



# 소식

## 시니어들과 함께 하는 영양 교육!

2024년 가을 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

### 올가을에 유의할 점: 낙상 예방 요령

날씨가 쌀쌀해지고 단풍이 드는 가을은 안전에 유의해야 할 때이기도 합니다. 특히 낙상 예방에 주의해야 합니다. 낮이 짧아지고 밤이 길어지면서 위험물이 잘 보이지 않게 되어 특히 집안에서 넘어질 위험이 높아집니다.

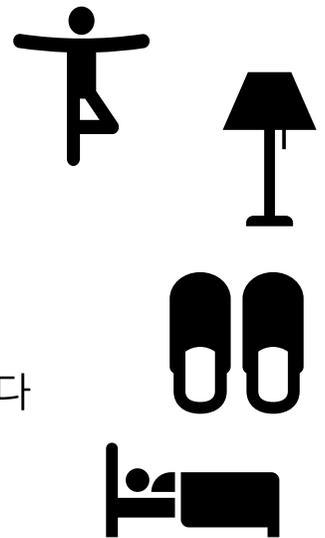


실내에 있을 때가 많고 날씨 변화를 접하게 되는 이 시기에는 사전에 낙상 예방 조치를 취하는 것이 중요합니다. 다행히 낙상 위험을 줄이고 우리의 안전을 지키는 방법은 다양합니다. 규칙적인 운동으로 균형 감각을 높이고, 근육과 뼈를 강화하는 좋은 영양분을 섭취하며, 가정 환경을 약간 조정하는 것 같은 간단한 생활방식 변화로 큰 차이를 만들 수 있습니다. 통로 조명을 밝게 하고, 걸려 넘어질 수 있는 위험물을 치우고, 자주 지나다니는 곳에 난간을 달면 이 계절을 더 안전하게 보낼 수 있습니다. 올가을을 안전하고 건강하게 보냅시다.

### 낙상 예방을 위한 나의 약속

낙상 예방을 위해 나는

- ☐ 매일 균형 운동과 근력 운동을 하겠습니다
- ☐ 집 전체의 조명, 특히 복도등과 계단등을 수리하겠습니다
- ☐ 깔개 등 걸려 넘어질 위험이 있는 물건을 잘 고정하거나 치우겠습니다
- ☐ 통로와 자주 지나다니는 곳에 있는 잡동사니를 치우겠습니다
- ☐ 발에 잘 맞고 잘 받쳐주는 미끄럼 방지 신발을 신겠습니다
- ☐ 매일 충분한 수면을 취해 맑은 정신을 유지하겠습니다



이 뉴스레터는 샌디에이고 카운티 보건복지부 노인자립지원국에서 제작하였습니다. USDA SNAP의 자금 지원을 받는, 균등 기회 제공자이자 고용주. 재료 또는 제품은 캘리포니아주 노인부(California Department of Aging)와의 계약에 따라 자금 지원을 받은 프로젝트의 결과였습니다. 프로그램에 대한 자세한 내용은 [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org)에서 확인할 수 있습니다.



# 소식

시니어들과 함께  
하는 영양 교육!

2024년 가을 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 올가을 건강 식단

샌디에이고에는 다양하고 신선한 농산물이 풍부합니다. 제철 농산물은 훨씬 더 저렴하고 영양이 가장 풍부합니다. 올가을 제철 음식은 다음과 같습니다.



스파게티 스퀘시



당근



비트



래디쉬



브로콜리



석류

## 낙상 예방 점검: 빈칸을 채워 보세요

올가을 여러분의 안전을 위한 중요한 낙상 방지 정보를 살펴보고 빈칸을 정답 단어나 문구로 채워 봅시다.

1. 연구에 따르면 노인 낙상의 30~50%는 \_\_\_\_\_ 때문인 것으로 나타났습니다.
2. 미끄러짐을 방지하려면 접지력이 좋은 튼튼한 \_\_\_\_\_ 을(를) 신으세요.
3. 미끄럼 방지 패드를 깔개의 \_\_\_\_\_ 에 두면 깔개가 움직이지 않게 고정할 수 있습니다.
4. 낙상을 예방하는 한 가지 방법은 정기 \_\_\_\_\_ 검진입니다.
5. 넘어졌을 때를 대비하여 \_\_\_\_\_ 또는 의료경보시스템을 항상 가까이 두세요.



- |       |       |              |
|-------|-------|--------------|
| A. 신발 | C. 전화 | <b>단어 뱅크</b> |
| B. 코너 | D. 비전 | E. 깔개와 카펫    |

## 셰프 팁: 호박씨를 버리지 말 것

가을용 장식과 할로윈 호박등으로 쓰는 늙은 호박의 씨에는 영양분이 짝 차 있으니 버리지 마세요! 구워 먹기 좋은 호박씨에는 뼈 건강에 도움이 되는 아연과 인, 근육 기능과 균형을 위한 마그네슘이 많이 들어 있습니다. **3단계로 간단하게 나만의 씨앗 간식을 만들어 보세요.**

