10월 진양 안내문

어느덧 선선한 바람과 알록달록한 단풍이 반가운 10월이 되었습니다. 풍요로운 가을의 계절을 맞아 어르신들께서도 센터에서 편안하고 즐거운 일상을 보내실 수 있도록 세심하게 살피며 정성을 다하겠습니다. 일교차가 큰 시기인 만큼 어르신들의 건강과 컨디션을 더욱 꼼꼼히 살피고, 가정에서도 건강관리에 유의해 주시길 바랍니다. 깊어가는 가을처럼 어르신들의 하루하루가 따뜻한 웃음과 행복으로 가득하시기를 바랍니다.

※ 공 지 사 항 ※

1. 10월 1일(목) 구충제 복용 및 인플루엔자 10월 21일(수) 백신접종 실시함
2. 10월 2일 (금) : 권갑연, 신말분 어르신 생신잔치
3. 10월 3(토), 9일(금) : 개천절·한글날 휴원, 10월 5일 (월) 대체공휴일 정상 등원
4. 10월 7일 (수) : 진주예술봉사단 공연
5. 10월 20일 (화) : 결핵(혈액검사)
6. 10월 26일 (월) : 여자 어르신 목욕하는날
7. 10월 27일 (화) : 가을소풍
8. 매주 화(여자), 목(남자) 어르신 목욕날(갈아입을 속옷 한 벌을 보내주시면 감사하겠습니다.)
9. 본인부담금 입금 시 입금자명은 꼭 어르신 이름으로 입금 부탁드립니다.

◆ 9월 어르신 활동사진 ◆

퍼즐맞추기

한글공부

젠가

♥블로그♥	♥네이버 밴드♥

◈ 진 양 건 강 소 식 지 ◈

2026년 10월 호

▶ 고혈압이란?

혈압을 측정했을 때 수축기혈압 140mmHg 이상 또는 이완기혈압 90mmHg 이상인 경우를 말합니다.
정상혈압은 수축기혈압 120mmHg 미만, 이완기혈압 80mmHg 미만입니다.

▶ 고혈압의 원인

고혈압은 가족력과 함께 과도한 음주, 운동 부족, 체중 증가, 짠 음식 섭취등 생활습관의 영향을 받을 수 있습니다.
건강한 식습관과 적절한 운동, 규칙적인 생활을 통해 예방하고 관리하는 것이 중요합니다.

▶ 고혈압을 관리해야 하는 이유

고혈압을 오래 방치하면 혈관에 부담을 주어 심장·뇌·콩팥·눈 등에 손상을 일으킬 수 있습니다.
심장질환, 뇌졸중, 만성콩팥병 등의 위험이 높아질 수 있으므로 정기적인 혈압 측정과 꾸준한 관리가 필요합니다.

□ 건강한 혈압 관리를 위해

* 싱겁게 먹기
* 규칙적으로 운동하기
* 적정 체중 유지하기
* 과도한 음주 피하기
* 혈압을 정기적으로 확인하기
* 처방받은 혈압약은 꾸준히 복용하기
* 혈압은 꾸준히 관리할수록 건강한 생활을 유지하는 데 도움이 됩니다.

혈압분류		수축기혈압(mmHg)		이완기혈압(mmHg)
정상혈압		<120	그리고	<80
주의혈압 고혈압전단계		120~129 130~139	그리고 또는	<80 80~89
고혈압	1기 2기	140~159 ≥160	또는 또는	90~99 ≥100
수축기단독고혈압		≥140	그리고	<90

진료시 고려할 점 혹은 특수 상황에서의 권고 사용법

· 혈압 측정방법

㉠ 혈압 측정 전 적어도 3-4분 앉은 상태로 안정한 후 상지의 위치에서 혈압을 측정한다. 등받이에 등을 기대고, 다리를 꼬지 않은 상태에서 발이 바닥에 닿게 한다. 상지의 위치가 심장의 높이가 적도록 높아질 조절해고, 팔을 약간 옆에 놓아가지 않게 약간 구부려 힘이 놓은 상태에서 측정한다. 혈압은 수은혈압계 또는 국제적으로 인증된 자동혈압계 또는 안드로이드 혈압계를 사용하도록 한다(www.stridebp.com/en/).

