

10월 가정통신문

○발행일 : 2021년 10월 1일 ○전화 : 051)543-3001-2



아침, 저녁으로 코끝이 시리고, 한낮에는 시원한 가을바람이 불어와 마음을 설레하게 합니다. 시간은 흘러 어느덧 10월을 맞이하게 되었네요, 주변을 둘러보니 어느새 길가의 나무들이 빨강, 노란색 옷으로 갈아입기 시작하고 저 멀리 보이는 산도 울긋불긋 합니다. 유난히 파랗고 높은 하늘을 보니 이제 정말 가을이 점점 짙어짐을 느끼게 됩니다. 그럼에도 아직 시원하게 마스크는 벗지 못 하는 현실이 한편으로 답답합니다. 그래도 힘내시고 주말에는 가족과 함께 아름다운 가을을 만끽해보세요. 단, 사람이 붐비는 곳은 피하시고 마스크 착용 및 손씻기를 철저히 지켜주시기 바랍니다.

안심 소식 - 알 립 니 다

- * 시설의 각종 행사, 프로그램은 당분간 자체 내에서 시행됩니다.
- * **코로나-19 3단계 대응으로 인해 비대면 면회만 가능합니다.(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

[출처 : 한국건강증진개발원 2021. 10]

* 10월 영양소식 *

만능사수인 식이섬유소!

거친 곡식에 함유된 식이섬유소란?

식이섬유소와 인간의 장내 소화효소에 의해 분해되지 않는 식물 중의 다당류로 주로 식물성 식품인 전곡류, 채소, 과일에 들어 있습니다. 새우나 게의 껍데기에 있는 키틴으로 만든 카토산도 식이섬유소에 해당합니다.

식이섬유소의 종류

용해성 식이섬유소
물에 녹는 수용성 섬유소

불용해성 식이섬유소
물에 녹지 않는 불용성 식이섬유소

셀룰로오스 (불용성 식이섬유소)

펙틴 (용해성 식이섬유소)

사과 속에 함유된 식이섬유소

분류	종류	주요 급원식품	생리적기능
불용해성 식이섬유소	셀룰로오스, 헤미셀룰로오스, 리그닌, 지황천문	모든 식물, 밀겨, 통밀, 호밀, 밀, 채소	변비양 증가, 장 통과시간 단축
용해성 식이섬유소	펙틴, 키틴, 카라기난	과실류 (양파, 사과, 배, 사과 등), 해조류	만복감 부여, 포도당의 흡수차연, 콜레스테롤 저하

식이섬유소의 적정 섭취량인!

하루에 20g(여성)에서 25g(남성) 섭취하면 충분해요.

사과 및 사과주스의 섬유소 함량 비교

사과: 2.75g, 사과주스: 0.1g

식이섬유소의 섭취시 주의사항

WARNING 영양소(무기질) 흡수 저하

"경관소의 흡수 지연 및 방해"가 만성질환예방을 위한 성인에게는 장점인 반면, 성장기 어린이 혹은 소화흡수율이 낮은 노인의 경우 무기질 결핍 가능성 있습니다. (흡수영양소가 많을수록, 과일, 채소 등의 용해성 무기질이 결합하여 배설되기 때문)

WARNING 배변의 어려움

✓ 고식이섬유 식사(하루에 60g 정도 섭취)를 할 때에는 다량의 수분 섭취 필요합니다.

✓ 만일 물을 많이 마시지 않으면 배변이 단단해져 배변에 어려움이 겪게 됩니다.

안심 프로그램

만들기	추석 행사	등글 등글 보름달
<p>4개의 같은 그림을 겹쳐 붙인 입체적인 열기구를 만들어 창문에 예쁘게 전시했습니다.</p>	<p>한가위를 맞아해 잔치상을 차리고 간식과 선물을 준비해 어르신들께 제공하였습니다.</p>	<p>한가위 보름달 속 토끼를 맞이하러 가는 풍경을 만들고 불빛에 달을 비추면 귀여운 토끼가 짠~~~~♥</p>
동태전	노인 요가	한지 조각보
<p>명절에 만드는 동태전을 응기종기 모여 앉아 만들어 보았습니다. 남은 반죽으로 김치전도 만들어 맛있게 그쳤습니다.</p>	<p>새로이 세라밴드를 구입하여 좀더 다양한 체조를 하며 몸의 근육을 활용하는 시간이었습니다.</p>	<p>한지를 원하는 곳에 붙이고 펜으로 점선을 넣어 조각보처럼 예쁘게 꾸며 보았습니다. 집중력 최고!!</p>

느타나무 아래 행복 나눔

- **물품 후원하기**
복지용구(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 느타나무)
부산은행 057-01-035832-3 (예금주:느타나무 요양시설)
농협 821-17-003470 (예금주:사회복지법인 느타나무)

노인학대 신고·상담전화

1577-1389

당신의 돈까 달콤하다



치매에 대해 궁금하실 때

치매상담콜센터 (1899-9988)로!

24시간 365일 운영

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

사회복지법인 느타나무 안심노인요양시설