22년 은빛요양원/복지센터 01월

원 내 소 식

[힘 뇌체조 : 치매 에방]

공단에서 제작 보급한 "힘뇌체조" 를 주 3회 실시하여 신체 및 인지 기능을 향상 시키고 있습니다

건강한 소식

[겨울철 낙상 주의]

1. 가정(실내)에서 낙상이 거의 70%이뤄짐
2. 침대에서 휠체어로, 휠체어에서 변기로, 휠체어에서 의자, 쇼파로 이동간 부주의로 인하여 낙상이 빈번함
3. 문제는 낙상이 어르신들에게 암보다 더 무서운 결과를 초래 한다는 사실임
4. 따라서 어르신은 물론, 보호자도 이 점에 많은 신경을 써도록 합니다

[요 령]

가. 두꺼운 옷보다 얇은옷을 겹쳐입는다
나. 굽이 낮고, 바닥이 넓고, 미끄럼방지가 된 신발을 신는다
다. 외출 전 눈 얼음등을 확인한다
라, 그늘진 빙판 눈길은 파하세요
마. 보폭을 좁게 걷는다
바. 걸을 때 주머니에 손을 넣지 않는다

〈 알츠 하이머 성 치매 〉

정의 : 퇴행성 뇌질환으로, 1907년 독일의 정신과 의사인 알로이스 알츠하이머 (AloisAlzheimer) 박사에 의해 최초로 보고된 질병으로 흔히 치매라 함

증상 : 1. 기억력 감퇴 2. 언어능력 저하 3. 시공간파악능력 저하 4. 판단력 및 일상생활수행능력 저하
* 신체 증상 : 성격변화, 초조행동, 우울증, 망상, 환각, 공격성 증가, 수면장애, 무관심 등

예방 : 1. 고혈압, 당뇨, 심장병, 높은 콜레스테롤을 치료 2. 과음, 흡연을 하지 않는다. 3. 우울증을 치료한다. 4. 즐겁게 할 수 있는 일이나 취미활동을 지속한다. 5. 머리 부상을 피한다. 6. 약물 남용을 피한다. 7. 환경이나 생활방식을 급격하게 바꾸어 혼란을 주는 것을 피한다. 8. 의식주는 독립심을 갖고 스스로 처리한다. 9.주 3일 이상 하루 30분 이상 적절한 운동을 한다. 10. 건강한 식 생활을 한다.

처벌 규정	노인의 신체에 상해를 입히는 행위 : 7년이하 징역 또는 2천만 이하 벌금 노인의 신체에 폭행을 가하는 행위 : 5년이하 징역 또는 1천5백만 이하 벌금 ☞ 노인학대 신고 . 상담전화 : 1577-1389 ☜