



강진군보건소

전라남도 강진군 강진읍 목리길 11 061)430-3543

어르신 건강생활실천



강진군보건소

건강한 내일을 위한 약속!



“반드시 기억하세요!”

심근경색증 조기증상

가슴통증 통증확산 호흡곤란

지체없이 119

뇌졸중 조기증상

심한두통 언어장애 시각장애

편측마비 어지럼증

건강한 6가지 식사방법

혈압 ↓ 싱겁게 드세요

짠 음식을 줄이고 신선한 채소를 드시면 혈압을 낮추는데 도움이 됩니다.

국, 찌개, 김치, 젓갈류 등

혈관 건강 ↑ 건강한 기름을 드세요

동물성 기름을 줄이고 등푸른생선·견과류를 드시면 혈관건강에 도움이 됩니다.

삼겹살, 갈비, 닭 껍질 등

콜레스테롤 ↓ 잡곡밥을 드세요

섬유소와 비타민B1이 풍부한 잡곡은 콜레스테롤을 낮추는데 도움이 됩니다.

흰밥 잡곡밥

노폐물 발암물질 ↓ 물을 충분히 드세요

물은 몸 속 노폐물과 발암물질을 몸 밖으로 배출시킵니다.

물 5~6컵 수분이 많은 채소·과일

활력, 항암, 항산화 ↑ 골고루 드세요

하루 세끼 충분한 영양을 섭취하면 활력이 증가되고 항암, 면역력이 높아집니다.

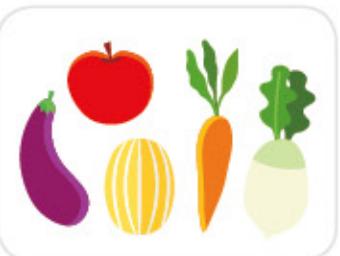
스트레스 혈압 ↓ 즐겁게 드세요

즐거운 마음으로 식사를 하면 스트레스와 혈압을 낮추는데 도움이 됩니다.

올바른 식생활 관리를 하세요

만성질환의 관리와 예방을 위한 **식생활**을 실천합니다.

골고루 드시면 좋아요~



과일과 채소



우유, 유제품



식물성 지방

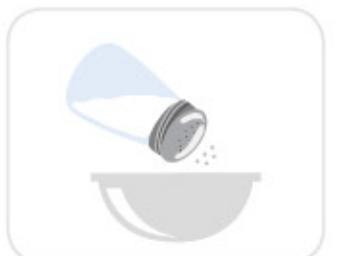


고기, 생선, 달걀, 콩류



현미와 잡곡

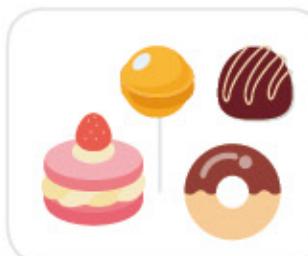
적게 드시면 좋아요~



소금



동물성 지방



당류



콜레스테롤

심겁게 먹는 방법 실천하기

짠 음식의 섭취를
반으로



식탁 위
소금, 간장
없애기



소금, 간장 대신
향신료
사용하기



절임, 조림보다
구이, 찜으로



장아찌, 젓갈
적게 먹기



국, 찌개는
건더기
위주로



외식 줄이기



채소, 과일
충분히 먹기



가공식품
적게 먹기

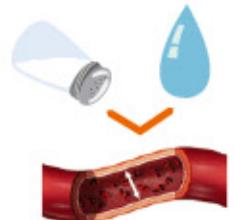


싱겁게 오늘부터 나트륨을 줄여보세요

왜 나이가 들면 싱겁게 먹어야 할까요?



나이가 들면
혈관벽이 좁아져요



짠 음식은 조직내
물을 혈관으로 끌어와



혈관 통로가 더욱
좁아져요

나트륨 과다 섭취 시 문제점!



