

2024년 07월 가정통신문

안녕하세요. 플러스에이 송도효도림복지센터 입니다.

장대 같은 비가 내리는가 하면 폭폭 찌는 더위가 기승을 부리는 7월입니다. 초복이 오기 전부터 불볕 더위가 시작된 걸 보니 올여름은 무더위가 기승을 부리려나 봅니다. 올해는 7월 내내 비가 올 거라는 예보가 있는 만큼 건강관리에 더욱 주의해야겠습니다.

따라서 여름철 주의사항을 알려드리오니 참고하시어 어르신들 모두 건강하게 여름을 날수 있도록 가정에서도 힘써주시기를 바라며, 저희도 어르신들의 건강을 위해 식단 및 위생에 더욱 철저히 관리하겠습니다.

◆여름철 신체적 특징

- 1.인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되어 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족 현상을 초래하며, 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 됩니다.
- 2.체온조절이 잘 되지 않기 때문에 사고력이 둔해지고 두통.설사.현기증 등을 동반하며 무력감이 몰려와 능률을 떨어뜨릴 뿐 아니라 소화.흡수 기능에도 부담을 줍니다.

◆여름철 식생활 지침

- 1.부담 없는 식사를 합니다.
- 2.양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취합니다.
- 3.식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소를 먹습니다.
- 4.부족하기 쉬운 지방과 단백질을 충분히 섭취합니다.
- 5.영양의 균형을 위해서는 먼저 규칙적이고 계획적 생활이 우선되어야 합니다.
- 6.수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 합니다.

◆여름철 영양관리

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취



- 안내 사항 -

1. 차량운행시 교통상황과 날씨등의 이유로 송영이 5~10분 차이가 있을 수 있으니 양해 부탁드립니다.
2. 특별한 경우 이외에 결석 시 하루 전 미리 연락주시면 감사하겠습니다.



◆ 생신잔치

생신이 지나셨으나 축하 받으며,
행복해 하셨습니다.



◆ 인지활동

여름맞이 바닷가 여행을 떠올리며 휴가 활동
지를 꾸며보셨습니다.

