

<건강정보 : 배변도움>

◆ 배변 도움이란

- 노인성 변비, 몸에 진액이 부족해지고 건조해지면서 생기는 변비이거나 장에 힘이 없어지면서 배변 활동이 저하되면서 생긴다.

◆ 노화나 치매로 인한 변비의 원인

- 신체 기능 변화 : 노화로 인한 배설 관련 근육의 강도와 조절 능력이 약해지고 방광의 수용 용량이 감소할 수 있다. 당뇨로 인한 고혈당 수준이 오랫동안 지속되면 신체의 신경 및 혈관 손상을 초래할 수 있으며, 이는 방광 근육 조절을 감소시켜 요실금 발생 위험이 높아진다. 또한 신부전(신장 기능의 저하)나 방광염으로 인한 방광 용량의 감소되거나 방광 근육 조절이 약화되어 요실금을 유발할 수 있다.
- 인지기능 저하 : 치매로 인한 인지 기능이 저하되면, 화장실을 찾거나 대소변을 조절하는 능력이 감소한다. 기억력의 손상이나 공간 인식 능력의 감소로 인해 적절한 시기에 화장실을 찾거나 배뇨를 조절하는 것이 어려워진다.
- 물리적 제약 : 노화로 인해 노인들은 활동성이 감소하고, 퇴행성관절염 등으로 인한 통증, 근육 약화, 신체 기능저하 등으로 인해 화장실까지 이동하는 것이 어려울 수 있다.
- 감각저하 : 노화로 인해 노인들은 시각과 청각 등의 감각이 감소할 수 있다. 이로 인해 화장실을 찾는 데 어려움을 겪거나, 배뇨나 변변을 인지하지 못할 수 있다.
- 스트레스 및 불안 : 치매나 노화로 인해 불안이나 혼란을 경험하는 환자는 대소변 조절에 어려움을 겪을 수 있다. 스트레스 상황이나 새로운 환경에서 배뇨나 변변을 제어하는 것이 어려워진다.

◆ 변비의 치료 및 예방

- 식물성 식이섬유, 유산균이 다량 포함된 음식물(과일, 녹색채소, 생채소, 곡물류)과 다량의 물을 섭취함으로써 변비를 예방하도록 한다. 소변보기가 힘들거나 밤에 화장실 가는 것을 번거롭게 생각하여 물마시기를 주저하는 노인이 있지만 이는 변비를 악화시킬 수 있으므로 수분을 충분히 섭취하여 변을 부드럽게 유지하도록 한다.
- 우유는 장의 운동력을 높이고 변의를, 느끼게 하므로 적극적으로 섭취한다.
- 체조, 걷기 운동을 함으로써 대장의 운동력을 높이며 복부 마사지로 배변을 돕는다.
- 식사 시간을 매일 일정하게 하고 규칙적인 배변습관을 갖도록 한다.
- 변의가 생기면 즉시 화장실을 찾음으로써 배변 시기를 놓치지 않는다.
- 필요시 처방에 의한 하제를 사용할 수 있으나 빈번한 하제 사용은 변비를 악화시킬 수 있으므로 주의해서 사용한다.
- 배변 시에 편안한 환경을 제공한다.
- 배변 시 웅크리는 자세는 복압을 높여 도움이 된다.
- 변비를 유발하는 약의 복용을 의사와 상의하여 중단한다.

◆ 복부 마사지로 장운동 촉진법

- 손바닥을 오른쪽 아랫배에 둔 다음 시계 방향으로 크게 원을 그리면서 배를 전체적으로 눌러준다.
- 오른쪽 아랫배에서 시작해서 시계 방향으로 약간 작은 원을 그리면서 배를 눌러준다
- 명치에 양 주먹을 대고 갈비뼈를 따라 양쪽 옆구리로 쓸어주듯이 훑어 준다.
- 손바닥을 이용하여 배 전체를 위아래로 쓸어 준다
- 왼쪽 아랫배에 양 손바닥을 대고 항문 방향으로 밀어 준다. 전체적인 마사지 시간은 약 10분 정도가 적당하다.