㉡ 2분 정도의 시간 간격을 두고 2회 이상 측정하여 평균을 낸다. 처음 측정할 때에는 양쪽의 혈압을 모두 측정한다. 정상적으로 10mmHg이내 범위의 양쪽의 혈압 차이는 있을 수 있으나, 양 팔 간의 수축기 혈압에 차이가 20mmHg 혹은 확장기 혈압에 차이가 10mmHg 이상이면 대동맥 폐색증과 심지증맥질환의 가능성을 확인해야 한다. 처음에는 양쪽에서 혈압을 측정한 뒤 다음부터는 혈압 수치가 더 높은 쪽에서 측정한다.

㉢ 커프의 표준적인 크기는 너비 12~13cm, 길이 35cm이나, 팔에 비해 커프가 작은 경우에는 혈압이 높게 측정된다. 따라서 너비는 위팔 둘레의 37~40% 정도, 길이는 위팔 둘레의 75~100%를 알 수 있는 공기주머니를 가진 커프를 선택해야 한다.

㉣ 위팔을 심장 높이에 위치 시키고 커프 아래에 3cm의 공간을 확보하여 커프를 감는다. 위팔동맥의 박동이 사라지고 나서 30mmHg 정도 더 올린 후에 서서히 감압한다. 매 박동마다 2mmHg정도로 서서히 하강하여 측정하고, 수축기 압력은 분명한 상박동음이 들리기 시작하는 Korotkoff 음 1기, 확장기 혈압은 상박동음이 사라지는 Korotkoff 음 5기로 정의한다. 만약 0mmHg까지 감압하면서도 상박동음이 들리는 경우에는, 폐색·정맥 단락 만성 대동맥판 폐쇄부전의 경우에는 Korotkoff 음 4기를 이완기혈압으로 한다.

㉤ 노인, 말초혈관 질환자 기립성 저혈압이 의심되는 환자는 일어선 후 1분과 3분에 혈압을 측정한다.

㉥ 혈압 측정시 30초 정도 맥박수를 측정하여 같이 기록하고, 심방 세동 등 부정맥의 가능성을 확인한다. 부정맥이 있는 경우 맥박에 따라 혈압이 변하므로 3번 이상 측정해야 평균을 구한다.

㉦ 다리의 맥박이 약해서 발초혈관질환이 의심되는 경우에는 '하지 혈압' 을 측정해야 한다. 검증된 자동혈압계를 사용하여 앉힌 또는 정상이며 커프를 감고 누워서 발목에서 혈압을 측정한다.

진료의뢰 혹은 응급의료센터로 후송이 필요한 상황 및 위기관리

· 진찰실 혈압 측정치가 180/120 mmHg 이상이면서 표적장기 손상, 안막부종, 뇌압증가, 대동맥박리증, 양산폐독증, 심부전증, 급성신부전증, 심근경색증, 호흡곤란, 혼돈증 소견이 보이는 경우 응급의료센터로 후송한다.

참고 : 질병관리청 국가건강정보포탈 / https://health.kdca.go.kr/healthinfo/index.jsp

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

10월 프로그램 일정표

* 프로그램 제공 원칙

1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 " 개별" 혹은 집단"으로 운영
2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도
3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악,미술, 요리,원예,회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치
4) 노인에게 적용 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행
5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

*** 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.**

구 분		월	화	수	목	금	토
1주	진 행 시 간	-			1	2	3
	10:00 ~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					개천절
	10:30~11:30	-			인지활동 (글자색맞추기)	사회적응활동 (생신잔치)	
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	-			인지활동 (달력만들기)	인지활동 (ABC배우기)	
	15:00 ~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	-			신체활동 (전뒤집기)	회상활동 (개천절)	
2주	진 행 시 간	5	6	7	8	9	10
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크				한글날	-
	10:30~11:30	인지활동 (동전계산)	인지활동 (편백퍼즐)	인지활동 (철가방퀴즈)	인지활동 (사물맞추기)		인지활동 (전래동화)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					-
	14:00~15:00	인지활동 (협동화그리기)	인지활동 (다도&명상)	사회적응활동 (노래봉사단)	신체활동최고 프로그램 (병뚜껑날리기)		인지활동 (색칠하기)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					-
	15:30~16:00	신체활동 (벽부수기)	신체활동 (손가락체조)	인지활동 (넌센스)	회상활동 (한글날)		신체활동 (컬링)
3주	진 행 시 간	12	13	14	15	16	17
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (시계보기)	인지활동 (칠교)	인지활동 (초성퀴즈)	인지활동 (퍼즐맞추기)	인지활동 (율동배우기)	인지활동 (미로찾기)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (건강검진및교육)	인지활동 (감자사라다샌드위치)	인지활동 (젠가)	사회적응활동 (진양장날)	인지활동 (한글쓰기)	인지활동 (빙고)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (국수먹기)	신체활동 (컵타)	신체활동 (내짝찾기)	신체활동 (스티커떼기)	회상활동 (가을)	신체활동 (투호던지기)

