

❖ 2월 올리소식

2026 병오년 새해 인사를 나눈 지 얼마 되지도 않았는데 벌써 2월을 맞이하였습니다.

2월은 새해 여운이 남아 있으면서 문밖에는 입춘이 기다리고 있어 봄을 기다리는 마음으로 설레는 달이기도 합니다. 비록 바깥 날씨는 많이 춥지만 곧 봄이 올 듯한 2월 한 달도 올리사랑 어르신 각 가정에 좋은 일과 행복한 나날이 될 수 있기를 두 손 모아 빌어봅니다.

입춘대길 2월에도 올리사랑에서는 막바지 추위를 극복하고 활기 넘치는 건강한 삶을 유지하고자 흥미위주 다양한 프로그램과 사회적응활동 등을 통하여 움츠려 들지 않고 건강한 계절을 보낼 수 있도록 노력하겠습니다.

올리사랑 가족여러분! 2월은 가장 짧은 달이기도 하지만 민족고유의 명절 설 연휴로 한 해의 풍요를 바라는 달입니다. 아직도 주변에 독감 의심환자가 다수 발생하고 있으니 자발적으로 개인 방역수칙을 잘 준수해 주시기 바라며 이번 설날에도 가족, 친지 분들과 함께 웃음이 끊이지 않는 즐겁고 행복한 설 연휴를 보내시기 바랍니다.

❖ 2월 프로그램 안내

구 분	월	화	수	목	금	토
08:00~09:30	등원지도 / 차량 송영 서비스 (안전하게 모시고 오기)					
09:00~10:00	출석 / 건강체크(기초활력체크 : 혈압, 맥박, 체온, 호흡수 등), 건강 차 마시기 / 간식(죽) 제공					
10:00~10:30	아침 건강체조 / 걷기운동(스트레칭, 체력증진교실, 치매예방체조 등), 세상소식 및 뉴스전하기					
10:30~11:30	인지활동 프로그램 (학습활동, 미술활동, 작업활동, 회상활동, 치매예방활동, 사회적응활동)				개인위생관리 (목욕, 손발톱손질)	미술활동
11:30~14:00	점심식사 시간 (구강청결 및 투약) / 수면 및 휴식시간(안마 및 물리치료)					
14:00~14:30	음악과 함께 율동, 건강 걷기운동 프로그램, 간식시간					
14:30~16:00	튼튼실버 레크	창작미술	실버 건강체조	실버 인지음악	노래교실	문화활동
16:00~16:30	저녁식사 시간(식사지도, 투약관리, 구강청결), 귀가준비					
16:30~18:30	귀가지도 / 차량 송영 서비스(안전하게 모셔다 드리기)					

❖ 2월 안내말씀 및 공지사항

♥ 올리사랑 홈페이지『www.olsdcc.co.kr』를 통해 센터의 다양한 정보를 공유하시기 바랍니다.

♥ 2026년도 장기요양보험 수가 인상 → 전년도 대비 2.9% 인상

2026년도 장기요양보험 수가가 인상됨에 따라 2월부터 본인부담금이 다소 증가되어 고지됨을 미리 알려드립니다.

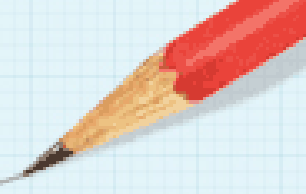
♥ 설날 휴무안내 → 2.16(월) ~ 17(화) 휴원, 2.18(수) 부터 등원

설날 연휴를 맞이하여 2월 16일(월)~17일(화)까지 2일간 휴원을 실시하오니 센터 이용에 착오 없으시기 바라며 특히, 설 연휴기간 온 가족이 모인 만큼 독감 및 코로나에 감염되지 않도록 개인방역수칙을 철저히 준수해 주시길 당부 드립니다.

♥ 2월 건강정보 『막바지 겨울철 노인건강관리』를 참고하여 겨울철 어르신 건강관리에 만전을 기하시기 바랍니다.