- ◆ 케겔운동 효과 : 요도괄약근이 같이 수축된다. 이로 강화되어 요실금 및 변 실금을 치유하는데 도움이 된다.

- ◆ 케겔운동 방법 : 소변을 참는 느낌으로 질 근육을 5초 동안 수축한 후 5초 동안 이완하는 방법으로, 이 과정을 10회 반복한다. 또한, 항문에 힘을 주고 빼는 동작을 약 5초 동안 수축과 이완을 반복하고 점차 시간을 늘려가는 것이 좋다.

2026년 6월 가정통신문



구립 창5동데이케어센터

☎ 전화 ☎

* KakaoTalk 플러스친구 *

[사 무 실] 02-995-9119

[송영차량] ① 010-6765-9118

② 010-2412-9117



🌸 월간프로그램일정

구분	시간	요일	월	화	수	목	금	구분	시간	요일	토
오전	07:30~09:00		1차·2차 이동서비스 및 케어					오전	08:00~09:30		이동서비스 및 케어
	09:00~10:00		3차·4차 이동 서비스 / 직접 내방, TV시청, 오전간식, 바이탈 체크						09:30~10:00		TV시청, 오전간식, 바이탈 체크
	10:00~10:30		<현실인식훈련 / 운동요법> ①명찰달기, ②인사/출석 부르기, ③지남력 훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기						10:00~10:30		①명찰달기, ②인사/출석, ③지남력훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기, ⑥현실인식 및 운동요법
	10:30~11:30		세상과 소통하기	기억친구 프로젝트	인지미술	사회적응 훈련	음악감상		10:30~11:30		화상요법
	11:30~12:00		기능회복훈련, 연하장애예방운동						11:30~12:00		위생관리 (손 씻기)
오후	12:00~13:00		위생관리(손 씻기), 점심식사, 구강관리(세안)					오후	12:00~13:00		점심식사, 구강관리 (세안)
	13:00~14:30		휴식(TV시청) / 여가선용 / 물리치료 (월·화·목 13:00~14:30 / 수·금 13:00~14:00) [화요일 : 손톱관리]						13:00~14:00		특별활동
	14:30~15:30		도봉구생활체육회 지능향상 체조	맷돌체조	14:00~15:00 전통마당	원예요법	14:00~15:00 뇌건강 웃음체조		14:00~15:00		물리치료
	15:30~16:00		오후간식 / 연하장애예방운동 / 휴식 / 목욕서비스 제공 : 수요일(15:00~16:00) 금요일(15:00~16:00)						15:00~15:30		오후간식
	16:00~17:00		실버배하스	토탈공예	스트레칭 체조	메타인지	개별워크북		15:30~16:00		바이탈체크 / 휴식
	16:00~17:00								16:00~17:00		이동서비스 / 센터마무리
야간	17:00~17:30		바이탈체크 / 휴식시간 위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동 / 저녁식사					비고			
	17:30~18:20		1차 이동서비스 / 바이탈체크 / 구강관리(세안)								
	18:20~18:50		지필활동	소근육활동	정서 다스리기	실버요가	인지 작업요법				
	18:50~20:00		휴식(TV시청) / 물리치료(19:00~19:40) / 2차·3차 이동서비스								
	20:00~22:00		4차 이동서비스 / 센터마무리								

