

(북)서로사랑복지센터 방문요양 02) 459-7024 010-5060-1499 팩스 02) 420-7024	서로사랑 제141호 2026년 9월 1일 화요일 발행인 : 서 문 숙	사랑과 섬김 섬김과 기쁨 기쁨과 감사
--	--	----------------------------

<서로사랑 소식>

선선한 바람이 반가운 9월이 찾아왔습니다. 따뜻한 햇살과 시원한 바람 속에서 건강과 여유를 함께 챙기시며, 웃음과 행복이 가득한 한 달 보내시고, 가정에도 건강과 평안이 가득하시기를 기원합니다.

from 서로사랑.

1. **명절과 휴일 응급상황 발생 시 진료 가능한 병원 확인 후 방문하기**
 - 응급의료 포털 E-Gen www.e-gen.or.kr/egen/ 통해서 확인가능합니다.
2. **매 2년마다 8시간 이상 1회 보수교육은 필수 의무 사항입니다.**
 - 짝수년도 출생자인 선생님 중 아직 교육받지 않으신 분들은 거주지 인근 요양보호사 학원에 접수하셔서 보수교육을 받으시고 **교육 이수증을 사무실에 제출**해 주시기를 바랍니다.
3. **2026년 법정의무교육을 아직 이수하지 않으신 분께서는 교육을 이수하신 후, 이수증(수료증)을 사무실로 제출해 주시기를 바랍니다.**
 - 한국보건복지인재원 (<https://edu.kohi.or.kr/in/index.do>)
 - ✓ 노인인권, 긴급복지지원, 직장 내 장애인 인식개선, 노인학대 신고의무자(4개)
 - 경기도 지식 사이트 (<https://www.gseek.kr/user/main>)
 - ✓ 장애인학대 및 장애인 대상 성범죄 신고의무자 교육(1개)

8月 <신규 어르신>

- 신*숙 어르신

8月 <신규 요양보호사>

- 조*월 선생님
- 김*옥 선생님
- 김*경 선생님



근골격계질환예방

★이번 달은 근골격계 질환 예방에 대해 알아보겠습니다.★

1. 근골격계 질환이란?

근골격계질환이란 허리, 어깨, 무릎, 목, 손목 등 주로 관절 부위에 있는 근육, 신경, 인대, 혈관, 뼈 등에 나타나는 만성적인 통증과 불편함으로 나타나는 근골격계의 이상 증상으로 흔히 이를 “골병”이라고 부르고 있다.

2. 질환의 종류

① 골다공증

- 증상 : 초기 증상은 피로와 요통을 호소

② 퇴행성 관절염

- 증상 : 서서히 진행되므로, 증상도 점진적으로 나타남
통증, 관절이 뻣뻣해짐, 관절 부위의 기능장애

③ 요통

- 증상 : 척추뼈, 추간판(디스크), 관절, 인대, 신경, 혈관 등의 기능이상 및 허리부위의 통증

3. 예방방안

- ① 규칙적인 식생활
- ② 충분한 휴식과 수면
- ③ 적절한 운동 (일주일에 3회~5회, 30분~1시간 정도)
- ④ 스트레스 관리
- ⑤ 체중관리

