

❖ 4월 올리소식

4월을 의미하는 "April" 는 '열리다'라는 뜻을 가진 라틴어 "Aperire"에서 유래된 만큼 만물의 생명이 기지개를 펴고 꽃망울이 피어 오르는 4월이야말로 진정한 봄의 시작입니다. 우리사랑 가족모두 따스한 봄 기운과 싱그러운 봄 향기에 힘을 얻어 마음껏 봄을 즐기면서 한 해중에 가장 아름다운 계절! 4월을 열어 보시기 바랍니다.

봄 내음이 향긋한 4월에도 우리사랑에서는 항상 웃는 얼굴로 활기 넘치는 건강한 삶을 유지하고자 흥미위주 다양한 프로그램과 사회적응활동 등을 통해 따뜻한 마음을 나누면서 건강한 계절을 보낼 수 있도록 노력하겠습니다.

우리사랑 가족여러분! 4월에는 거리마다 흐드러지게 피어난 벚꽃처럼 기쁨가득, 행복가득, 항상 웃음꽃이 활짝피는 4월이 되시기를 소망합니다.

❖ 4월 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 운동, 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)					

❖ 4월 안내말씀 및 공지사항

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

♥ 봄의 불청객 "황사 및 고농도 미세먼지"로 인한 감염예방을 위해 마스크 착용은 필수!

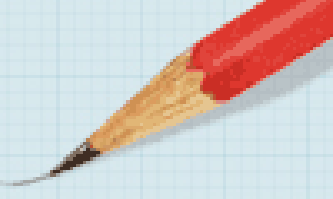
최근 중국과 몽골지역에서 불어오는 황사와 더불어 봄철 고농도 미세먼지 발생으로 본인의 건강을 위해 마스크 착용은 필수입니다. 어르신 건강과 타인에 대한 배려를 위해 반드시 마스크를 착용하고 등원할 수 있도록 협조를 부탁 드리며 센터에서도 어르신들의 각종 질환 및 감염예방과 안전한 환경을 위해 최선을 다하겠습니다.

♥ 4월 건강정보『봄철에 많은 호흡기계질환, 치료보다 예방이 중요』를 참고하여 봄철 황사 및 미세먼지 발생으로 인한 각종 감염병예방과 어르신 건강관리에 만전을 기하시기 바랍니다.

♥ 4월 생신을 맞이하신 이봉섭, 이옥화, 이선례 어르신의 생신잔치를 4월 24일에 실시할 예정 입니다.

♥ 이용료 납부 : 본인부담금은 매월 이용청구서를 받으시고 25일 이내에 어르신 성함으로 계좌이체 부탁 드립니다.
(신협 131-018-822692 / 우리사랑재가장기요양기관)

♥ 4월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)



『봄철에 많은 호흡기계질환, 치료보다 예방이 중요합니다.』



흔히 겨울에 감기, 천식, 기관지염 등 호흡기 질환이 많이 발생할거라고 생각하기 쉽지만 일교차가 크게 나는 봄철에 발병률은 더 높다. 따뜻한 봄바람이 불면 외출이 잦아지게 되고 일교차가 크며 대외활동이 많아지면서 호흡기 질환에 잘 이환이 된다. 또한 매년 심해지고 있는 황사도 호흡기 질환의 발생에 큰 영향을 주고 있다. 따라서 호흡기 질환은 예방이 가장 효과적인 방법이므로 발생 원인과 예방법을 알면 효과적으로 대처할 수 있다.

봄철에 호흡기 질환을 예방하기 위해서는

첫째, 외출이나 많은 사람과 접촉 후 손을 자주 씻어야 한다.

흔히 대부분의 사람들은 호흡기 질환의 원인이 되는 바이러스나 세균은 기침으로 인해 퍼지는 것으로 생각하지만 실제로 손을 통한 전파가 더 많다. 여러 사람들이 같이 사용하는 각종 손잡이, 전화기 등에 옮겨진 바이러스가 같이 사용하는 사람의 손으로 옮겨지고 다시 이 손으로 자신의 눈, 코, 입 등을 만지게 되면서 전파되게 된다. 이를 막기 위해 외출을 다녀온 후나 다른 사람과 신체 접촉이 있을 후 반드시 흐르는 물과 비누를 이용하여 손을 깨끗이 씻어야 한다.

둘째, 수분섭취를 충분히 해야 한다.

호흡기 점막은 건조해지게 되면 외부로부터 침범하는 각종 이물질에 대한 방어 작용이 감소하게 된다. 따라서 몸이 탈수 되거나 구강을 포함한 호흡기 점막이 건조해지지 않도록 물을 많이 마셔야 한다.

셋째, 체온조절이 쉽도록 얇은 옷을 겹쳐 입어 보온에 주의한다.

봄철에는 일교차가 심하기 때문에 외출 시에는 두꺼운 옷보다 얇은 옷을 여러 개 겹쳐 입어 날씨에 맞게 체온을 조절하는 것이 좋다.

넷째, 자주 환기를 시켜야 한다.

손을 통한 호흡기 질환의 전파가 더 많지만 공기를 통한 전파도 역시 많기 때문에 환기를 자주하여 신선한 공기로 실내를 순환시킬 경우 호흡기 질환을 막는데 도움이 된다. 하지만 황사가 있는 날에는 실외공기가 실내에 들어오지 못하도록 해야 한다.

다섯째, 황사가 발생 시 가급적 외출을 삼가하고 외출 시 반드시 마스크를 착용해야 한다.

황사 먼지는 기관지의 자극이나 천식 외에도 여러 방면에서 건강에 위협을 준다.

가장 효과적인 예방법이 마스크 착용으로 마스크는 식약청이 허가한 제품(K-94)을 사용하도록 해야 한다.

☺ 지역연계프로그램, 신체 및 정서기능유지활동 ☺



공연활동(한강문화복지회)



인지음악(외부강사)



실버건강체조(외부강사)



정서활동(악기연주)



튼튼실버 레크(외부강사)



실버 레크레이션(사격)



레크레이션(방석 쌓기)



레크레이션(빙고게임)

☺ 사회적응프로그램 및 인지기능유지활동 ☺



정월대보름(부럼 바꾸니)



회상활동(봄날 옛풍습)



미술활동(개나리 꽃)



인지활동(봄꽃 만들기)



사회적응활동(생신잔치)



노래교실(외부강사)



원예활동(콩나물 가꾸기)



사회적응활동(영화감상)