

<건강정보 : 치매 예방 및 관리 지침>

1. 치매란

- 치매란 정상적이던 사람이 뇌에 발생한 여러 가지 질환으로 인하여 기억을 하고 사고를 할 수 있는 인지가능이 장기적으로 감퇴하여 일상생활 생활에 영향을 줄 정도로 이르게 되는 넓은 범위의 뇌 손상을 의미한다.

2. 치매의 증상

- 일상생활을 초래할 정도로 최근 일에 대한 기억력 상실	- 돈 계산에 문제가 생긴다.
- 언어 사용이 어려워 진다.	- 물건 간수를 잘못 한다.
- 시간과 장소를 혼돈 한다.	- 기분이나 행동에 변화가 있다.
- 판단력이 저하되어 그릇된 판단을 자주 한다.	- 성격에 변화가 있다.
- 익숙한 일을 처리하는데 어려움이 있다.	- 자발성이 감소된다.

3. 치매의 종류

- 알츠하이머형 치매 : 가장 흔한 종류로 유전자 이상으로 베타아밀로이드라는 잘못된 단백질이 뇌 속의 세포를 죽이는 것이다. 특히 대뇌피질 (기억력, 판단력 담당) 세포들이 소멸함으로 기억, 언어 능력이 사라진다.
- 뇌혈관성 치매 : 혈관이 반복적으로 막혀 나타나는데 뇌경색 등으로 동맥이 막혀 영양분이나 산소공급이 잘 안 됨으로써 신경세포가 사멸 또는 붕괴하면서 발생한다. 이 치매는 의욕상실, 감정의 무 표현 즉 아주 조용해지거나 반대로 화를 내며 충동이 억제되지 않는다.
- 전두측형 치매 : 이 병은 노화에 따른 뇌 퇴행성 변화로 전두엽이 위축되면서 충동조절 장애, 인격 변화, 언어기능 장애와 같은 행동 장애가 주로 나타나게 됩니다. 이 병은 인성을 극단적으로 변화시킨다.
- 루이소체/파킨슨병 치매 : 신경세포 내부에서 "루이소체" 라는 이름의 이상 단백질이 확인되는데 이 루이소체가 뇌 겉면 부분에 축적될 경우 루이소체 치매라 불린다. 이후 이 루이소체 이상 단백질이 중대 부분에 축적이 되면서 뇌의 시스템(도파민)에 부자연스러운 상황을 가져와 인지 및 운동 장애를 거쳐 파킨슨병 치매에까지 이르게 된다.

4. 치매의 예방수칙

- 손을 자주 움직이게 한다.	- 비만을 치료한다.
- 수분을 충분히 섭취하게 한다.	- 당뇨병이 있는 경우 혈당을 조절한다.
- 되도록 혼자 있게 하지 말고 타인과 가까이 지내게 한다.	- 고지혈증 및 혈압을 조절한다.
- 주기적으로 걷거나 운동을 하게한다.	- 심장병이 있는 경우 혈관성치매 유발 방지를 위해 치료한다.
- 노화방지를 위해 가급적 소식하게 한다.	- 기억장애, 언어장애가 있는 경우 빨리 검사를 받게 한다.

5. 치매관리 및 치료

1) 치매 조기발견의 장점

- 조기발견을 통해 회복 가능한 치매를 감별할 수 있다.
- 혈관성 치매인 경우 적절한 치료를 통해 병의 진행을 중지시킬 수 있다.
- 알츠하이머병인 경우 조기진단 후 적절한 치료를 통해 병의 증상을 완화하고 병의 경과를 둔화시킬 수 있다.
- 체계적 치료와 관리로 환자의 삶의 질을 높일 수 있다.
- 병의 악화로 인한 다양한 문제에 미리 대처할 수 있다.

2) 치매약을 꾸준히 먹는 것의 중요성

- 치매는 아직 완치 가능한 치료제가 없는 진행성 질환이며 점차 심각한 인지기능저하, 행동장애, 일상생활 및 직업적, 사회적 기능장애를 보이게 된다. 지속적인 약물치료로 증상 악화를 지연시켜 치매 어르신의 독립성을 연장시킬 수 있으며 가족들이 대상자를 돌보며 쓰게 되는 시간과 비용을 줄일 수 있다.

2026년 7월 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 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	도봉구장애인복지회 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	실버베하스	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.

