

❖ 10월 올리소식

길가에 한들거리는 코스모스가 아름다운 계절! 풍성한 수확이 있어 행복한 계절! 이런 가을의 풍요로움에 감사하며 그 풍요로움을 나누어 주는 마음이 무척이나 아름답고 정겨운 10월이 시작되었습니다.

지난 9월에는 민족고유의 명절 추석과 함께 천고마비의 계절이 찾아와 어르신들께 활기 넘치는 건강한 삶을 유지하고자 전통 민속놀이 및 다양한 행사와 흥미위주 맞춤형활동 등 즐겁고 유익한 프로그램 제공으로 가을 환절기를 건강하게 보낼 수 있어 무척 좋았습니다.

우리사랑 가족 여러분! 10월에는 바쁜 일상 속에서도 가을의 정취를 마음껏 느껴보는 풍요로운 날로 가득 채우시고 선선한 가을 날씨에 감기에 걸리지 않도록 슬기롭게 헤쳐 나가시길 바랍니다.

❖ 10월 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 (외부강사)	창작미술 (자재강사)	실버 건강체조 (외부강사)	실버 인지음악 (외부강사)	노래교실 (외부강사)	문화활동
16:00~16:30	저녁식사 시간(식사지도, 투약관리, 구강청결), 귀가준비					
16:30~18:30	귀가지도 / 차량 송영 서비스(안전하게 모셔다 드리기)					

❖ 10월 안내말씀 및 공지사항

♥ 우리사랑 블로그『blog.naver.com/olsdcc8385』를 통해 센터의 다양한 정보를 공유하시기 바랍니다.

♥ 개천절(10. 3), 대체공휴일(10. 5), 한글날(10. 9), → 우리사랑 노인주간보호센터 “정상운영”

♣ 10. 3(개천절), 10. 5(대체공휴일), 10. 9(한글날) 에도 우리사랑은 “정상운영”하오니 등원하시는데 착오 없으시기 바랍니다.

♥ 26년도 우리사랑 『독감&코로나19 예방접종』을 협력병원에서 의료진이 센터로 내방하여 10월 20일(화)에 단례로 실시예정 이오니 별도로 어르신을 모시고 병원 or 보건소에 가서 접종을 하지 않으셔도 됨을 사전에 알려드립니다.

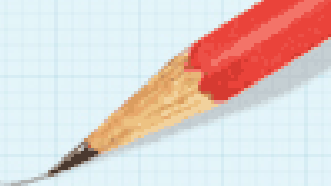
♣ 독감 & 코로나19 예방접종 예진표를 보호자분들께 보내 드릴 예정이오니 작성하셔서 10. 15일(목)까지 송영차량편으로 제출하여 주시기 바랍니다.

♥ 10월 건강정보 『가을 환절기 어르신 건강관리』를 참고하여 일교차가 큰 가을 환절기에 독감과 코로나19 감염 위험이 매우 높음에 따라 어르신 건강관리에 만전을 기해 주시기 바랍니다.

♥ 10월 생신을 맞이하신 김원영, 김동난 어르신의 합동생신잔치를 10월 30일에 실시할 예정입니다.

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

♥ 10월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)



♣ 가을철 환절기 어르신 건강관리



더위가 물러나면서 어느덧 아침저녁으로 쌀쌀한 가을이 왔습니다. 일교차가 큰 가을 날씨는 우리 몸의 면역력을 떨어뜨려 바이러스 또는 세균 감염에 취약해지기 쉽습니다.

때문에 가을철에는 알레르기, 피부질환, 호흡기질환이 나타나게 되는데 가을을 건강하게 보내기 위한 가을철 환절기 건강관리법을 알려드리겠습니다.

1. 개인 위생관리 철저히 하기

일교차가 큰 환절기는 면역력 저하로 인해 감기, 비염, 편도염 등 호흡기 질환이 발생할 수 있습니다. 호흡기 질환을 예방하기 위해서는 몸 속 노폐물을 배출시킬 수 있도록 물을 자주 마시는 것이 좋습니다. 또한 외출 후 반드시 손을 깨끗이 씻고 양치질을 하는 등 개인위생 관리에 신경 쓰는 것이 가을철 환절기 건강관리법입니다.