* 센터운영사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

🌸 안내글 및 센터소식

- 6월 토요일 운영일은 6일, 13일, 20일, 27일입니다.
- 6월 3일(수) 지방선거일로 인해 센터 휴무 예정이오니 이용에 참고하여 주시기 바랍니다.
- 6월 11일(목) 대한결핵협회 연계 「결핵검진」이 진행될 예정입니다. 검진을 희망하시는 어르신께서는 개인정보 수집·이용 동의서를 작성하시어 회신해 주시기 바랍니다.
- 6월 25일(목) 「생신잔치」가 진행될 예정입니다.
- 6월 중 보호자 간담회가 진행될 예정입니다. 세부 일정이 확정되는 대로 다시 안내해 드리도록 하겠습니다.
- 안전한 단체생활을 위하여 센터 내에서는 매일 철저히 소독을 실시하고 있습니다.
- 우리 센터에서는 어르신들께서 안전하게 센터 생활을 하실 수 있도록 더욱더 노력하겠습니다. 가정 내에서도 어르신들의 건강에 더욱더 유의하여주시고 어르신의 개인위생(손씻기 등)을 철저히 해주시기 바랍니다.
- 이용료 납부일은 매달 20일까지입니다. 원활한 센터운영을 위하여 납부기한을 지켜주시길 바랍니다.
- 운전자/기사양반/아저씨/아줌마(x) → 요양보호사/간호조무사/사회복지사/선생님(o) 호칭이 어색하거나 혼란스러우시면 '선생님'으로 일괄 사용하셔도 좋습니다. 센터 종사자 일동 또한 '어르신', '보호자님' 호칭을 준수하며 어르신 존중을 위해 지속적으로 노력하겠습니다.

(개인사진)



[원예요법 - 가정의달 꽃바구니 만들기]



[사회적응훈련 - 옥상산책]

[여아날 행사 - 직원 인사 및 카네이션 달아드리기]



[외식서비스동행 ·일품식 오리백숙 제공]

기준일 : 2026.05.13.

성 함	체 중	혈 당	체 온	혈 압	맥 박
@@@					

* 저희 센터는 08시 ~ 22시까지 야간운영을 실시하고 있으니 많은 이용바랍니다.

* 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다.

[2026년 6월 창5동데이케어센터 식단표]

☐ 당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.

☐ 아래 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

☐ 원산지: 돈육-미국산, 닭가슴살-국내산, 닭다리살-브라질산, 닭안심-국내산, 우육-호주산, 훈제오리-국내산, 모듬햄(돈육)-국내산, 미트볼(돈육,계육)-국내산, 너비아니(계육,돈육)-국내산, 비안나(계육,돈육)-국내산, 해물완자(연육)-인도네시아, 돈육강정-국내산, 콩치(캔)-원양산, 오징어칠레산, 동태-러시아산, 가자마-미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고춧가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

식사제공시 '밥' 대신 '죽'으로 희망하는 어르신은 최소 2일전에는 별도 신청해 주시기 바랍니다.

영양사 한주미

날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)/정상운영
오전간식	요플레	요거얌얌	지방선거일 (휴무)	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 짬뽕불고기 어묵야채볶음 도시락김 썩갠나물 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 숯불맛닭조림 고시래기무침 청경채겉절이 연두부+양념장 김치	 제9회 전국동시 지방선거 휴무 안내	잡곡밥/흑임자죽 된장국 돈육야채볶음 도토리묵무침 멸치땅콩조림 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 우동장국 비벼먹는장조림 브로콜리초무침 얼갈이나물 만두 김치	잡곡밥/버섯야채죽 사골미역국 오징어야채볶음 콩자반 부추겉절이 탕평채 김치
열량	778	717		774	784	740
오후간식	미니머핀/요구르트	계절과일/요구르트	 선거일 6월3일(수) 선거일은 휴무입니다. 제9회 전국동시지방선거 선거일 휴무 안내	계절과일/요구르트	미니딸기쿠키/두유	미니땅콩샌드/요구르트
저녁	기장밥/새우야채죽 비지찌개 베이컨그린빈볶음 수제장아찌 실곤약야채무침 표고감자조림 김치	기장밥/버섯야채죽 견새우무국 계란후라이조림 굴소스양배추볶음 열무나물 미니전빵 김치		기장밥/소고기야채죽 계란국 마파두부 비름나물 짜사이무침 가지볶음 김치	기장밥/소라야채죽 청국장 궁중떡볶이 파리감자조림 오이무침 콩나물무침 김치	-
열량	758	722		749	788	-
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 소고기무국 야채카레 얼갈이겉절이 마늘종무침 새우튀김 김치	잡곡밥/소라야채죽 미소장국 제육볶음 고구마조림 홀그레인오이무침 전병 김치	잡곡밥/새우야채죽 바지락미역국 소불고기 참나물겉절이 청포묵김무침 어묵잡채 김치	잡곡밥/깨죽 얼갈이해장국 계란찜 오징어젓무침 썩갠나물 두부강정 김치	잡곡밥/소라야채죽 콩나물냉국 닭살곤약조림 죽순채야채볶음 무말랭이무침 김치전 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 고등어김치조림 비름나물 단호박범벅 올방개묵무침 김치
열량	768	772	801	731	783	761
오후간식	미니롤케이크/요구르트	계절과일/요구르트	과일푸딩	계절과일/요구르트	밤만쥬/두유	찰보리빵/요구르트
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 메추리알곤약조림 목이버섯냉채 시래기지짐 툇무침 김치	기장밥/버섯야채죽 김치콩나물국 강된장 소떡소떡조림 파채무무침 쌈채소+쌈장 김치	기장밥/호박죽 콩가루배추국 파인애플떡갈비조림 매콤감자조림 청경채겉절이 수제피클 김치	기장밥/소고기야채죽 버섯들깨국 오징어돈육볶음 우영채조림 해초샐러드 부추무침 김치	기장밥/새우야채죽 미역국 시래기불고기 열무겉절이 오이볶음 땅콩조림 김치	-
열량	742	784	791	759	755	

