

2026년 9월 가정통신문

풍성한 한가위 추석이 있는 이번 9월, 가족 모두 모여 따뜻하고 웃음 가득한 시간을 보내시길 바랍니다. 언제나 센터를 믿고 소중한 어르신을 맡겨주시는 보호자님께 깊이 감사드리며, 어르신의 행복한 일상을 위해 늘 최선을 다하겠습니다.

- 공 지 -

- ▶ **9월 2일 수요일** 오0근, 이0레 어르신께 생신잔치를 열어드리고자 합니다. 보호자님의 많은 관심과 참여 바랍니다. (센터사정으로 일정은 변경될 수 있습니다)
- ▶ **추석기간(9월 24,25일)은 센터를 휴원합니다.** 휴원 기간 어르신들의 돌봄 공백이 발생하지 않도록, 각 가정에서는 식사 지원과 약 복용, 일상생활 안전 관리에 각별한 관심과 세심한 주의를 부탁드립니다.
- ▶ 어르신께서 등원준비가 미비할 경우 나중에 탑승하시는 모든 어르신께서 오래 기다리셔야 합니다. 아침에는 등원준비를 마치고 기다리실 수 있도록 보호자께서 도와주시기 바랍니다. 아울러 **준비가 미비한 경우 보호자 송영 또는 늦은 송영으로 등원**하셔야 함을 미리 말씀드립니다.
- ▶ **고열, 기력저하 등 낙상 위험이 높은 상태에서는 센터 이용이 어렵습니다.** 그런 경우 가정에서 병원 진료 및 휴식을 취해주세요. 아울러, 오전 송영 시간에 **차량 도착 후 어르신을 안전하게 모시기 어려운 상황이라고 판단될 경우, 당일 센터 이용이 제한될 수 있음을 사전에 안내드리며** 보호자님의 너그러운 양해를 부탁드립니다.
- ▶ 여름철에는 더위로 인해 마스크 착용이 어려워 한시적으로 마스크 착용을 자발적 참여로 변경하였습니다. 그러나 전염성 질환이 유행할 경우 마스크 착용을 필수로 변경할 수 있음을 알려드립니다.
- ▶ **등원 일정 변경시 최소 이틀 전에는** 알려주시기 바랍니다. 인원에 맞춰 식자재를 미리 구입하기 때문에 갑작스럽게 일정을 변경하시면 식사비와 간식비가 청구됩니다.
- ▶ 최근 어르신들께서 개인 연고나 상비약을 센터에 가져오셔서 다른 어르신과 나누어 쓰거나 복용하시는 일이 발생하고 있습니다. 약품의 임의 공유는 부작용 및 안전사고의 위험이 매우 높습니다. **개인 의약품(연고 포함)은 절대 센터로 보내지 말아 주세요.**

치매 관리 예방 및 치료

치매 예방 십계명

1. 손을 바쁘게 움직이자.
2. 머리를 쓰자.
3. 담배는 당신의 뇌를 태운다.
4. 과도한 음주는 당신의 뇌를 삼킨다.
5. 건강한 식습관이 건강한 뇌를 만든다.
6. 몸을 움직여야 뇌도 건강하다.
7. 사람들과 만나고 어울리자.
8. 치매가 의심되면 보건소에 가자.
9. 치매에 걸리면 가능한 빨리 치료를 시작하자.
10. 치매 치료·관리는 꾸준히 하자.

치매 치료 십계명

1. 염분과 동물성 지방을 줄이고 균형 잡힌 식생활을 하자.
2. 적절한 운동을 통해 허리와 다리를 튼튼히 하자.
3. 술과 담배를 끊고 규칙적인 생활을 하자.
4. 고혈압이나 비만 같은 잘못된 생활습관으로 인한 병의 예방과 조기발견, 치료가 중요하다.
5. 넘어지지 않도록 조심하자. 머리에 주는 충격은 치매를 부른다.
6. 모든 일에 호기심을 갖자.
7. 생각을 정리해 표현하는 습관을 기르자.
8. 상대방을 배려하는 마음을 갖자.
9. 젊은 마음 가짐과 멋을 잊지 말자.
10. 끔끔대며 고민하지 말고 밝은 기분으로 생활하자.