brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

건강한 습관

2021년 여름

관심 사안
당뇨병과 난청의 연관성

건강식 레시피를
살펴보세요!

숨어있는 당
숨어있는 당과 관리 방법에 대해 알아보세요

이번 호 주요 내용

2 - 당뇨와 난청의 연관성

3 - 뼈 건강을 위한 운동

6 - 마인드 피트니스

7 - 숨어있는 당

H0838_2483.210603_C KR BND_10233

관심 사안

당뇨병과 난청의 연관성

당뇨병과 난청은 미국에서 가장 보편적으로 염려하는 두 가지의 건강 문제입니다. 미국에서는 약 2,600백만 명이 당뇨병을 앓고 있으며 3,400백만 명 이상이 일종의 난청으로 고생했습니다.[1]

흥미롭게도 당뇨병과 난청은 연관성이 있을 수 있습니다. National Institute of Health(NIH)에 따르면 당뇨병이 없는 사람보다 당뇨병이 있는 사람들에게 난청이 두 배나 흔한 것으로 나타났습니다. 게다가 당뇨병전증이 있는 약 7,900만 명의 성인 가운데 난청 비율은 정상 혈당인 성인에 비해 30% 더 높습니다.

“난청은 당뇨 합병증으로 잘 알려져 있지 않습니다.” NIH 지원 연구 수석 저자이자 국립 당뇨, 소화기, 신장 질환 연구소(NIDDK)의 캐서린 코위 박사는 말합니다. “당뇨병이 점점 흔해지면서 난청의 주요 원인이 되는 경우도 늘어나고 있습니다.”

당뇨병이 어떻게 난청의 원인이 되는 것일까요? 난청에서 중요한 것은 내이의 작은 혈관과 신경입니다. 연구자들은 장기간 높은 혈당 수치가 이 혈관과 신경에 손상을 주어 청력을 감소하게 한다고 믿고 있습니다.

Brand New Day 회원이시면 TruHearing을 통해 정기 청력 검사와 보청기 서비스를 받으실 수 있습니다. 1-844-394-5403, TTY 711.번로 전화 주십시오.[2] 난청이 있다고 생각되시나요? truhearing.com/brandnewday에서 무료 온라인 검진 테스트를 받아보세요

난청에 대한 오해

오해: “청력이 나빠진다면 알 수 있다.”
사실: 청력 상실은 서서히 진행되기 때문에 청력이 상실되고 있어도 정작 본인은 알아차리지 못하는 경우가 많습니다.

오해: "난청 문제는 도움을 받을 수 없다.”
사실: 고주파 난청(가장 일반적인 유형)인 약 95%의 사람들이 보청기의 도움을 받을 수 있습니다.

[1]출처: Better Hearing Institute

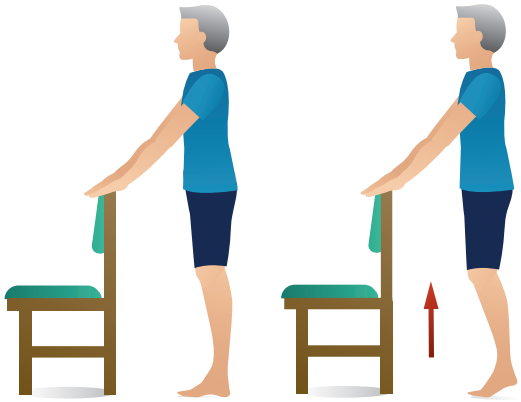
[2]보청기 정기 청력 검사는 Brand New Day Harmony Care Plan (HMO CSNP) 32와 Brand New Day Harmony Choice Plan (HMO CSNP) 20의 보장 범위에 포함되지 않습니다. Medicare 보장 청력 검사는 보장 범위에 포함됩니다.

운동과 신체 활동의 이점

건강이나 신체적 능력과 상관없이 활동적인 생활로 얻는 이점이 많습니다. 연구에 따르면 '몸을 편하게' 두면 위험할 수 있습니다.

