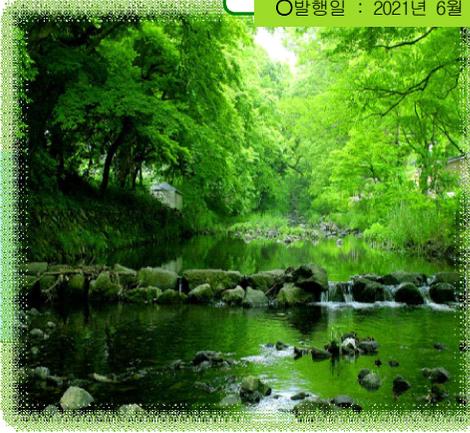


6월 가정통신문

○발행일 : 2021년 6월 1일 ○전화 : 051)543-3001-2



은 세상이 초록색으로 물들어 보는 이의 마음까지 시원하게 만들어주는 계절입니다. 해가 질 무렵 불어오는 시원한 바람과 그 안에 실려 온 아련한 풀냄새가 초여름의 청량한 기분을 느끼게 해 줍니다. 보호자님들도 초여름이 주는 또 다른 설렘이 있으신가요?

현재 안심요양시설 직원들은 백신 2차 접종까지 완료하였으며 지속적으로 소독과 위생에 신경을 쓰고 있습니다. 가정에서도 손씻기, 뉘기 등의 위생관리에 힘 써주시기 바랍니다.

안심 소식 - 알 립 니 다

- * 시설의 각종 행사, 프로그램은 당분간 자체 내에서 시행됩니다.
- * **코로나로 인해 대면 면회를 합니다** 안내문을 동봉하니 참조하시길 바랍니다
(사전에 꼭 면회에약 부탁드립니다.)

궁금한 사항이 있으시면 전화문의바랍니다. (051-543-3001 ~2)

▶**안심에서는 가정간호 서비스가 연계되어 있습니다.**

전문가정간호사가 시설에 직접 방문해 의료서비스를 제공하는 서비스입니다. 궁금한 사항은 문의바랍니다.

이 달의 음식과 건강 정보

[출처 : 한국건강증진개발원 2021. 06]

* 6월 영양소식 *

탄수화물의 기능

- 1 주요 에너지원**
우리는 일일 소모 열량의 55~65%를 탄수화물로부터 얻습니다.
탄수화물은 적혈구, 뇌, 신경세포에 에너지를 제공합니다.
- 2 식이섬유소 제공**
체내에서 분해되지 않은 채 대변으로 배설되는 탄수화물로 만성질환 예방효과를 지닙니다.
- 3 음식에 단맛을 제공**
당은 음식의 향미와 맛을 개선해줍니다.
- 4 케톤증의 방지**
탄수화물의 섭취가 부족하면(50~100g이하) 간의 지방대사가 불완전해져 케톤증을 유발합니다.
케톤증이란? 혈액과 조직에 케톤체가 다량 축적된 증상. 식욕저하, 당뇨, 갈증 및 심하면 뇌손상을 유발한다.

한국건강증진개발원

탄수화물, 얼마나 먹어야 할까?

최소섭취량
50~100g/day
(단백질 소모를 막고 케톤증을 예방하기 위한 최소섭취량)

바람직한 섭취량
총 열량의 55~65%
예) 2,500kcal × 0.65 = 1,600kcal → 400g/day
※ 대부분을 복합당질로!

1일 당류(단순당-이당류) 섭취기준 총 열량의 10~20%
첨가당 총 열량의 10% 이내로 섭취 권고

(2015 한국인 영양소 섭취기준)

안심 프로그램

| 팝콘 꾸미기 | 어버이날 |
|--|--|
| <p>1:1대결로 고리를 던져 누가 더 많이 넣어보나 내기를 해 보았습니다. 서로 응원하며 즐거운 시간을 가졌습니다.</p> | <p>코로나-19로 인해 작게 어르신들과 어버이날 행사를 진행하였습니다. 카네이션 꽃을 달아드리고 감사의 마음을 전하였습니다.</p> |
| 볼링 | 빨대로켓 |
| <p>공을 굴리거나 던져 핀이 넘어가면 서로 격려하며 신나는 활동을 하였습니다.</p> | <p>간단히 로켓을 만들어 빨대에 끼우고 후~불어 누구의 로켓이 멀리 날아가는지 시험도 가져 보았습니다.</p> |
| 블링 | 크래미 유부초밥 만들기 |
| <p>맛있게 간을 한 밥을 유부 안에 넣고 크래미를 밥 위에 예쁘게 올려 꾸며준 후 맛있게 먹어보는 시간을 가졌습니다.</p> | |

느티나무 아래 행복 나눔

○ 물품 후원하기

복지용구(휠체어, 보행기, 욕창매트 등), 생필품(치약, 칫솔, 휴지), 부식(쌀, 국수, 과일, 야채 등), 간식(메지밀, 빵, 과일 등)

○ 자동이체 및 계좌이체 후원하기

부산은행 057-01-035745-1 (예금주:사회복지법인 느티나무)
부산은행 057-01-035832-3 (예금주:느티나무 요양시설)
농협 821-17-003470 (예금주:사회복지법인 느티나무)

노인학대 신고·상담전화

1577-1389

당신의 든든한 동반자입니다



치매에 대해 궁금하실 때

치매상담콜센터 (1899-9988)로!

24시간 365일 운영

저희 느티나무 안심요양시설에서는 보호자님들의 말씀 한마디 한마디를 귀담아 듣고 어르신들을 가족과 같이 따뜻한 마음으로 섬김을 실천에 옮기는 곳이 되었습니다. 많은 관심과 배려 부탁드립니다.