2. 만성질환 또는 심혈관 질환 관리하기

기온이 떨어지는 환절기에 우리 인체는 체온 손실을 막기 위해서 땀 분비량이 감소하게 되고 말초혈관이 수축하게 됩니다. 때문에 이로 인해 혈액순환의 문제가 발생할 수 있습니다. 고혈압, 당뇨병 등 만성질환이 있을 경우 갑자기 혈관이 막히거나 터지면서 뇌졸중, 뇌경색, 심장마비를 일으킬 수 있어 주의가 필요합니다. 또한 심혈관 질환이 있을 경우 낮은 기온, 강도 높은 운동, 스트레스 등으로 돌연사 할 수 있으므로 각별하게 주의하는 것이 가을철 환절기 건강관리법입니다.

3. 피부 보습 유지하기

건조한 가을에는 가려움증, 아토피, 건선 등 피부질환이 발생할 수 있습니다. 환절기 나타나는 피부질환은 건조한 실내환경으로 인해 증세가 더욱 심화될 수 있으니 젖은 수건, 가습기를 사용해 실내 적정 습도를 유지하는 것이 좋습니다. 또한 목욕, 사우나, 때밀기 등은 삼가는 것이 가을철 환절기 건강관리법입니다.

4. 규칙적으로 수면시간 유지하기

가을철 환절기 건강관리법으로 수면이 있습니다. 수면은 우리 몸이 환절기에 적응하고 신진대사 촉진에 중요한 요소입니다. 하루 7~8시간 동안의 충분한 수면을 통한 휴식은 우리 몸의 생체리듬을 회복하고 면역력을 길러줍니다. 규칙적인 수면과 더불어 균형 잡힌 식습관, 꾸준한 운동습관은 우리 몸의 생체리듬 유지와 면역력 향상에 필수적인 요소입니다.

5. 체온조절 및 실내환기에 신경쓰기

가을에는 큰 일교차로 인해 면역력과 적응력이 떨어지면서 여러 가지 질환이 나타나는데요. 따라서 긴 소매 또는 겹옷으로 체온 변화가 생기지 않도록 신경 쓰는 것이 중요합니다. 또한 실내 환기가 잘 되지 않을 경우, 알레르기 또는 호흡기 질환을 유발할 수 있으므로 2~3시간에 1번 환기하여 공기가 탁해지지 않도록 하는 것이 가을철 환절기 건강관리법입니다.

6. 하루 20분 햇볕 쬐기

우리 몸은 비타민D가 부족해지면 면역력이 저하됩니다. 비타민D는 대부분은 햇빛을 통해 합성되는 영양소로 하루에 최소 20분 정도 햇볕을 쬐는 것이 가을철 환절기 건강관리법입니다. 특히 일조량이 줄고 기온이 떨어지는 가을에는 실내에 보내는 시간이 자연스럽게 많아지는데요 의식적으로 햇볕을 쬐 수 있는 시간을 마련하여 면역력을 회복하는 것이 좋습니다.



<https://blog.naver.com/olsdcc8385>



활동사진첩



위험할 땐 119
힘겨울 땐 **129**

😊 지역연계프로그램 및 신체·정서기능유지활동 😊



가수공연(한강문화복지회)



실버인지음악(외부강사)



실버건강체조(외부강사)



튼튼실버레크(외부강사)



노래교실(외부강사)



레크레이션(발로 천감기)



레크레이션(종이컵 낚시)



정서활동(딱지치기 게임)

😊 사회적응프로그램 및 인지기능유지활동 😊



사회적응활동(생신잔치)



원예활동(국화꽃 심기)



회상활동(그때 그 시절)



창작미술(가을 동화)

♣ 우리사랑 추석맞이 민속행사 ♣

요리교실, 민속놀이(윷놀이, 투호, 딱지/비석치기), 공연활동



043.295.8385

친·절·상·담 : 오전 9시~오후 10시

위치: 청주 산남동



노인전문간호사와 함께 어는 건강하고 즐거운 세상!