

7월 가정통신문

○발행일 : 2021년 7월 1일 ○전화 : 051)543-3001-2



오즘처럼 덥고 습한 날씨에는 땀을 많이 흘리기 때문에 몸을 항상 깨끗하고 청결하게 유지하는 것이 중요합니다.

첫 번째, 외출 후 반드시 깨끗이 씻기, 두 번째, 충분한 영양과 수분 섭취하기(뜨위에 상하기 쉬운 음식을 주의하며 안전한 먹거리 먹기), 마지막으로 땀이 많이 나는 계절이므로 매일 샤워하여 몸을 청결하게 하기입니다. 기관에서도 어르신들이 건강한 여름을 보낼 수 있도록 평소보다 안전한 생활환경을 구성하는데 더욱 주의하고 있습니다. 가정에서도 위의 3가지 사항들을 잘 숙지하시고, 매일 실천해주시기 바랍니다.

안심 소식 - 알 린 니 다

- * 시설의 각종 행사, 프로그램은 당분간 자체 내에서 시행됩니다.
- * 코로나로 인해 사무실에서만 대면 면회가 가능합니다.(사전에 면회예약 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

* 7월 영양소식 *

[출처 : 한국건강증진개발원 2021. 07]

지질, 어느 정도까지 섭취해도 괜찮을까?

2015 한국인 영양소 섭취기준 - 에너지적정비율

| 영양소 | 에너지적정비율 | | | 비고 |
|---------|---------|--------|------------|-------|
| | 1-2세 | 3-18세 | 19세이상 | |
| 탄수화물 | 55-65% | 55-65% | 55-65% | |
| 단백질 | 7-20% | 7-20% | 7-20% | |
| 지질 | 20-35% | 15-30% | 15-30% | |
| 총지방 | 4-10% | 4-10% | 4-10% | |
| n-6 지방산 | 1%내외 | 1%내외 | 1%내외 | |
| n-3 지방산 | - | 8%미만 | 7%미만 | |
| 포화지방산 | - | 1%미만 | 1%미만 | |
| 트랜스지방산 | - | - | - | |
| 콜레스테롤 | - | - | 300mg/일 미만 | 목표섭취량 |

지질은 어떤 일을 할까요?

| | |
|--|----------------|
| | 효율적인 에너지 저장고 |
| | 필수지방산의 기능 |
| | 세포막 구조의 구성 |
| | 장기 보호 및 체온조절 |
| | 지용성 비타민의 흡수 촉진 |
| | 맛과 향미, 포만감 제공 |

4~6g의 지질을 함유한 여러 가지 식품들

() 안의 수치는 제시된 식품 중에 들어있는 지질의 함량임.

- **일일 에너지 섭취량을 2000kcal로 가정하면,**
 - 총지질 섭취량 : 지질로부터 에너지 적정 비율이 15-30%이므로, 총 지질 섭취량은 33.3~66.7g (약 50g) 정도 섭취하는 것이 바람직합니다.
 - 오메가-3 지방산 : 2.2g 내외
- **건강유지를 위한 지방산 섭취는 지방산 비율의 균형이 중요합니다!**
 - 포화지방산 : 단일불포화지방산 : 다가불포화지방산 = 1 : 1-1.5 : 1
 - 오메가 6지방산 : 오메가 3지방산 = 4-10 : 1

안심 프로그램

| | | |
|---|--|---|
| <h3>컬러링</h3> <p>면봉으로 점도 찍어보고 사진으로 그어도 보면서 다양하게 고슴도치 가시를 표현해 보셨습니까.</p> | <h3>명상요가</h3> <p>노인요가 영상을 함께 보면서 지도에 따라 동작을 함께 따라하며 생활 활력을 높이는 시간이었습니다.</p> | <h3>종이풍경</h3> <p>바람에 청아한 소리를 내는 풍경을 종이로 예쁘게 색칠하고 꾸며보았습니다. 지금 주간보호실에 잘 진열 되어 있습니다.</p> |
| <h3>산적꼬치 만들기</h3> <p>명절처럼 도란도란 모여 앉아 산적을 만들어 따뜻할 때 즉석에서 바로 드시면서 매우 즐거워 하셨습니다.</p> | <h3>고양이 생선 먹이기</h3> <p>고양이 얼굴의 박스 안에 생선 그림을 붙인 오재미를 던지는 활동이었습니다. 움직이는 박스 안에 던지면서 활동력을 향상시켰습니다.</p> | <h3>클레이 케이크</h3> <p>클레이 촉감을 느껴며 나만의 케이크를 만들어 꾸며보는 활동을 가졌습니다. 풍뎌이, 스티커 등 다양한 재료들로 다양함을 보여 주셨습니다.</p> |

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

노인학대 신고·상담전화
☎ 1577-1389
당첨의 돈이 아닙니다

치매에 대해 궁금하실 때
☎ 치매상담콜센터 (1899-9988)로!
24시간 365일 운영