고혈압



골다공증



뇌졸중



위장질환



신장질환

나트륨 배출을 도와주는 음식



시금치



바나나



고구마



감자



검은콩

복부비만 관리

일상 속에서 복부비만 줄이기

1 하루에 적어도 30분 이상 걷기



2 식사는 여유 있게 먹고 식사 후 10~20분간 산책하기



3 저녁식사는 잠들기 4시간 전에 하기



4 작은 식기류 사용하기



5 하루 8컵 이상 물 마시기



6 오랫동안 앉아있지 않고 가끔씩 일어나서 가벼운 스트레칭 하기



건강백세를 위한 7330운동

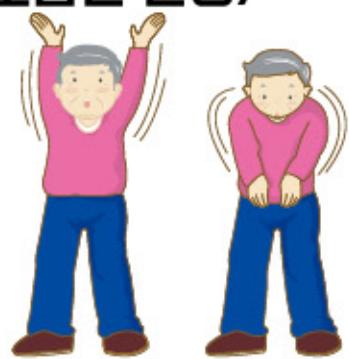
어깨, 팔운동



어깨 두드리기



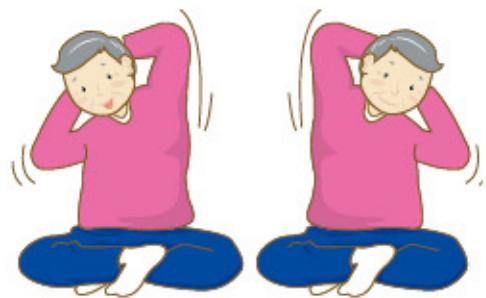
심호흡(호흡근 운동)



앞으로 구부리기 운동



등뼈 움직이며 복근늘리기



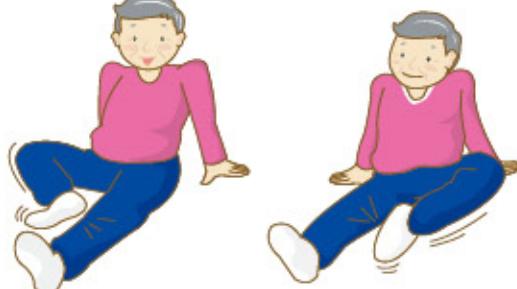
제자리걷기 운동



옆으로 비틀기



발끌운동(복근운동 포함)



낙상예방 근력운동

발목 굽히고 펴기



발목을 몸 쪽으로
구부리고 펴는
동작을 반복



의자 잡고 뒷꿈치 들어 올리기

양발을 모으고
뒷꿈치를 올렸다
내리기



한 발 들어 무릎 굽혀 펴기

한쪽 다리를 들어
올려 무릎을 펴고
구부리는 동작을 반복



의자 잡고 서서 무릎 굽히기

뒷꿈치를 들어 올리고
내릴 때 무릎을 가볍게
구부리기



양쪽 다리 번갈아 굽혀 펴기

양발을 들어 올리고
무릎 굽혀 펴기 동작을
반복



한쪽 다리로 무릎 굽혀 펴기

한발로 선 채로 무릎을
가볍게 굽히고 펴기



발바닥 붙여 들어 올려 내리기

양발을 붙인 자세에서
들어 올리고 내리는
동작을 반복



한쪽 다리 옆으로 들어 올려 내리기

한쪽 다리를 옆으로
들어 올려 잠시
멈추었다 내리기

노년기 구강관리

• 치주병(잇몸병)이란?

치아를 둘러싸고 있는 잇몸, 잇몸뼈 등을 포함하는 치주조직에 염증이 발생하는 것입니다.

• 치주병(잇몸병)의 원인

치주병의 주된 원인은 치아표면에 형성된 세균 덩어리인 **치태**와 **치태**가 딱딱해져 돌같이 굳은 치석입니다.



• 치주병(잇몸병)의 증상



쉽게 피가 난다



찬 것에 예민하다



이가 흔들린다



이가 길어 보인다

치주병(잇몸병)의 예방법



정기구강검진



치석제거



올바른 칫솔질
치실, 치간칫솔 사용

• 스케일링

치아표면에 붙어있는 **치태(프라그)**, **치석** 등을 제거함으로써 구강을 청결한 상태로 유지시켜 충치나 잇몸질환을 예방하는 방법입니다



〈스케일링 전 → 후〉

출처: 보건복지부

구강건조증

입이 마르는 구강건조증!!

구강건조증은 **침의 분비량이 적어지는** 것을 말합니다.