[2026년 6월 창5동데이케어센터 식단표]

날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/닭야채죽 된장국 두부두루치기 견과류멸치볶음 도시락김 맛살냉채 김치	잡곡밥/깨죽 호박새우젓국 돈육감자찜 전새우그린볶음 무생채 브로콜리초무침 김치	잡곡밥/소라야채죽 소고기미역국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 콩나물무침 도라지나물 김치	잡곡밥/흑임자죽 파개장 삼치구이 유부냉채 돌나물무침 돈민찌오이볶음 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 부대볶음 호박가지찜 유채나물 비타민망고샐러드 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이 쌈채소+쌈장 김치
열량	761	733	782	753	731	750
오후간식	웨하스/요구르트	계절과일/요구르트	사브레/요구르트	계절과일/요구르트	과일푸딩	오꼬시/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 콩나물국 참치야채볶음 치커리무침 파리곤약조림 계란말이 김치	기장밥/버섯야채죽 미소장국 닭강정 양배추샐러드 청경채겉절이 베이컨김치볶음 김치	기장밥/호박죽 다시마채무국 육우떡볶이 근대나물 부추무침 동그랑땡구이 김치	기장밥/소고기야채죽 된장국 제육볶음 어묵조림 꼬시래기무침 연두부+양념장 김치	기장밥/소라야채죽 달콤탕 오징어초무침 연근조림 동부묵야채무침 야채튀김 김치	-
열량	740	721	802	784	764	
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 돈불고기 새송이연근조림 양념깨잎지 오이무침 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 고사리달볶음탕 콩자반 실곤약야채무침 콘샐러드 김치	잡곡밥/깨죽 유부장국 짜장소스 해파리냉채 단무지무침 야채춘권 김치	잡곡밥/흑임자죽 오이냉국 김치제육볶음 알감자조림 마늘쫄볶음 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 어묵국 비벼먹는장조림 도토리묵야채무침 청경채겉절이 전새우볶음 김치	잡곡밥/버섯야채죽 콩나물국 들깨백달갈비 두반장가지볶음 부추겉절이 단호박꿀찜 김치
열량	742	764	753	788	790	748
오후간식	쿠르다스/요구르트	계절과일/요구르트	핑리수/요구르트	계절과일/요구르트	와플/요구르트	쿠키/주스
저녁	기장밥/새우야채죽 복어묵국 마파두부 어묵볶음 열무겉절이 고구마맛탕 김치	기장밥/버섯야채죽 부대찌개 계란조림 양배추통들깨무침 얼갈이나물 도시락김 김치	기장밥/호박죽 된장국 소고기야채볶음 숙주장아찌 치커리무침 통마늘그린빈볶음 김치	기장밥/소고기야채죽 청국장 돈채피망볶음 비름나물 삼색겨자채 호박전 김치	기장밥/소라야채죽 안매운감자탕 비엔나야채볶음 숙갓나물 병아리콩조림 고들빼기무침 김치	-
열량	782	712	795	750	774	
날짜	29(월)	30(화)				
오전간식	요플레	요거얌얌				
점심	잡곡밥/소고기야채죽 배추샤브국 돈민찌파리조림 무생채 도시락김 콩나물무침 김치	잡곡밥/소라야채죽 도토리묵냉국 김치달볶음탕 양배추통들깨무침 유채나물 천사채후르츠샐러드 김치				
열량	761	775				
오후간식	보토/요구르트	계절과일/요구르트				
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 소고기버섯소스 해초무침 청경채겉절이 연두부+양념장 김치	기장밥/버섯야채죽 미역국 동태조림 탕평채 열무겉절이 땅콩조림 김치				
열량	804	794				

