

brand new day

A Bright HealthCare Company  
.....

# 건강한 습관

2021년 가을

관심 사안  
인플루엔자가 파괴적인  
영향을 미침

건강식 레시피를  
살펴보세요!

고혈압 방지 및 완화 방법



이번 호  
주요 내용

2 - 인플루엔자가 파괴적인 영향을 미침

3 - 균형 맞춤

6 - 고혈압에 대해 알아보기

7 - (방광) 조절 유지

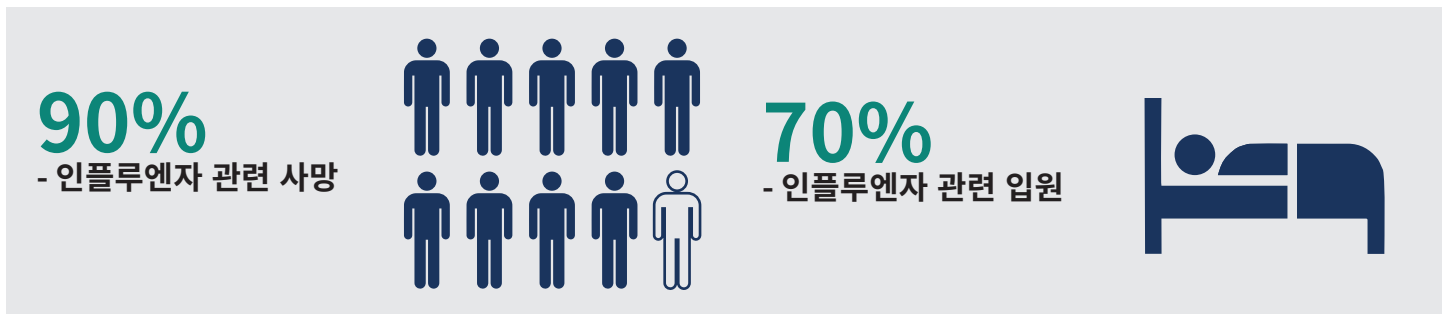


# 관심사안

## 인플루엔자는 65세 이상의 성인에게 심각한 영향을 미칩니다.

미국에서 인플루엔자는 65세 이상의 성인에게 입원율과 사망률을 높이고, 이러한 영향은 다른 연령 그룹보다 더 많습니다.

미국에서 인플루엔자 유행 시기에 65세 이상의 성인이 차지하는 비율은 대략 다음과 같습니다.



### 심장 마비 및 폐렴

- 고령층 성인일 수록 인플루엔자에 감염된 후 첫 주에 처음 또는 후속 심장 마비가 발생할 가능성이 3-5배 높고 그 후에도 몇 개월 간 높은 위험에 처할 수 있습니다.
- 고연령 성인은 인플루엔자에 감염된 후, 인플루엔자의 가장 흔한 합병증인 폐렴으로 발달할 가능성이 높습니다.

오늘 의사나 약국에 연락하여 백신 접종을 예약하거나 1-866-255-4795, TTY 711번으로 Brand New Day 회원 서비스에 전화하여 지원을 받으십시오.

Centers for Disease Control and Prevention (2021) Influenza. Retrieved from <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm>

# 균형 맞춤



## **풀 운동이 여러분에게 필요한 힘과 균형을 갖추는 데 도움을 줄 수 있습니다!**

풀은 낙상 위험을 피하면서 힘을 기르기에 훌륭한 장소입니다. 종래의 근력운동 형태와 달리, 수압이 관절을 편하게 하면서 균형을 개선합니다. 풀은 걷기 기술을 강화하고 유산소 힘을 기르기에 아주 좋은 장소입니다. 편안한 속도로 얼마나 걸을 수 있는지 확인해 보십시오!

## **풀이나 육지에서 이러한 운동을 해보고 힘과 유연성 및 균형을 향상시키십시오.**

- 풀의 측면을 잡거나, 육지에 있는 경우 두 다리를 모으고 의자를 사용하십시오. 몸 앞으로 자유로운 팔을 곧게 뻗은 후 머리 위로 올립니다. 각 위치에서 3-5초 동안 고정하며, 이 동작을 3회 반복합니다. 그런 다음 다른 팔로 바꾸고 운동을 반복합니다.
- 이제 그 운동에 더해서, 팔을 위로 뻗을 때 벽이나 의자에 가장 가까운 무릎을 구부리고 다른 쪽 다리를 계단 모양으로 뒤로 빼서 같은 쪽 다리로 런지를 합니다. 3회 반복합니다. 그런 다음 다른 팔과 다리로 바꾸고 운동을 반복합니다.