구강 건조증이 있을 때 이렇게 하세요



· 물을 자주
마십니다



· 습도를
유지합니다



· 사탕이나, 껌을
이용합니다



· 금연합니다



· 입안을
청결하게 합니다



· 꼭꼭 씹어서
먹습니다



· 신맛나는 음식을
먹습니다



· 입 운동을
합니다

잘 씹기 위한 입체조



· 혀 내밀었다
넣었다 반복



· 볼 부풀렸다
오무리기 반복



· 혀끝을 입술
위 아래로
붙이기 반복



· 혀끝을 좌우
입 가장자리에
대기 반복



· 숟가락으로 볼
안쪽을 밀고,
볼로 다시 숟가락
밀기 반복

올바른 틀니 사용법

틀니 관리 방법



식사 후 세척



잠자기 전
틀니 빼기



물속에 보관



정기검사

틀니 청소 방법



세정제, 틀니용 솔,
보관함

<준비물>



<치약금지>



물속, 수건
위에서 닦기

<파손주의>



<세정제 사용>

낙상예방 안전수칙 4가지

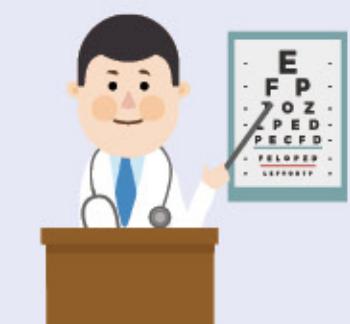
1

규칙적인 운동을
시작하세요!



2

시력을 매년
정기적으로
검사하세요!



3

드시고 있는 약 중
현기증을
일으키는 약이 있는지
확인하세요!



4

안전한
가정환경을
만드세요!



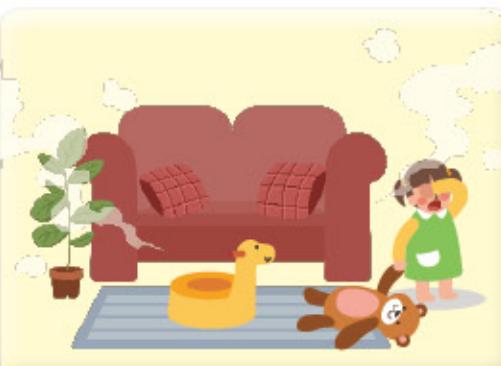
간접흡연의 위험

1차흡연, 2차흡연… 그리고 3차흡연?

담배를 피운 주변의 소파, 의류, 머리카락 등에 몇시간에서 며칠까지 남아있는 독성물질이 **제3자에게 노출되는 것**



1차 흡연



2차 흡연



3차 흡연

무심코 올라탄 택시 안에서의 진한 담배냄새 기억하시나요??

바로 3차 흡연의 대표적인 예입니다.



