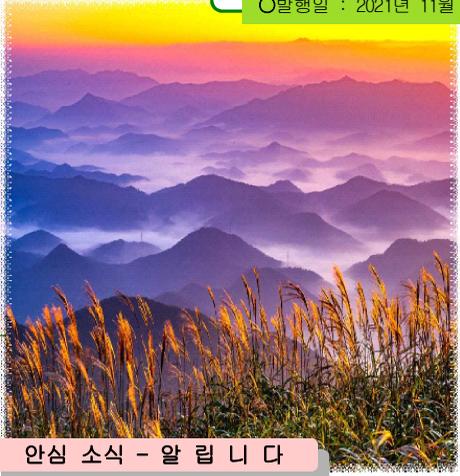


# 11월 가정통신문

○발행일 : 2021년 11월 1일 ○전화 : 051)543-3001-2



순식간에 깊어진 가을입니다. 산과 들에 어느덧 들  
긋 불긋 가을을 보여주며 낙엽들도 흩날리고 있습니  
다.

날씨가 갑자기 추워졌지만 옷을 따뜻하게 입으시고  
잠깐이라도 외출하여 계절의 변화를 느껴보세요.  
우리나라는 뚜렷한 사계절이 있어  
다양하고 아름다운 자연의 모습을 만끽할 수  
있습니다. 계절의 변화를 직접 보고 느낄 수 있다는  
것이 감사한 요즘입니다.

한 해를 돌아보며 계속되는 코로나19로 인해  
여행이나 외출을 많이 하지 못한 것이 아쉽게  
느껴집니다.

행복한 11월 되시기를 바랍니다.

## 안심 소식 - 알 립 니 다

\* 시설의 각종 행사, 프로그램은 당분간 자체 내에서 시행됩니다.

\* **코로나-19 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. 11]

## \* 11월 영양소식 \*

### 심혈관질환 피하는 식습관

## 01

#### 나의 심혈관질환 발생위험도는 얼마나 되나?

▶ 심혈관질환의 위험인자

- 이상지질혈증
- LDL
- 콜레스테롤 증가
- 중성지방 증가
- HDL
- 콜레스테롤 감소
- 고혈압
- 가족력
- 연령
- 성별
- 흡연
- 당뇨병
- 심격
- 폐경기 이후
- 비만
- 운동부족
- 스트레스

▶ 하단 문장에 간단한 설문으로 심혈관질환 발생위험도를 확인해 보세요.

▶ 1. 아래의 여섯 가지 요인을 하나도 가지고 있지 않은  
사람을 '심혈관질환 발생 위험도 1'로 보았을 때, 나는 \_\_\_배이다.

문항	예	아니오
1. 부모나 가족 중에 50세 이전에 심장순환계 질환으로 사망하거나 알고 계신 분이 계십니까?	x1.7	x1
2. 하루에 한 갑 이상 담배를 피우십니까?	x3	x1
3. 비만입니까?	x2	x1
4. 운동을 하지 않습니까?	x2	x1
5. 고지방 식사를 즐겨 하십니까?	x2	x1
6. 예민하고 스트레스를 많이 받으며, 항상 업무로 바쁘십니까?	x2	x1

총... 배

### 02

#### 심혈관질환을 피하는 식습관은?

▶ **국민 공통 식생활 지침 (2016)**

1. 알·감귤·채소·과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자.
2. 아침밥을 꼭 먹자.
3. 과식을 피하고 활동량을 늘려라.
4. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.
5. 단 음식로 대신 물을 충분히 마시라.
6. 술자리를 피하자.
7. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
8. 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기라.
9. 가족과 함께하는 식사 횟수를 늘려라.

▶ **소금(나트륨) 조절**

- 칼륨(K)섭취 증가
- 적당량의 알칼리 섭취
- 적당량의 지질 섭취
- 과일과 채소류 (식이섬유 및 칼륨)의 섭취 증가
- 음주 제한
- 생활습관 수정  
- 적당한 운동/ 금연/ 스트레스 조절

▶ **지방 섭취 조절**  
(4분지질 2, 적당지질 1)

- 총지방량 섭취 감소: 총 열량의 20% 이하
- 포화지방산 섭취 감소: 총 열량의 10% 미만
- 트랜스지방산 섭취 감소
- 불포화지방산 섭취 증가 (ω3지방산)

▶ **당질 섭취 조절**  
(당류 2, 적당지질 1)

- 식이섬유(과일과 채소류)의 섭취 증가
- 생활습관 수정  
- 적당한 운동/ 금연/ 스트레스 조절

## 안심 프로그램

열매 모빌	낙엽리스	주렁 주렁 박
 <p>배, 감, 밤 등의 가을 대표 과일 들을 입체적으로 붙여 예쁜 모 빌을 만들어 전시했습니다.</p>	 <p>색종이 여러 개를 접어 붙인 후 하나의 낙엽을 만들어 모두의 작품을 동그랗게 이어 붙여 리 스를 만들었습니다.</p>	 <p>홍부네 지붕에 습자지와 신문지 로 동그랗게 만들어 탐스러운 박을 많이 만들어 주었습니다.</p>
미라 무스비	가을 책갈피	할로윈 사랑 케이스
 <p>할로윈데이를 맞이해 특이한 네 모감발을 만들고 치즈로 미라 똥대를 꾸며 보았습니다. 모두 맛있게 드셨습니다!!</p>	 <p>가을의 낙엽, 과일 등을 색칠하 고 코팅하여 예쁜 책갈피를 만 들어 가정으로 보내 드렸습니 다.</p>	 <p>할로윈데이에 빠질 수 없는 사 탕!! 귀여운 사탕케이스를 만드 어 사랑을 가득 넣어 보았습니 다.</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 도움이 필요합니다



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