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

10월 프로그램 일정표

* 프로그램 제공 원칙

1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 " 개별" 혹은 집단"으로 운영

2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도

3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악,미술, 요리,원예,회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치

4) 노인에게 적용 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행

5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

*** 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.**

구 분		월	화	수	목	금	토
4주	진 행 시 간	19	20	21	22	23	24
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (수계산하기)	인지활동 (속담)	인지활동 (순발력퀴즈)	인지활동 (같은종류찾기)	인지활동 (따라말해요)	인지활동 (명화색칠)
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (내가누구게?)	사회적응활동 (소방모의훈련)	인지활동 (로또)	인지활동 (퍼즐맞추기)	인지활동 (몸으로말해요)	인지활동 (확대퀴즈)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (공이어돌리기)	인지활동 (다용도꽃이만들기)	신체활동 (워커릴레이)	신체활동 (탁구공뒤로넘기기)	회상활동 (고향)	신체활동 (자석낚시)
5주	진 행 시 간	26	27	28	29	30	31
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (글자갯수찾기)	인지활동 (가을소풍)	인지활동 (ox퀴즈)	인지활동 (소리기억)	인지활동 (지남력퀴즈)	인지활동 (점선그리기)
	13:00~14:00	-	사회적응활동 (가을소풍)	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)			
	14:00~15:00	인지활동 (천자문)		인지활동 (직조짜기)	인지활동 (클립끼우기)	인지활동 (노래자랑)	인지활동 (세상뉴스)
	15:00~15:30	-		휴식시간 및 간식시간			
	15:30~16:00	신체활동 (세라밴드)		신체활동 (청기홍기)	신체활동 (뽕망치놀이)	회상활동 (소풍)	신체활동 (구슬꿰기)

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

10월 월간 식단표

기간 : 2026년10월01일~10월31일

작성자 :이인숙 영양사(안)

구분			10월1일(목)	10월2일(금)	10월3일(토)
1주	점심		콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이고추된장무침 배추김치	시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	개천절 (휴원)
	일반식		백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	
	당뇨식		잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	간식		712.5/32.1	672.5/27.2	
	열량/단백질		꿀호떡/두유	카스테라/우유	
	저녁	♥ 권갑연 어르신 10월 16일 (음09.06) ♥ 신말분 어르신 10월 24일 (음09.14)	순두부찌개 동태전&양념장 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	감자양팟국 혼제오리구이&머스타드소스 연근조림 부추양파무침 배추김치	
	일반식		백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	
	당뇨식		잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	열량/단백질		582.5/33.1	581/20.4	

구분		10월5일(월)	10월6일(화)	10월7일(수)	10월8일(목)	10월9일(금)	10월10일(토)
2주	점심	아욱맑은국 오리훈제채소볶음 늙은호박조림 양념깻잎지 배추김치	시래기된장국 돈육폭찹 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	짜장밥 짬뽕국 만두탕수&소스 단무지채무침 배추/요구르트	호박고추장찌개 돈목살양파볶음 양배추찜&쌈장 고사리볶음 배추김치	한글날 (휴원)	미소장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽		백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽		잡곡밥/잡곡죽
	간식	꽈배기/우유	증편/식혜	프렌치토스트/우유	약과/대추차		찐감자/두유
	열량/단백질	763.9/34	782.9/30.1	741.9/29.5	559/29.3		639/25.3
	저녁	육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 배추김치	황태뭇국 닭갈비 올방개묵무침 부추겉절이 배추김치	소고기당면국 적어무조림 맛살팽이버섯전 미나리숙주나물 깍두기		부대찌개 조기구이 탕평채 얼갈이나물 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽		백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽		잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	541.9/26.2	620.4/19.4	491.1/17.7	667.9/29.3		604.2/27.1