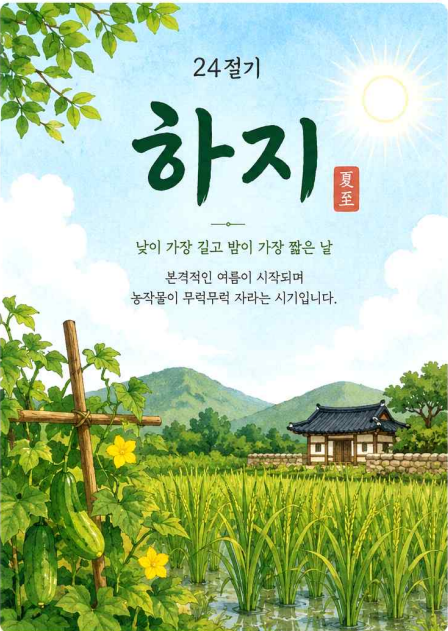
24절기

하지

夏至

낮이 가장 길고 밤이 가장 짧은 날

본격적인 여름이 시작되며
농작물이 무럭무럭 자라는 시기입니다.



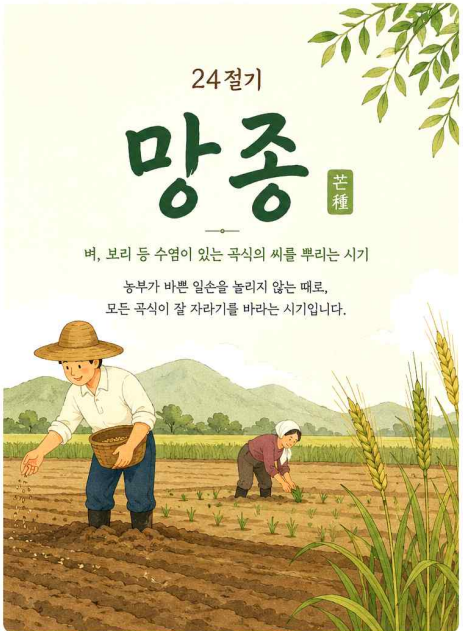
24절기

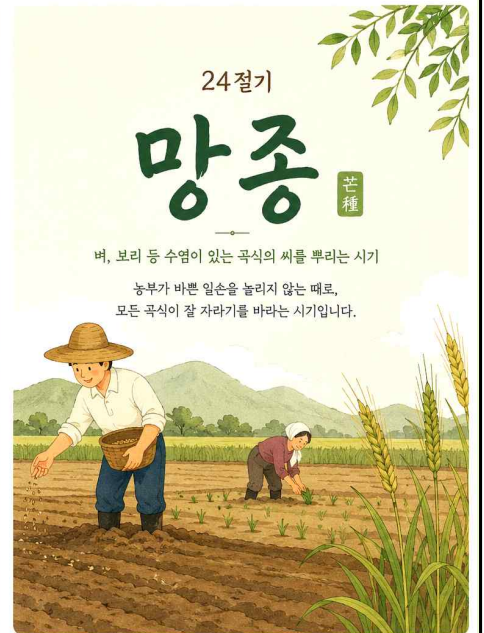
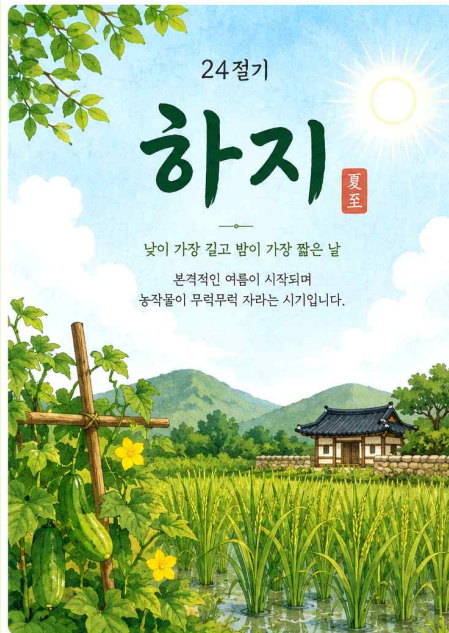
망종

芒種

벼, 보리 등 수매이 있는 곡식의 씨를 뿌리는 시기

농부가 바쁜 일손을 놓리지 않는 때로,
모든 곡식이 잘 자라기를 바라는 시기입니다.





[2026년도 6월 평일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.06.01.

운전자		은○○		차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	이○○		송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	김○○(1차) 정○○,문○○(2차~4차)			
구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전 1차	1	정○○	07:33	도봉구 노해로 63가길7 상아2차 아파트	
	2	권○○	07:37	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴	
	3	장○○	07:40	도봉구 도봉로 140길 35	
	4	유○○	07:47	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	5	김○○	07:52	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	6	왕○○	07:58	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오전 2차	1	송○○	08:28	도봉구 노해로 70길 주공 18단지	
	2	장○○	08:36	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	3	한○○	08:42	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	4	차○○	08:51	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	
오전 3차	1	이○○	09:07	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	2	양○○	09:09	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	3	김○○	09:11	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	4	심○○	09:20	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	5	박○○	09:34	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
	6	정○○	09:48	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	7	안○○	09:53	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
오후 1차	1	안○○	17:31	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
	2	차○○	17:36	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	신규입소예정
	3	권○○	17:40	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동	
	4	장○○	17:48	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	5	김○○	17:53	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	6	유○○	18:01	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	7	박○○	18:12	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