* 센터운영사항상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

☀ 안내글 및 센터소식

- 7월 토요일 운영일은 4일, 11일, 18일, 25일입니다.
- 7월 17일(금) 제헌절은 정상운영합니다. 이용에 참고하여 주시기 바랍니다.
- 안전한 단체생활을 위하여 센터 내에서는 매일 철저히 소독을 실시하고 있습니다.
- 우리 센터에서는 보호자님께 보다 편리한 정보 제공을 위해 케어포 앱 도입을 준비하고 있습니다. 가정통신문, 급여제공기록지 등 센터 이용 관련 주요 내용을 케어포 앱을 통해 확인하실 수 있도록 운영할 예정입니다.
- 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.
- 운전기사/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)



[세상과소통하기 - 나들이 소그룹 활동]

[세상과소통하기 - 초안산수국동산 나들이]



[사회적응훈련 - 재난대피 교육 및 훈련]



[원예요법 - 보호자 참여 프로그램]

기준일 : 2026.06.12.

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 7월 창5동데이케어센터 식단표]

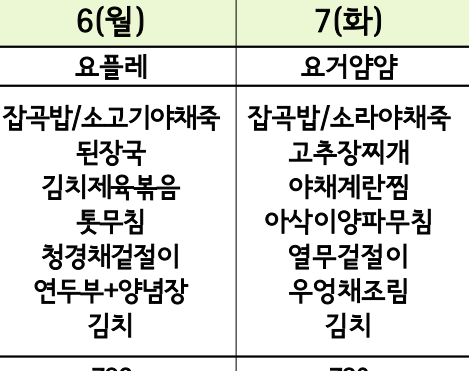
☐ 당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.

☐ 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	소서 小暑 7월 7일 여름이 시작되는 절기입니다. 본격적인 더위가 시작되오니 건강을 잘 챙기며 시원한 여름 보내세요!		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			요플레	요거암얌	요플레	요플레
점심			잡곡밥/새우야채죽 된장국 야채카레 소세지야채볶음 락교무침 두부까스 김치	잡곡밥/깨죽 다시마채무국 돈불고기 실곤약야채무침 두반장가지볶음 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/소라야채죽 고추장찌개 너비아니새송이조림 꼬시래기무침 열무겉절이 버터구이감자 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 춘천달갈비 어묵볶음 오이무침 숙주장아찌 김치
열량			819	797	795	767
오후간식			버터링/요구르트	계절과일/요구르트	후렌치파이/두유	밤만쥬/주스
저녁			기장밥/호박죽 사골국 훈제오리야채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 쌈무 김치	기장밥/소고기야채죽 순두부호박국 부대볶음 건새우무조림 청경채겉절이 도라지나물 김치	기장밥/새우야채죽 미역국 오징어야채볶음 연근조림 치커리무침 토마토황도절임 김치	-
열량			788	789	742	-
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	요플레	요거암얌	요플레	요거암얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 김치제육볶음 톳무침 청경채겉절이 연두부+양념장 김치	잡곡밥/소라야채죽 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 우영채조림 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 소불고기 동부묵김가루무침 파채무침 오색오미전 김치	잡곡밥/깨죽 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살파리조림 부추겉절이 김치	잡곡밥/소라야채죽 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘종고추장무침 왕만두 김치	잡곡밥/버섯야채죽 우거지해장국 소세지케찹볶음 콩자반 치커리무침 미역초무침 김치
열량	786	730	812	752	778	739
오후간식	찰떡쿠키/요구르트	계절과일/요구르트	마들렌/요구르트	계절과일/요구르트	미니사과쿠키/두유	미니롤케이크/요구르트
저녁	기장밥/새우야채죽 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 미니리조무침 김치	기장밥/버섯야채죽 어묵국 불고기폭찹 고구마조림 홀그레인오이무침 샐러드파스타 김치	기장밥/호박죽 시래기국 동그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 들깨두부조림 김치	기장밥/소고기야채죽 오징어무국 돈육강정 코울슬로 얼갈이겉절이 가지볶음 김치	기장밥/새우야채죽 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 죽순야채볶음 썩갓겉절이 김치	-
열량	771	805	788	817	756	

[2026년 7월 창5동데이케어센터 식단표]

