

(북)서로사랑복지센터 방문요양 02) 459-7024 010-5060-1499 팩스 02) 420-7024	서로사랑 제140호 2026년 8월 1일 토요일 발행인 : 서 문 숙	사랑과 섬김 섬김과 기쁨 기쁨과 감사
--	--	----------------------------

<서로사랑 소식>

무더위가 이어지는 8월입니다. 뜨거운 햇살 속에서도 늘 건강을 먼저 챙기시고,
 시원한 웃음과 행복이 가득한 나날 보내시길 바랍니다.
 가정에도 건강과 평안이 가득하시기를 기원합니다.

from 서로사랑.

1. 최근 지속되는 폭염으로 온열질환 예방 및 냉방기 작동으로 인한 화재 사고 등 안전관리에
 주의하여 주시길 바랍니다.
2. 2026년 8월 6일(목) 15시에 건강보험 공단 정기 평가 예정입니다. 사무실 행정평가는
 8월 6일이고 수급자와 요양보호사 현장평가는 8월7일~8월20일 사이에 진행 예정입니다.
 성공적으로 잘 마칠 수 있도록 협조와 성원을 부탁드립니다.
3. 건강검진 결과서를 연 1회 센터에 제출해 주셔야 합니다.
 - 센터에서 안내를 받으신 분들은 건강검진 검사 후 센터에 제출해 주시기 바랍니다.
 (작년 상반기에 검진 하셨던 분들은 10월 초까지는 검진 완료 부탁드립니다.)
 - 서로사랑복지센터에 직장 의료보험이 가입되어 있는 분들은 무료검사 가능합니다.

7월 <신규 어르신>

- 정*희 어르신
- 고*기 어르신
- 하*학 어르신

7월 <신규 요양보호사>

- 최*진 선생님
- 김*자 선생님
- 김*정 선생님
- 송*자 선생님
- 곽*인 선생님



낙상예방 및 관리지침

★이번 달은 낙상예방 및 관리지침에 대해 알아보겠습니다.★

■ “낙상”이란? 넘어지거나 떨어져서 다치는 것을 말합니다.

낙상으로 인한 타박상, 염좌, 찰과상 등의 부상

뼈가 약한 노인의 경우 쉽게 골절

뇌출혈 또는 각종 합병증으로 인해 사망까지 이룸

■ 낙상의 원인

분류	내용
신체적 요인	☞ 치매, 우울증, 간질, 파킨슨병 등 어르신 신경계에 문제가 있는 경우 ☞ 부정맥, 심근경색, 체위성 저혈압 등 심혈관계 질병이 있는 경우 ☞ 골다공증, 퇴행성관절염 등 근골격계에 문제가 있는 경우 ☞ 음주 또는 약물복용
심리적 요인	☞ 급하게 서둘러 움직이거나, 조급한 마음을 가지는 경우 ☞ 낙상에 대한 공포나 두려움으로 인해 정상적인 활동을 못하는 경우
환경적 요인	☞ 미끄럽고 정리가 안 되어있는 바닥 ☞ 어둡거나 지나치게 밝은 조명 등

■ 낙상사고 예방법

분류	내용
개인적인 노력	① 규칙적인 운동 ② 충분한 영양섭취 ③ 금주(禁酒) ④ 굽이 낮고 미끄러지지 않는 편한 신발을 신는다. ⑤ 평소 주변을 잘 살핀다(특히 문을 열고 드나들거나 고르지 못한 장소를 걸을 때). ⑥ 안경, 지팡이 및 보행보조기, 고관절 보호구 등 적절한 도구를 이용한다. ⑦ 앉거나 일어설 때 천천히 움직이도록 하며, 의자나 안전봉 등에 의지한다.
환경 정비	① 실내조명은 밝게 하고, 화장실로 가는 길목에는 야간등을 켜둔다. ② 가정 내 문턱은 없애고, 어르신이 다니는 길목에는 안전봉을 설치한다. ③ 거실, 복도, 계단의 불필요한 물건은 치우고, 카펫이나 깔개는 고정시킨다. ④ 욕실 및 화장실 바닥의 물기는 수시로 제거, 미끄럼방지 매트 등을 설치한다.

■ 낙상사고 발생 시 대처방법

- ① 사고 발생 시 당황하지 말고 되도록 움직이지 않는다. 가장 편한 자세를 취한다.
- ② 부상 부위를 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- ③ 통증이 심할 경우 얼음찜질을 하여 부종을 감소시키고 통증을 줄여준다.
- ④ 담당 요양보호사에게 알리거나 119로 신고하여 도움을 받는다.
- ⑤ 골절이나 뼈에 금이 간 심각한 상황이 아니더라도 병원에서 근골격계 이상여부를 꼭 확인하도록 한다.