간접흡연에 의한 대표적인 질병

아동

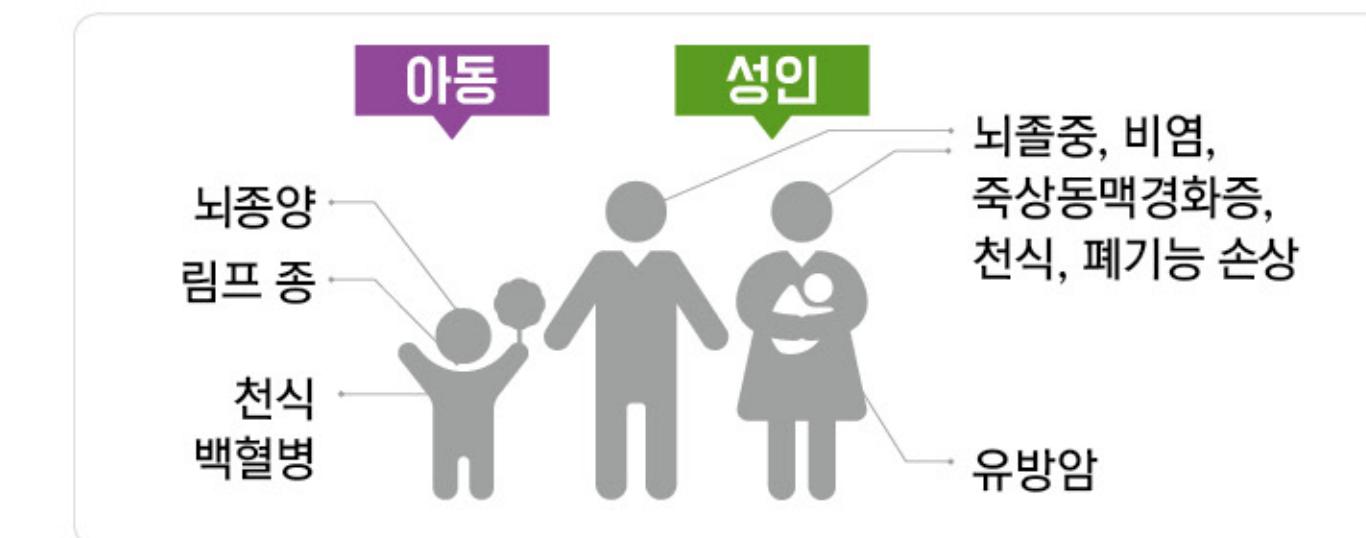
성인

뇌종양
림프 종

천식
백혈병

뇌졸중, 비염,
죽상동맥경화증,
천식, 폐기능 손상

유방암



금연에 도움이 되는 것들

물



입속 감각을
다르게 하여 흡연
욕구를 없애준다.



각종 야채와
과일을 간 주스
흡연으로 인해
파괴된 비타민을
보충해준다.

심호흡



긴장을
이완시키는
훌륭한 방법이다.



돼지 저금통

하루하루 담뱃값을
모아, 자신을 위한
선물을 한다.

양치질



양치질은 식후
흡연 습관을 바꿀
수 있다.



5분

흡연욕구, 5분만
참으면 된다.



목욕

하루의
스트레스는
목욕으로 푸는



자신감

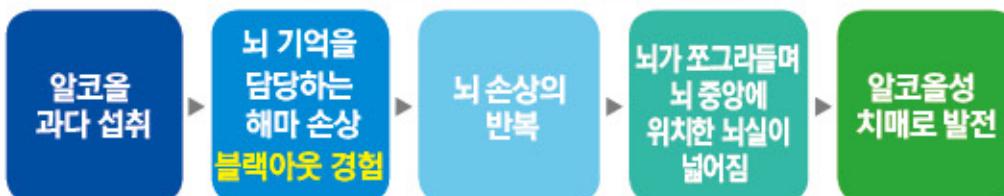
금연성공을 위해
가장 중요한 것은
성공할 수 있다는
자신감이다.

술이 인체에 미치는 영향

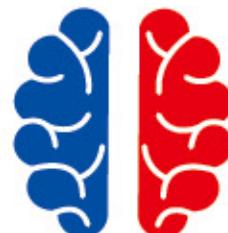
술이 뇌에 미치는 영향

☒ 필름이 자주 끊기시나요?

알코올성 치매가 되는 과정



알코올성 치매 초기 증상



*사실에 근거가 없는 일을 말하는 병적상태

술이 간에 미치는 영향

10년동안 과음할 경우



출처 : 조근호 외(2011), 중독재활총론

술을 줄여야 하는 이유

고혈압, 뇌출혈 위험증가

- 폭음 → 혈중의 중성지방 증가 → 고혈압, 뇌동맥질환 발생
- 과도한 농도의 알코올 성분은 뇌동맥을 심하게 확장
→ 뇌출혈, 뇌경색증 유발
- 당뇨환자는 무조건 금주!!

노년기 음주 문제점

노년기 음주

체내 수분 감소

더 빨리 취함

알코올 분해능력 감소

더 오랫동안 취함

뇌세포, 간기능 손상증가, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 증가



건강-5 STOP

✓ 2 차음주
안하기

✓ 폭탄주
마시지 않기

✓ 강권
하지 않기

✓ 음주 후에는
절대 운전하지 않기

✓ 주량껏 천천히
즐기면서 마시기

좋은 음주습관 갖기

좋은 음주습관 10계명

① 자신의 주량을 지키며 동료에게 억지로 권하지 않습니다.



② 알코올 도수가 낮은 술을 마시며 폭탄주는 절대 금합니다.

③ 빈속에 술을 마시지 않습니다.



④ 술을 되도록 천천히 마십니다.

⑤ 술잔을 돌리지 않습니다.

⑥ 원치 않을 때는 마시지 않겠다는 의사를 확실히 표현합니다.

⑦ 매일 계속해서 술을 마시지 않습니다.



⑧ 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않습니다.

⑨ 술자는 1차에서 끝냅니다.



⑩ 약을 복용하는 경우 술을 마시지 않습니다.

생활 속 절주실천 수칙



술자는 되도록 피한다



남에게 술을 강요 하지 않는다



폭탄주를 마시지 않는다



음주 후 3일은 금주한다



원샷을 하지 않는다