## 야채 계란 스크램블

### 1인 식사 만들기

#### 재료

- 큰 계란 2개
- 물 1 테이블스푼
- 엑스트라 버진 올리브 오일 1 티스푼
- 잘게 썬 모듬 생채소 1컵(양파, 빨간 피망, 토마토, 브로콜리, 애호박, 여름 호박, 아스파라거스, 버섯 등)
- 바다 소금 한 꼬집
- 갓 갈아 놓은 후추 한 꼬집
- 청키 토마토 살사 2 테이블스푼

#### 조리 방법

- 1단계:** 작은 불에 계란과 물을 함께 넣고 휘저어 잘 섞어줍니다.
- 2단계:** 소형 주철 팬에 중간불에 오일을 가열시키고 야채를 넣습니다. 야채가 부드러우면서도 아삭아삭할 때까지 재빨리 볶습니다(약 2-3 분).
- 3단계:** 야채 위에 계란을 깨뜨립니다. 계속 저으면서 익힙니다.
- 4단계:** 바다 소금과 후추로 간을 하고 살사를 얹습니다.

**자료 출처:** The Institute of Functional Medicine (2016), Vegetable Egg Scramble, Cardiometabolic Meal Plan



#### 영양 정보

(1인분 당):  
칼로리: 200  
지방 (g): 14  
포화 지방 (g): 3  
콜레스테롤 (mg): 374  
나트륨 (mg): 271  
탄수화물 (g): 7  
식이섬유 (g): 3  
단백질 (g): 14

# 두뇌 게임



## 스도쿠

	2	7			5	1		
							5	4
	4				6	7		9
7			6	1		3	8	2
2	6	4		9	3			7
4		5	1				9	
9	7							
		8	2			4	7	

© 2013 KrazyDad.com

각 행과 열, 각각의 3x3 블록에 1에서 9까지의 숫자가 모두 포함되도록 비어 있는 사각형을 채웁니다.

# 고혈압

## 고혈압에 대해 알아야 할 것은 무엇입니까?

고혈압은 미국에서 심장 마비와 뇌졸중을 일으키는 주 원인입니다. 또한 이것은 눈과 신장도 손상시킬 수 있습니다. 미국 성인 3명 중 1명이 고혈압을 가지고 있으며, 이들 중 약 절반만 고혈압이 조절됩니다.

## "심장은 절대 쉬지 않습니다."

맨 위의 숫자를 수축기 혈압이라고 합니다. 이것은 심장이 신체의 나머지로 혈액을 펌핑하는 동안 뇌 혈관의 압력입니다. 맨 아래 숫자는 이완기 혈압이라고 합니다. 이것은 심장이 다시 펌핑을 준비하면서 혈액을 채우는 동안 혈관의 압력입니다. 이 펌핑하고 채우는 주기는 평생 대략 1초에 한 번 반복됩니다.

## 건강한 식사를 합니다.

트랜스지방과 나트륨(소금)이 적은 음식을 선택합니다. 미국에서 대부분의 사람들은 권장량보다 많은 나트륨을 섭취합니다. 2세 이상의 모든 사람이 1일 나트륨 2,300밀리그램(mg)보다 적은 양을 섭취해야 합니다. 51세 이상의 성인, 모든 연령의 아프리카계 미국인, 그리고 고혈압, 당뇨병 또는 만성 신장 질환을 가진 사람은 이보다 훨씬 적은 양(1일 나트륨 1,500mg만)을 섭취해야 합니다.

## Nutrition Facts

Serving Size (324g)  
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120    Calories from Fat 25

% Daily Value\*

Total Fat 3g    5%

Saturated Fat 0g    0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg    0%

Sodium 310mg    13%

Total Carbohydrate 22g    7%

Dietary Fiber 4g    16%

Sugars 6g

Protein 2g

Vitamin A 280%    •    Vitamin C 50%

Calcium 8%    •    Iron 8%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:    2,000    2,500

Total Fat    Less than    65g    80g

Saturated Fat    Less than    20g    25g

Cholesterol    Less than    300mg    300mg

Sodium    Less than    2,400mg    2,400mg

Total Carbohydrate    300g    375g

Dietary Fiber    25g    30g

Calories per gram:

Fat 9    •    Carbohydrate 4    •    Protein 4

## 일반 대 저염

영양 라벨을 읽고 최저 나트륨 옵션을 찾습니다.

## 나트륨을 줄일 수 있는 팁

- 신선, 냉동(소스 없음) 또는 무염 통조림 채소를 선택합니다.
- 흔히 고나트륨 성분을 나타내는 용어("식초에 절인", "절인", "소금에 절인" 및 "육수")를 알고 있습니다.
- 고혈압을 멈추기 위한 식이성 접근법(DASH) 식단을 따릅니다(<http://go.usa.gov/p3C>).



