

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 입주가 지나 아침 저녁 선선한 바람이 불기도 합니다. 아직 한낮에는 따가운 햇볕과 여름의 열기가 남아 있지만 여름의 문틈 사이로 빠르게 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 투명 컵에 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