날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)/정상운영	18(토)
오전간식	요플레	요거얍얍	요플레	요거얍얍	요플레	요플레
점심	잡곡밥/닭야채죽 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/깨죽 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 계란장조림 김치	잡곡밥/소라야채죽 뼈없는감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 고추튀김 김치	잡곡밥/흑임자죽 묵사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 햄구이 김치	잡곡밥/새우야채죽 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 어묵콩나물찜 김치	잡곡밥/버섯야채죽 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 연두부+양념장 김치
열량	768	782	744	752	771	753
오후간식	버터링/요구르트	계절과일/요구르트	에이스/요구르트	계절과일/요구르트	웨하스/요구르트	미니팬케이크/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 미역국 닭살감자조림 동부묵무침 양배추홀그레인무침 참치김치볶음 김치	기장밥/버섯야채죽 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 무말랭이무침 김치	기장밥/호박죽 사골국 콩치캐김치조림 우영채볶음 근대나물 오징어젓무무침 김치	기장밥/소고기야채죽 다시마채무국 돈불고기 마늘종멸치볶음 수제양파장아찌 열대과일샐러드 김치	기장밥/소라야채죽 황태계란국 베이컨야채볶음 양념깻잎지 오이무침 호박가지볶음 김치	-
열량	770	710	757	769	756	
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	요플레	요거얍얍	요플레	요거얍얍	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 참나물무침 김치	잡곡밥/소라야채죽 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 맛초킹돈육강정 김치	잡곡밥/깨죽 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 오징어젓무무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 고구마맛탕 김치	잡곡밥/새우야채죽 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 매콤야채전 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 깻잎순겉절이 김치
열량	750	840	754	783	846	748
오후간식	미니카스테라/요구르트	계절과일/요구르트	카스타드/요구르트	계절과일/요구르트	과일푸딩	랑그드샤/주스
저녁	기장밥/새우야채죽 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김자반 김치	기장밥/버섯야채죽 바지락미역국 술불맛닭조림 피망야채볶음 마늘종무침 숙갓겉절이 김치	기장밥/호박죽 아욱국 고추장불고기 우무묵무침 그린빈견새우볶음 쌈채소+쌈장 김치	기장밥/소고기야채죽 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 토마토샐러드 김치	기장밥/소라야채죽 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 햄감자조림 김치	-
열량	782	783	794	784	774	
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	요플레	요거얍얍	요플레	요거얍얍	요플레	
점심	잡곡밥/소고기야채죽 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/소라야채죽 콩나물국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 무생채 상추무침 김치	잡곡밥/깨죽 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 아삭이양파무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 우거지해장국 마파두부 고시래기무침 치커리무침 김치	잡곡밥/새우야채죽 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 락교무침 김치	
열량	775	810	738	796	787	
오후간식	유자치크과자/요구르트	계절과일/요구르트	휘낭시에/요구르트	계절과일/요구르트	쿠키/두유	
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 단호박꿀찜 김치	기장밥/버섯야채죽 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 전병 김치	기장밥/호박죽 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘종무침 우영채조림 김치	기장밥/소고기야채죽 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기볶음 도토리묵무침 군만두 김치	기장밥/소라야채죽 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 떡볶이 김치	
열량	792	784	788	800	795	

[2026년도 7월 평일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.07.01.

운전자		은○복		차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	김○아		송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	강○애(1차) 정○숙, 박○윤(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	김○○	07:48	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	5	이○○	07:55	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	6	왕○○	08:00	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오전 2차	1	송○○	08:25	도봉구 노해로 70길 주공 18단지	
	2	장○○	08:35	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	3	한○○	08:45	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
오전 3차	1	양○○	08:55	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	2	김○○	09:03	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	3	유○○	09:10	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	4	심○○	09:18	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	5	박○○	09:29	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
	6	정○○	09:41	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	7	안○○	09:50	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
오후 1차	1	안○○	17:31	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
	2	권○○	17:33	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동	
	3	장○○	17:43	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	4	김○○	17:48	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	5	유○○	17:58	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	6	박○○	18:10	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
오후 2차	1	정○○	19:04	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	2	한○○	19:05	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	3	이○○	19:11	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	양○○	19:16	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	5	왕○○	19:20	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오후 3차	1	심○○	19:43	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	2	장○○	19:50	도봉구 도당로 140길 35	
오후 4차	1	정○○	20:05	도봉구 노해로 63가길 7 상아 2차 아파트	
	2	김○○	20:10	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	3	송○○	20:20	도봉구 노해로 70길 주공18단지	

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

[2026년도 7월 토요일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.07.01.

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	장OO	08:03	도봉구 도봉로140길 35	
	2	이OO	08:08	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	3	양OO	08:10	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	4	왕OO	08:13	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	5	송OO	08:21	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공 18단지	
	6	김OO	08:30	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	7	한OO	08:36	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
오후	1	한OO	16:05	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	2	김OO	16:08	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	3	이OO	16:11	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	양OO	16:16	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	5	왕OO	16:19	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	6	송OO	16:27	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공18단지	
	7	장OO	16:37	도봉구 도봉로140길 35	

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