종종 나이 든 사람들이 스스로 무언가를 할 수 있는 능력을 잃는 데는 나이보다 활동적이지 않은 생활 탓이 큽니다. 신체 활동의 부족으로 인해 병원을 더 많이 찾거나 입원, 다양한 병을 치료하기 위해 약을 사용하는 경우가 늘어나기도 합니다. 천천히 신체 활동을 하기 시작하여 이를 유지하는 것이 중요합니다!

다음 두 가지 운동으로 다리의 스트레칭과 강화, 밸런스를 개선해 보세요.



1. 발가락과 뒤꿈치(종아리, 발목, 발 강화)
고정된 의자를 잡고 지탱하면서 뒤에 섭니다. 발을 골반 넓이로 벌리고 배를 안으로 당긴 자세로 똑바로 섭니다. 뒤꿈치를 들어 올려서 발 앞쪽으로 선 후에 다시 뒤꿈치를 천천히 바닥으로 내립니다. 발가락을 들어 올려서 뒤꿈치로 선 후에 다시 발가락을 바닥으로 내리고 쉽니다. 8-12회 반복합니다.

2. 서서하는 엉덩이 굴곡 운동(엉덩이 굴근, 허벅지, 엉덩이 강화)
의자를 옆으로 짚고 섭니다. 똑바로 서서 바깥쪽 허벅지를 지면과 평행하게 들어 올립니다. 3을 셀 때까지 유지한 후에 다리와 발을 천천히 바닥으로 내립니다. 다리를 바꾸어 의자 반대쪽으로 지탱하면서 똑같이 수행합니다. 8-12회 반복합니다.

어떤 운동이 본인에게 적합한지 알고 싶으신가요?

당사의 운동 전문가에게 운동 상담을 받아보세요. 1-866-255-4795, TTY 711번으로 Brand New Day 회원 서비스 부서에 전화하셔서 전화 상담을 받아보세요.

구운 토마토 소스를 곁들인 생선 요리

4인분 만들기

재료

- 엑스트라 버진 올리브 오일 2큰술
- 중간 크기 양파 1개, 잘게 썰기
- 마늘 1개, 다지기
- 신선한 생강 ½인치, 껍질 벗겨서 강판에 갈기
- 불에 구워서 잘게 썬 토마토 1 캔(15온스)소금 무첨가
- 천일염 ½티스푼
- 후추 ¼ 티스푼
- 카레 가루 ½ 티스푼(선택 사항)
- 신선한 흰살 생선 1½인치(대구, 큰 넙치, 해덕), 3인치 정도로 자르기
- 잘게 썬 신선한 파슬리 반컵, 가니시용

조리 방법

1단계: 큰 소스팬에 올리브 오일을 중약불에 가열합니다.

2단계: 양파는 반투명해질 때까지 5~7분 동안 볶아주세요. 마늘, 생강, 토마토(국물 포함), 천일염, 후추, 카레 가루를 넣습니다. 가끔 저으면서 20분 동안 끓이세요.

3단계: 소스에 생선을 넣고 뚜껑을 덮은 다음 생선이 불투명해질 때까지 익힙니다(약 8~10분). 너무 익히지 않도록 주의하세요. 생선에서 나오는 즙이 요리에 더해질 것입니다.

4단계: 신선한 파슬리를 뿌려서 완성합니다.

팁: 살짝 익힌 케일 위에 요리를 얹어서 내놓아 보세요. 토마토 소스 속의 생선은 최대 2일까지 냉장 보관이 가능합니다.

영양 정보

칼로리: 239
지방 (g): 8
포화 지방 (g): 1
콜레스테롤 (mg): 73
나트륨 (mg): 368
탄수화물 (g): 8
식이섬유 (g): 2
단백질 (g): 32

