사가 심하거나 주의보가 발령되면 될 수 있는 한 외출을 피하는 것이 좋으며 외출 시에는 마스크를 꼭 착용하고 안경을 착용하는 등 눈을 보호하고 외출 후에는 식염수로 콧속을 씻어 내는 것이 중요합니다.

➤ 충분히 수분을 섭취하자.

봄철은 어느 때 보다 건조한 계절입니다.

그래서 감기에 걸리기 쉽고 그 중에서도 목 감기에 걸리는 경우가 많습니다.

수분을 충분히 섭취한다면 목이 건조해질 염려가 없으니 호흡기질환도 예방할 수 있습니다.

➤ 규칙적으로 운동을 하자.

봄철에 꽃샘추위가 찾아오는 요즘에는 일교차가 크고 주변 환경변화가 빠르게 일어납니다.

따라서 면역력을 키우는 기본적인 방법은 운동입니다. 규칙적인 운동은 신체건강 뿐 아니라 스트레스 해소 등 정신 건강에도 좋습니다. 일시적인 운동 보다는 꾸준히 운동을 하는 것이 좋으므로 걷기, 계단 오르기 등 평소 운동습관을 길러주는 것이 중요합니다.

➤ 채소·과일을 섭취하자.

채소와 과일에는 우리에게 필요한 비타민과 미네랄 등의 성분이 많이 들어 있습니다.

싱싱한 제철과일과 채소를 챙겨 먹는 것도 봄철 건강관리의 노하우입니다.

➤ 적당한 온도와 습도를 유지하자.

실내습도 40~50%, 실내온도 21~23℃를 유지하고 실내습도가 적절하지 않으면 비염, 건선, 안구건조증 등에 걸리기 쉽습니다. 가습기 사용하는 것도 방법이나 물 떠놓기, 미니분수대, 어항 놓기도 좋습니다.

고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

1

외출은 가급적 자제하기

• 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기



2

외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

• 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법



※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요

3

외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기



4

외출 후 깨끗이 씻기

온몸을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기



5

물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

• 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기



7

대기오염 유발행위 자제하기

• 자가용 운전 대신 대중교통 이용 등



6

환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기 (필터 주기적 점검·교체)

평시 환기

- 하루 3번 30분 이상 오전 10시~오후 9시 환기 실시
- 실내외 오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, 고농도지역도 최소한의 환기는 필요)
- 대기오염도가 높은 도로변 위해 다른 통로를 통한 환기 실시

조리 시 환기

- 주방후드 기동과 자연환기를 동시에 실시
- 조리 후에도 30분 이상 환기 실시





올리사랑데이케어센터



활동사진첩



올리사랑주간보호센터

위험할땐 119
힘겨울땐 **129**

☺ 사회적응활동, 맞춤형(외부강사)프로그램 ☺



인지음악(외부강사)

튼튼실버(외부강사)

설 명절 프로그램(만두빚기, 회상활동, 윷놀이, 투호 등)

실버건강체조(외부강사)

노래교실(외부강사)

☺ 지역연계프로그램, 인지 / 신체기능유지활동 ☺



가수공연(한강문화복지회)

회상활동(그때 그시절)

사회적응활동(노래자랑)

정서활동(악기연주)



지역연계활동(재능기부)

실버레크레이션(컬링게임)

신체활동(비석치기)

사회적응활동(영화감상)



043.295.8385
 친·절·상·담 : 오전 9시~오후 10시
 위치: 청주 산남동



노인전문간호와 함께 어는 건강하고 즐거운 세상!