오후 2차	1	정○○	19:03	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	2	한○○	19:04	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	3	이○○	19:08	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	양○○	19:12	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	5	왕○○	19:16	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오후 3차	1	심○○	19:37	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	2	장○○	19:50	도봉구 도당로 140길 35	
오후 4차	1	정○○	20:03	도봉구 노해로 63가길 7 상아 2차 아파트	
	2	김○○	20:07	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	3	송○○	20:23	도봉구 노해로 70길 주공18단지	

※ 이용 어르신의 개인 사정, 교통 사정 등으로 이동서비스 도착 시간은 변동 될 수 있음을 양해 해주시기 바랍니다.

[2026년도 6월 토요일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.06.01.

운전자		토요일 근무자	차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	토요일 근무자	송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	토요일 근무자		

구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전	1	장O환	08:03	도봉구 도봉로140길 35	6월 미이용
	2	이O영	08:05	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	3	양O숙	08:07	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	4	왕O화	08:10	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	5	송O자	08:17	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공 18단지	
	6	김O희	08:27	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	7	한O희	08:30	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	8	정O선	08:33	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	보호자 요청시
오후	1	정O선	16:02	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	2	한O희	16:03	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	3	김O희	16:10	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	4	이O영	16:13	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	5	양O숙	16:20	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	6	왕O화	16:23	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	7	송O자	16:32	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공18단지	
	8	장O환	16:40	도봉구 도봉로140길 35	6월 미이용

※ 이용 어르신의 개인 사정, 교통 사정 등으로 이동서비스 도착 시간은 변동 될 수 있음을 양해 해주시기 바랍니다.