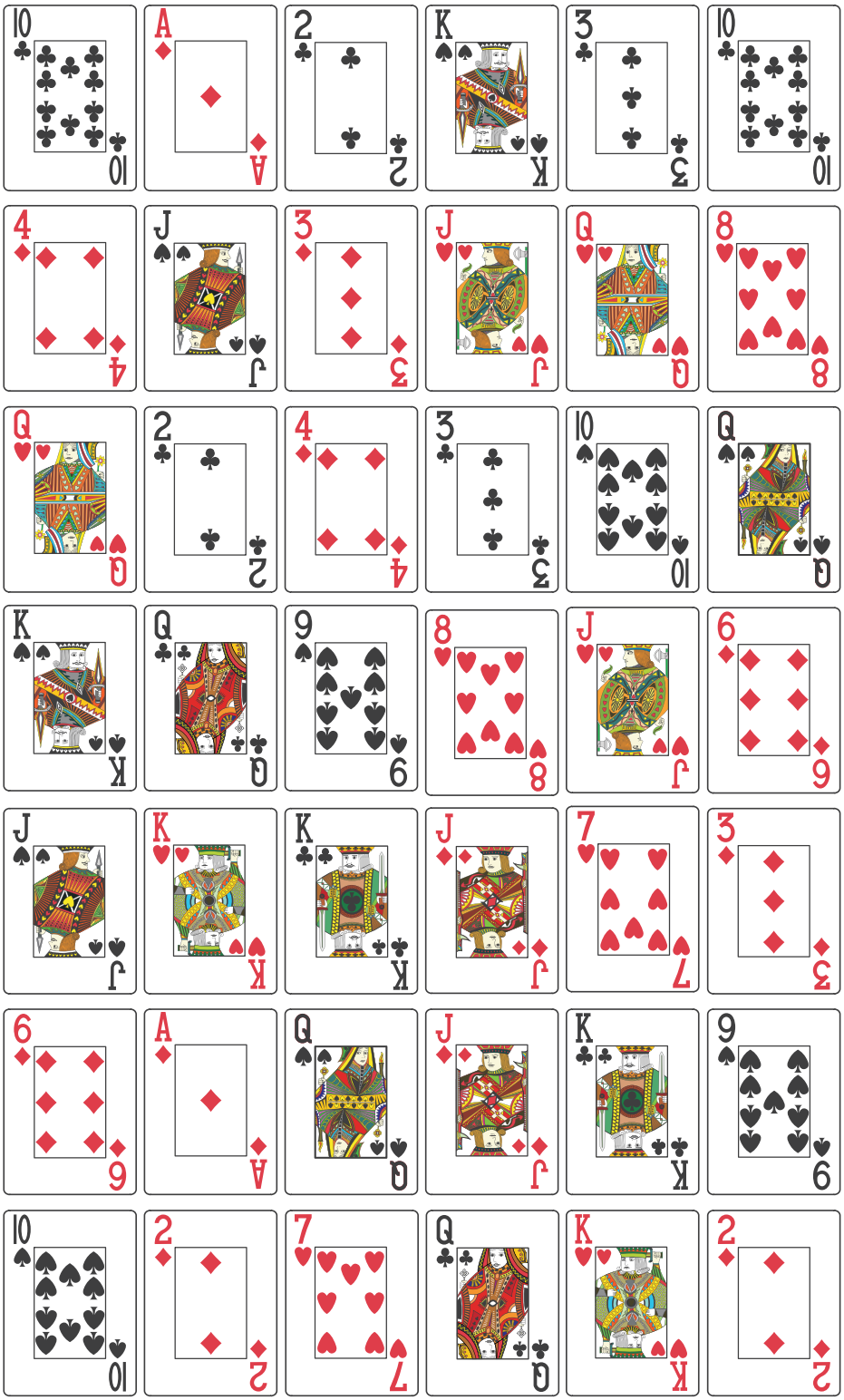
카드 맞추기 게임

자신이나 친구와 함께 누가 가장 빨리 카드를 맞추는지 경쟁해 보세요!

이 페이지에는 각 카드와 일치하는 카드가 있습니다. 한 장에 하나씩, 각 쌍을 찾으면 일치하는 카드에 표시합니다.

모든 카드에 표시가 될 때까지 반복합니다.

게임을 즐겨보세요!



뇌 건강

마인드 피트니스

바람직한 건강은 건강하게 나이들기 위해 신체와 뇌 모두 건강한 상태를 유지하는 것입니다. 뇌는 강하고 예리하게 유지하기 위해 매일 운동이 필요한 근육입니다. 몸이 노화함에 따라 마음은 활동적으로 유지해야 합니다.

