



다솜실버데이케어센터

## 7월 다솜소식

<http://www.dasomsilver.org>

작 성 자 : 사회복지사 이성희

연 락 처 : 02-356-6004

운영시간 : 07:00~22:00

**다솜실버데이케어센터는 최상의 서비스 제공과  
건강한 공동체를 만들기 위해 최선을 다하겠습니다.**

하반기의 문이 열리는 7월입니다.

지치기 쉬운 여름날, 따뜻한 인사말 한 마디가 서로에게 큰 위로와 힘이 됩니다.

### ☆ 2025년 7월 행사 일정 안내

- 7월 17일(목) : 생신 잔치(이영우 어르신)

### ☆ 2025년 7월 안내 사항

- ▶ 본격적인 무더위가 시작되었습니다. 어르신들의 식중독 및 건강에 주의해주시기를 바랍니다. 더불어 어르신 호흡기 증상 및 이상 증상이 있을 경우, 이용을 자제해 주시고 센터로 바로 연락해 주시길 바랍니다.
- ▶ 종사자 인권 보호를 위해 **따뜻한 말**을 부탁드립니다.

### ☆ 지난달(6월) 주요 소식



**\*인지·신체활동/사회적응활동** : 미술치료, 국악교실, 생활체조, 전통오감놀이, 책놀이, 실버인지레크레이션, 디지털인지훈련, 회상음악교실

6월에는 재난 대비 안전훈련, 소방 및 감염·위생·식중독 교육을 진행하였습니다.  
어르신들께서 화재, 지진에 대한 위험성과 위생의 중요성을 잘 인지하고 계셨으며,  
적극적으로 참여해주셔서 안전하게 훈련을 마칠 수 있었습니다.



## ☆ 2025년 야간 운영 안내

★ 본 센터는 ‘서울형 좋은 돌봄’ 인증기관으로 07:00부터 22:00까지 센터가 운영되고 있으니 “야간” 이용이 필요하신 경우 센터로 연락해 주시기 바랍니다.

## ☆ 유의 사항 및 기타 안내 사항

- ▶ **고무줄 바지 입기:** 어르신들께서 지퍼가 있는 바지를 입고 오실 경우 위급 상황에 신속한 대처가 어려울 수 있으니 가능하면 고무줄 바지를 입고 오실 수 있도록 부탁드립니다.
- ▶ **분실의 위험 줄이기:** 가끔 반지나 팔찌 등 귀금속을 착용하시거나 돈을 지참하고 오시는 경우가 있는데 분실의 위험이 있으니 참고 부탁드립니다.
- ▶ **장기요양 인정서, 개인별 장기요양 이용계획서:** 등급 갱신 완료 후 장기요양 인정서, 개인별 장기요양 이용계획서를 꼭 센터로 보내 주시고 재계약을 위해 문의 사항이 있으시면 센터로 전화해 주시기 바랍니다.
- ▶ **송영1:** 송영 시 어르신께서 혼자 나오시거나 들어가실 때 위험 상황이 발생할 수도 있으니 보호자 동행이 될 수 있도록 부탁드립니다. 보호자의 동행없이 발생한 사고에 대하여 센터에서는 책임지지 않습니다.
- ▶ **송영2:** 송영 시간 내에는 **010-3861-8729(송영 전용폰)**로 연락을 주셔야 송영이 원활하게 진행되오니 참고 부탁드립니다.
- ▶ **식단표:** 식단표는 매주 홈페이지 및 케어포 앱에 게시되니 참고하여 주시기 바랍니다.
- ▶ **개인위생:** 건강을 위해 목욕, 옷 갈아입기 등 기본적인 개인위생을 부탁드립니다.
- ▶ **식사 및 간식비:** 미이용 시 **3일 전까지** 꼭 알려주셔야 청구되지 않으니 참고 부탁드립니다.
- ▶ **본인 부담금 납부:** 매월 10일까지 청구 업무가 마무리됩니다. **케어포앱에 청구서/ 급여비용명세서를** 확인하시고 **매월 20일까지 납부** 부탁드립니다.(국민 438901-01-393165 , 예금주: 다솜실버데이케어센터)

## 보호자 정보제공 노년 탈수 예방과 수분 섭취의 중요성

### 왜 노인에게 탈수가 위험한가요?

체온 조절 기능이 떨어져 열사병 위험 증가  
혈액 농도가 진해져 심혈관계 질환 가능성 증가  
약 복용 중 수분 부족 시 신장 기능 급속 저하 우려  
어지럼증, 낙상, 섬망 증상 등 2차 문제로 이어질 수 있음.



### 노인의 탈수 원인

1. 치매 또는 자신을 돌볼 수 있는 능력을 저하시키는 기타 정신질환
2. 수분 섭취를 어렵게 만드는 장애(뇌졸중 후의 상태와 같이 보통 기동성 제약)
3. 젊은 층보다 갈증을 더 느리게, 그리고 덜 심하게 느낌
4. 요실금이나 요실금 우려를 포함한 다양한 이유로 인해 충분한 액체를 마시지 않을 수 있음.

### 탈수 증상

과도한 갈증, 피로, 소변량 감소, 근력 저하, 근육 경련, 두통, 어지럼증, 혈압 저하, 혼수, 쇼크 상태 등

### 노인의 탈수 예방법

1. 정기적인 수분 섭취 유도: 갈증을 느끼기 전에 물을 마시도록 유도함, 카페인 음료보다는 전해질 음료 권장함.
2. 수분 함량 높은 음식 섭취: 물만 마시는 것보다, 수분이 풍부한 과일이나 음식도 효과적임.  
수박, 참외, 오이, 미역국, 호박죽 등
3. 너무 덥지 않은 실내 환경 유지: 실내 온도가 너무 높아지면 땀 배출로 인해 수분 손실이 심해짐.
4. 탈수를 의심할 수 있는 증상 체크: 입이 마르고 피부가 건조함, 어지러움 또는 피로감,  
소변 색이 짙고 양이 줄어들, 체온이 평소보다 높음 등



서울형 좋은 돌봄 인증