

# 8월 가정통신문

○발행일 : 2021년 8월 1일 ○전화 : 051)543-3001-2



기대와는 달리 더욱 공포로 다가오는 코로나-19로 인해 또 한번의 갑갑한 여름을 보내고 있습니다.

그럼에도 시간은 혼자 흐르는 듯 입추가 지나 아침 저녁 선선한 바람이 불기도 합니다. 아직 한낮에는 따가운 햇볕과 여름의 열기가 남아 있지만 여름의 문틈 사이로 빼꼼히 얼굴을 내민 가을이 곧 나머지 더위도 몰아내고 완연한 가을하늘과 바람을 선물할 것이라 기대가 됩니다. 그 어느 때보다 무더운 여름을 지나 더없이 가을이 반가운 요즘 어르신들과 선선한 가을바람을 한껏 즐기시기 바랍니다.

슬기로운 '생활 속 거리 두기' 실천으로 하루빨리 일상이 정상화될 수 있기를 바랍니다.

## 안심 소식 - 알 립 니 다

- \* 시설의 각종 행사, 프로그램은 당분간 자체 내에서 시행됩니다.
- \* **코로나-19 4단계 대응으로 인해 당분간 면회가 불가능합니다.(양해 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

### \* 8월 영양소식 \*

[출처 : 한국건강증진개발원 2021. 08]

#### 단백질을 왜 먹어야 할까요? (정의)

생명 유지에 필수적인 영양소입니다.

우리 몸의 근육이나 효소, 호르몬, 항체 등 중요 생체물질의 주성분입니다.

우리 몸을 구성하거나 일상 식품에 함유된 단백질은 20여 종류의 아미노산이라는 물질로 이루어져 있습니다.

#### 단백질은 왜 먹어야 할까요? (기능)

1. 신체조직 구성
2. 면역기능 향상
3. 호르몬 구성
4. 효소, 산소, 영양소 운반

그리고 부족하면, 피부탄력 감소와 머리카락 윤기부족, 부종현상 발생

#### 근육을 키우고 싶은데

아미노산 보충제로 먹으면 될까요?

결론부터 말하자면, 아니요!

"하루에 이만큼이면 충분합니다."



매끼 한-두 가지씩 반찬은 단백질 식품으로 섭취하세요!

단백질은 이상체중 1kg당 0.8~1g정도 섭취가 권장됩니다. 예) 70KG의 성인 남성의 경우는 하루 65G, 59KG의 여성의 경우 55G정도 섭취를 권장

권장섭취량에 준하는 단백질을 섭취하기 위해서는 하루에 오징어만한 작은 한접시(15.6g) + 고등어 1토막(14.1g) + 닭고기살코기 1조각(11.9g) + 계란1개(6.3g) + 두부 1/5모(6.7g) 정도를 섭취하는 것이 좋으므로 3끼 식사시 매끼 1~2가지 반찬은 단백질 식품으로 드시면 좋습니다. 드실 때 총 단백질 섭취량의 1/3은 동물성 단백질로 드시면 더 좋습니다.

## 안심 프로그램

### 선인장 만들기



동그라미를 이용해 입체적인 선인장을 만들어 꾸몄으며 성취감이 굉장히 높았습니다.

### 노인요가



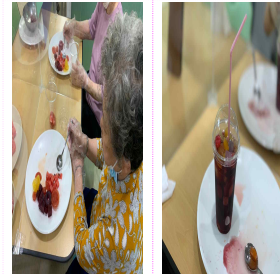
요가를 통해 심신 안정을 하고 근육 이완을 시켜 개운함을 느낄 수 있는 시간이었습니다.

### 입체 선풍기 만들기



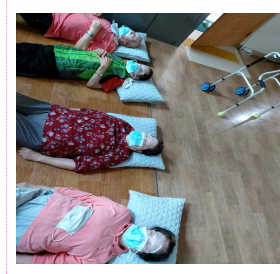
입체감을 높여 빨대를 돌리면 날개가 돌아가 어르신들이 시원하다고 농담도 해 주시던 활동이었습니다.

### 색깔 얼음 빙수



다양한 색의 주스를 얼려 투명컵에 예쁘게 넣은 후 주스를 부워 마시며 무더위를 시원하게 날려본 시간이었습니다.

### 식중독 교육



매주 목요일 마스크 팩을 하고 휴식을 취하시면서 피부 보습과 탄력을 제공하고 있습니다.

### 생신잔치



코로나-19로 인해 미뤄졌던 생신잔치를 상반기 어르신들을 모아 진행하였습니다. 내년에는 공연단과 함께 신나는 생신잔치가 되기를 기대해 봅니다.

## 느티나무 아래 행복 나눔

### ○ 물품 후원하기

복지용품(휠체어, 보행기, 욕창매트 등), 생필품(치약, 칫솔, 휴지), 부식(쌀, 국수, 과일, 야채 등), 간식(베지밀, 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 도움이 필요합니다



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 귀이 되겠습니다. 많은 관심과 배려 부탁드립니다.



사회복지법인 느티나무 안심노인요양시설