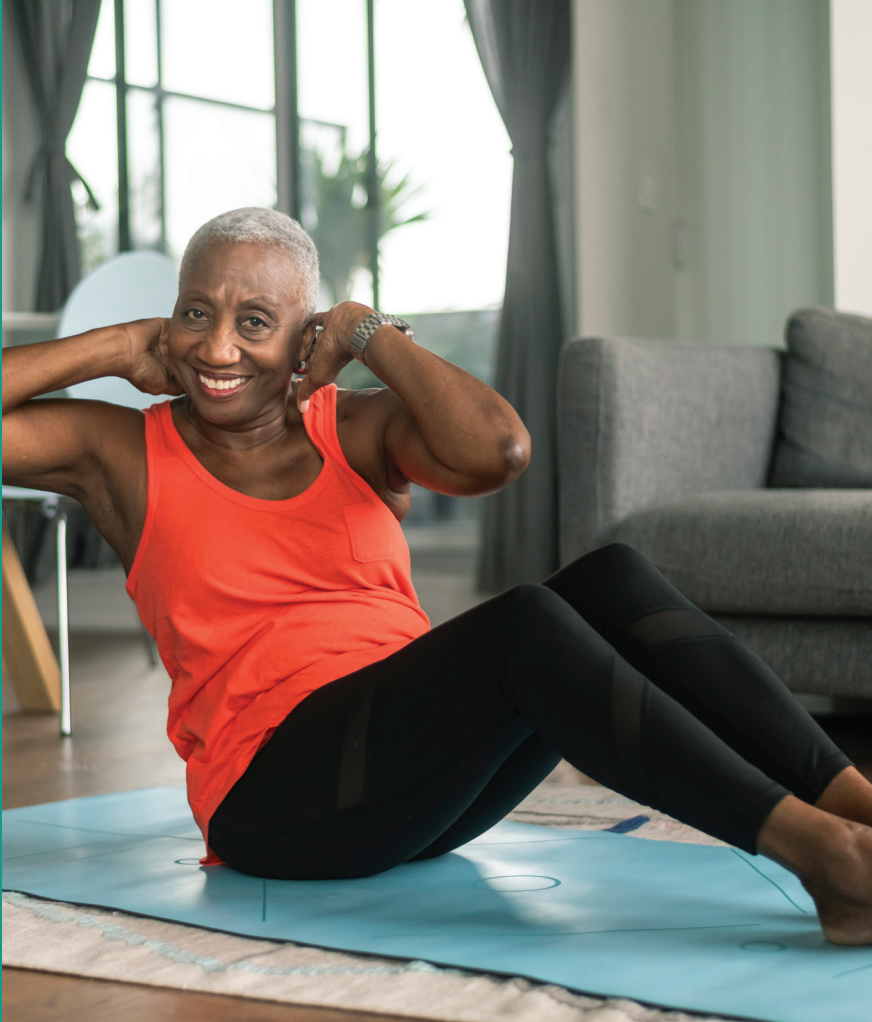
우리가 섭취하는 나트륨의 대부분은 (식탁용 소금통에서가 아니라) 식당에서 준비된 음식이나 가공된 음식에서 나옵니다.

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, C. D. C. (2021, July 19). Facts about hypertension. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm#:~:text=Nearly%20half%20of%20adults%20in,are%20taking%20medication%20for%20hypertension.&text=Only%20about%201%20in%204,have%20their%20condition%20under%20control.>

# (방광) 조절 유지

요실금(요누출)의 원인은 여러 가지가 있으며, 이것은 모든 연령의 사람들에게 영향을 줍니다. 남자와 여자 모두 영향을 받고, 의사에게 이것을 이야기하는 것을 **누구도 쑥스러워할 필요가 없습니다**. 문제가 경미하더라도, 꼭 그 문제를 꺼내십시오.

## 간단한 팁:



- ✔ 케겔 운동이 도움이 될 수 있습니다! 이 쉬운 운동을 배워 조절력을 높이십시오. 빈 방광으로 시작합니다. 소변을 멈추어야 한다고 상상해 보세요. 5초 동안 멈추었다가를 여러 번 반복합니다. 매일 이 운동을 더해 골반 기저근을 강화하고 원하지 않는 요누출을 줄여 보십시오.
- ✔ 처방약과 일반 판매 의약품을 포함하여 복용 중인 약물을 의사와 검토합니다. 의사가 약물을 조절하여 방광 문제를 해결할 수 있습니다.
- ✔ 마지막으로, 잠자리에 들기 3~4시간 전에 저녁 음료 섭취와 같은 액체 섭취를 제한하여 수면 중에 문제가 없도록 하십시오. 자기 전에 음료를 제한하는 것도 화장실을 가느라 깨지 않고 숙면하는데 도움이 될 것입니다. 이러한 습관으로 조절을 하면서 변화를 만들 수 있을 것입니다.

6	1	8	2	3	9	4	7	5
9	7	2	4	5	8	6	3	1
4	3	5	1	6	7	2	9	8
2	6	4	8	9	3	5	1	7
1	8	3	5	7	2	9	4	6
7	5	9	6	1	4	3	8	2
5	4	1	3	8	6	7	2	9
3	9	6	7	2	1	8	5	4
8	2	7	9	4	5	1	6	3



# 건강한 습관

brand new day

A Bright HealthCare Company  
.....

### 전문 프로그램에는

당뇨병 - 치매 - ESRD - CHF - COPD - 행동 건강이 포함됩니다.

### 시간:

연중 내내 | 월~금, 오전 8시~오후 8시

10월 1일~3월 31일 | 월요일~일요일, 오전 8시~오후 8시

[bndhmo.com](http://bndhmo.com)

도움이 필요하십니까?  
당사가 도와  
드리겠습니다.  
1-866-255-4795  
TTY 711

PRSR1 STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
SANTA ANA, CA  
PERMIT NO. 949

brand new day  
A Bright HealthCare Company  
.....  
PO BOX 93122  
LONG BEACH, CA 90809