다음은 정신 건강을 유지하는 데 도움이 되는 몇 가지 요령입니다.

책 읽기
책을 읽는 동안, 뇌는 페이지의 정보를 흡수하여 새로운 것을 배우고 탐구하는 선물을 제공합니다. 그 여정을 즐겨보세요.

건강한 식습관
뇌는 하루 24시간, 일주일에 7일을 신체 유지를 위해 끊임없이 일하고 있습니다. 음식은 뇌가 계속 일할 수 있는 연료를 제공합니다. 건강한 식습관을 들여보세요. 과일이나 채소를 추가하는 것처럼 작은 변화부터 시작해도 좋습니다.

충분한 수면 취하기
잠은 뇌 건강 유지에 필수적입니다. 충분한 수면은 뇌 기능에 중요한 역할을 합니다. 신체는 매일 밤 연속 7~8시간의 수면이 필요합니다. 매일 밤 충분한 수면 시간을 확보할 수 있도록 수면 스케줄을 작성합니다.

낱말 맞추기, 보드 게임, 그림그리기, 낙서하기
생각하는 게임과 공예는 집중력을 높여 두뇌에 운동이 되고 낱말 맞추기를 하면 어휘와 기억력이 향상됩니다. 2011년 노화 연구에 대한 한 실험에서는 낱말 맞추기를 규칙적으로 하면 인지 감퇴의 시작을 지연시킬 수 있는 것으로 밝혀졌습니다.[1]

알고 계셨습니까?

다음 중 도움이 필요하신 부분이 있으시면 도와드리겠습니다.

음식 리소스 | 의약품 비용 | 교통

Brand New Day는 커뮤니티 지원 서비스 이용에 도움을 드릴 수 있으며 여러분이 추가 재정 지원 대상일지도 모릅니다.[2] **1-866-255-4795, TTY 711**로 회원 서비스 부서에 연락해 주십시오.

[1] Raphel, A. (2020, March 17) This Is Your Brain on Crosswords. Scientific American Blog Network. https://blogs.scientificamerican.com/observations/this-is-your-brain-on-crosswords/ 에서 발췌
[2] 일부 서비스 비용은 Brand New Day가 부담하지 않습니다.

숨어있는 당

날씨도 더 따뜻해지고 코로나19 제한도 완화되고 있습니다! 다함께 모여 식사를 하며 축하하기를 기대합니다. 하지만 미국 심장 협회에 따르면 일일 설탕 한도가 여성은 6티스푼, 남성은 9 티스푼이라는 것을 알고 계셨나요?[1] 이 양은 Coke® 반 캔 정도에 해당합니다!

디저트에 설탕이 많이 들어가는 것은 알고 있지만, 설탕은 샐러드 드레싱, 소스, 오트밀, 요거트 같은 일상적인 음식에도 숨겨져 있습니다. **숨어있는 당은 옥수수 시럽, 과당, 아가베, 덱스트로스처럼 식품 라벨에 50가지 다른 방식으로 표시됩니다.**

숨어있는 당은 100% 치료 가능한 당뇨성 안질환의 원인일 수 있습니다. 당뇨병이 있는 경우 눈 건강을 계속 유지하시고 Rewards Plus 프로그램에 참여하여 연간 당뇨병 검진을 완료하고 $25를 받으세요! bndhmo.com/members/rewardsplus를 방문하셔서 더 알아보세요.

추가적인 당뇨병 환자 지원에는 BioTel Care® 셀룰러 지원 혈당 모니터와 Diabetic Care Partners의 교육 클래스가 포함됩니다. **선별 검사, 디지털 혈당 판독 및 교육을 통해 병원 방문 횟수가 줄어들게 될 수도 있습니다.**

혈당 관리에 도움이 필요하시면, **1-866-255-4795 TTY 711**을 통해 Brand New Day 회원 관리 부서에 문의해 주십시오.
월-금, 오전 8시~오후 8시, 10월 1일~ 3월 31일까지는 연중무휴 오전 8시~오후 8시

[1]American Heart Association (2021). How much sugar is too much?. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/how-much-sugar-is-too-much에서 발췌

건강한 습관

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

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

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

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT
PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809

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