구분		10월12일(월)	10월13일(화)	10월14일(수)	10월15일(목)	10월16일(금)	10월17일(토)
3주	점심	참치채소비빔밥 콩나물국 채소달걀찜 마카로니콘샐러드 깍두기/요구르트	시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	카레라이스 팽이버섯장국 생선까스&타르소스 오이나물 깍두기/요구르트	버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈&쌈장 고사리나물 배추김치	오징어뭇국 소고기가지볶음 컬리플라워브로콜리숙회 취나물무침 배추김치	아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 부추양파무침 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	카스타드/우유	쌀과자/보리차	핫케이크/우유	물만두/둥글레차	고구마맛탕/녹차	소보로빵/우유
	열량/단백질	834.7/35.2	586.2/26.3	910/34.4	687.6/42.1	703/36.1	767.7/34.9
	저녁	근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	들깨수제비국 삼치무조림 쑥갓두부무침 구이김&양념장 배추김치	순두부찌개 떡갈비구이 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치	콩나물국 코다리엿장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	소고기뭇국 가자미카레구이 느타리버섯볶음 도라지나물 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥2/3/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	497/18.4	537.8/29.8	541.3/22.8	562.6/43.1	520.2/28	574.2/24.5

구분		10월19일(월)	10월20일(화)	10월21일(수)	10월22일(목)	10월23일(금)	10월24일(토)
4주	점심	돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기	순두부찌개 돈맥적구이 치커리유자무침 고구마순나물 배추김치	버섯영양밥 유부맑은국 낙지볶음 양념깻잎지 깍두기/요구르트	근대된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 깍두기	콩비지찌개 닭살굴소스조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	닭칼국수 연두부새싹샐러드 &참깨드레싱 맛살겨자냉채 깍두기/사과주스
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥1/2/잡곡죽
	간식	햄치즈샌드위치/우유	증편/수정과	미니와플/두유	통밀쿠키/녹차	수수부꾸미/보리차	쌀과자/둥글레차
	열량/단백질	792.5/43.6	700.8/24.9	755.8/28.2	626.3/26	750/29.9	634.9/27.6
	저녁	근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치	모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	부대찌개 동태전&양념장 도토리묵무침 부추콩가루찜 깍두기	시금치된장국 적어구이 애호박새우젓볶음 건파래자반 깍두기	청국장찌개 돈육김치찜 궁채들깨볶음 고사리나물 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	549.3/27	589.3/39	509.1/20.7	608.2/28	479/20.3	590.4/33.1
구분		10월26일(월)	10월27일(화)	10월28일(수)	10월29일(목)	10월30일(금)	10월31일(토)
5주	점심	육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치	크림스프 치킨까스&소스 양배추콘샐러드 깍두기 요구르트	근대된장국 돈삼겹수육 상추쌈&쌈장 부추무생채 배추김치	콩가루배춧국 오징어볶음 도토리묵무침 쑥갓나물 깍두기	버섯된장국 훈제오리찜&머스타드소스 마늘종맛살볶음 청경채겉절이 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	프렌치토스트/우유	증편/둥글레차	모닝빵/우유	찐고구마/보리차	꿀호떡/우유	통밀쿠키/수정과
	열량/단백질	829.7/34.7	689.1/34.5	917.3/32.5	700.3/21.8	732/27.8	768.9/27.1
	저녁	우거지된장국 오리주물럭 채어묵볶음 상추겉절이 배추김치	참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기	아욱된장국 가자미양념찜 도라지무침 취나물볶음 배추김치	들깨미역국 마파두부 표고버섯볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치	청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	순살감자탕 치즈달걀말이 애호박볶음 토란대나물 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	570.2/28.1	580.6/29.9	483.6/26.8	476.6/16.2	549.5/27.7	526.2/20.9

★ 식단은 상황에 따라 유동성 있게 조정됩니다 ★

진주시 사회복지급식관리지원센터

*** 몸에 좋은 건강 상식 ***

▶한국인의 하루 나트륨 섭취량은 2000mg입니다.
(차숟가락1스푼=5g)
▶3끼 중 1끼는 국물 없이 3삼하게 드셔도 좋습니다.
▶위 식단은 어르신 상태에 따라 당뇨식, 저염식, 일반식으로 제공됩니다.
▶위 식단은 수급자현황, 날씨, 계절 변화에 따라 변동될 수 있습니다.

진양노인통합지원센터 (055-743-3466)