**1단계:** 호박 속을 파서 씨를 빼낸 다음 찬물로 헹구며 섬유질을 제거합니다.

**2단계:** 올리브 오일, 소금, 좋아하는 향신료를 뿌립니다. **3**

**단계:** 종이 호일 위에 펴놓고 300°F에서 20~30분 동안 가끔씩 뒤적거리면서 노릇노릇해질 때까지 굽습니다.



정답: 1) E 2) A 3) B 4) D 5) C



# 소식

## 시니어들과 함께 하는 영양 교육!

2024년 가을 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

### 라벨 읽기: 불포화지방

식품 라벨을 읽으면 더 건강할 선택을 할 수 있고, 특히 더 건강한 지방을 선택할 수 있습니다. '총 지방량(total fat)'은 '포화 지방(saturated fat)'의 양과 같지 않습니다. 나머지 지방은 어디에 있을까요? 나머지는 소위 '좋은' 지방이라고 하는 불포화 지방으로, 심장과 뇌 건강에 도움이 됩니다. 불포화 지방은 라벨에 '단일불포화(monounsaturated)' 및 '다중불포화(polyunsaturated)'로 기재될 수 있습니다. 아니면 이 방정식으로 찾아낼 수도 있습니다.



$$\text{총 지방} - \text{포화 지방} = \text{불포화 지방.}$$

올리브 오일, 견과류, 지방이 많은 생선, 씨앗 등의 식품에서 발견되는 이 건강한 지방은 염증을 줄이고 나쁜 콜레스테롤을 낮추며 인지 기능을 개선하는 데 도움이 됩니다. 노인의 뇌 건강은 낙상 예방의 열쇠인 균형 감각과 협응 기능을 좌우합니다. 불포화 지방은 신경 세포 기능을 지원하고 염증을 줄여서 맑은 정신과 안정된 신체 자세를 유지하는 데 도움이 됩니다. 다음에 장을 볼 때는 머리부터 발끝까지 건강에 도움이 되는 불포화 지방이 풍부한 음식을 찾아보세요!

### 무릎 강화 운동

무릎이 튼튼하면 균형, 안정성, 이동성 유지에 도움이 되므로 낙상 예방에 매우 중요합니다. 또한 무릎이 튼튼하면 갑작스럽게 움직이거나 균형을 잃었을 때 더 잘 반응할 수 있어, 걸려 넘어지거나 넘어지는 것을 방지하는 빠른 자세 조정이 가능해집니다.



넘어졌을 때도 무릎이 튼튼하면 다칠 가능성이 줄어들 수 있습니다. 이 간단한 운동으로 무릎을 강화시켜 보세요! 의자에 앉은 상태에서 허벅지 윗면 근육을 조이고 발을 들어 올려 무릎을 곧게 펴세요. 괜찮다면, 발로 한쪽으로 원을 그렸다가, 다른 쪽으로도 원을 그려 보세요. 무릎이 튼튼해지면, 다리를 든 채로 30초 간 버티 보세요. 소리를 내어 초를 세고 꼭 호흡하세요.



# 소식

## 시니어들과 함께 하는 영양 교육!

2024년 가을 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

### 그룹 스포트라이트

2024년 9월, 에스콘디도에 있는 파크 에비뉴 커뮤니티 센터는 이중언어 강사 조지 에스트라다가 진행하는 스페인어 타이치 모임을 시작했습니다. 25명이 참가하는 이 프로그램은 노인의 균형 감각, 유연성, 낙상 예방을 강화하는 동시에 공동체를 구축합니다.

healthierlivingsd.org에서 가까운 지역의 수업을 찾아보세요.



### 자원 스포트라이트: 낙상 방지 키트

샌디에이고 카운티 보건복지부 노인자립지원국은 자격 요건을 갖춘 참가자에게 낙상 예방 키트를 무료로 배포하고 있습니다.



키트에는 낙상을 예방하고 낙상 관련 부상을 예방하여 노년의 건강을 증진하는 다양한 가정용 안전 제품, 보조 장치, 기타 도구가 있습니다.

자세한 내용은 전화 (858) 495-5500번으로 문의하시고 [www.BIT.LY/DAH2SD](http://www.BIT.LY/DAH2SD)에서 신청하세요.

### 구운 스파게티 스쿼시

4인분 | 50분 | 출처: Eat Well 101

#### 재료:

- 작은 스파게티 스쿼시 1개(반으로 자르고 씨를 뺀 것)
- 녹인 버터 2큰술
- 레몬즙 1개 분량
- 채수 1/4컵(선택사항)
- 다진 마늘 4쪽 분량
- 이탈리아 시즈닝 1작은술
- 다진 파슬리 또는 바질 1/4컵
- 소금과 후추 약간
- 잘게 썬 파마산 치즈 1/4컵

#### 요리법:

- 오븐을 375°F로 예열합니다. 스파게티 스쿼시에 칼집을 내고 부드러워질 때까지 1시간 동안 굽습니다. 식힌 후 반으로 갈라 씨를 제거하고 포크로 국수 모양으로 긁어냅니다. 따로 둡니다.
- 중약불에서 버터와 마늘을 볶습니다. 이탈리아 시즈닝, 레몬즙, 채수, 소금을 추가합니다. 2분간 끓입니다.
- 소스에 국수 모양으로 긁어낸 스쿼시를 넣고, 파마산 치즈와 파슬리를 넣고, 간을 합니다.