♥ 이용료 납부 : 본인부담금은 매월 이용청구서를 받으시고 25일 이내에 어르신 성함으로 계좌이체 부탁드립니다.
(신협 131-018-822692 / 올리사랑재가장기요양기관)

♥ 2월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)



♣ 막바지 겨울철 노인 건강관리에 유의하세요

겨울철에는 기온이 낮아져 몸이 굳게 되기 마련입니다.

따라서 규칙적인 운동으로 경직된 몸을 풀어주셔야 합니다.

또 외출 시에는 너무 이른 시간을 피하시고 10시 이후에 활동하시기 바랍니다.

방한대책은 물론 편안한 신발을 착용 해주시는 것이 좋으며 길을 걸을 시에는 빙판 길 등에 유의해서 천천히 걸어주시고 장갑을 착용해 주머니 안에 손을 넣지 않도록 해야 합니다.

실내에서는 차가운 방바닥보다 의자 등에 앉아서서 오한이 들지 않게 하시고 실내에서도 적정온도 (18℃)를 유지해 주시는 것이 좋으며 걸려 넘어질 수 있는 장애물도 미리 제거해 두는 것이 좋습니다.



➤ 독감 및 호흡기 질환

추운 날씨에는 실내에서 보내는 시간이 많아지게 되는데 건조하고 오염된 공기에 노출되고 실내와 실외의 큰 온도 차 때문에 노인들은 감기와 호흡기 질환을 조심해야 합니다. 따라서 실내 온도를 너무 높이지 말고 적절히 유지해 주고 규칙적인 환기 역시 필요합니다. 특히, 겨울철에 감기나 독감을 조심해야 하는데 노인의 경우에는 폐렴으로 진행될 우려가 높기 때문입니다. 폐렴 경우는 감기보다 몸의 피로가 심하며 열과 오한을 동반하여 심한 경우 가슴통증 등의 증세를 보이거나 피가 섞인 가래가 나올 수 있습니다. 따라서 만약 감기에 걸리셨다면 약국보단 병원을 방문하여 의사에게 직접 진찰을 받으시길 바라며 감기예방을 위해선 평소에 따뜻한 물이나 차를 마시는 것도 감기예방에 효과적 입니다.

➤ 심혈관 질환

찬공기에 노출될 경우 말초혈관이 수축됨에 따라 혈압이 상승합니다. 혈압상승은 심장박동을 빨리 하여 부담을 가중시키며 허혈성 심질환을 앓고 있지 않아도 노인들은 고혈압, 고지혈증, 당뇨등으로 동맥경화의 가능성이 높기 때문에 추운 아침에 갑자기 찬 공기에 노출되면 위험합니다.

➤ 관절염, 저 체온증

노인들은 말초혈관의 혈액순환이 원활하지 못하여 찬 날씨에 옥외에서 장시간 머물 경우 손발의 보온이 소홀하면 손·발가락에 동상이 올 수 있으므로 외출 시에는 양말과 신발, 장갑 등 보온을 잘해야 합니다. 노인들은 운동을 해도 열 발생이 저조하며 당뇨병이나 심장병 등 각종 성인병 치료를 위한 약물복용은 체온을 떨어뜨릴 수 있는 요인이 되므로 특히 복약중인 노인은 추운 날 밖에서 장시간 머물거나 난방이 잘 안 되는 방에서 잠 잘 경우 체온이 정상수준 이하로 내려가는 저 체온증의 위험에 빠질 수 있습니다.

➤ 피부건조증

피부건조를 방지하기 위해서는 겨울철 난방으로 인한 실내공기 건조의 방지를 위해 가습기 등에 의한 습도의 적정유지가 필수적이며 목욕을 자주 하거나 강한 성분의 비누를 많이 사용하거나 목욕 시 피부를 너무 심하게 문지르는 것은 바람직하지 않습니다. 겨울철 피부건조 방지를 위한 크림이나 로션 등 보습제의 사용은 특히 노인들에게 바람직한 피부건조증 예방에 효과적입니다.



☺ **지역연계프로그램 및 신체·정서기능유지활동** ☺



새해 다짐행사(사무식)



실버인지음악(외부강사)



실버건강체조(외부강사)



튼튼실버레크(외부강사)



공연활동(한강문화복지회)



노래교실(외부강사)



레크레이션(풍선배구)



레크레이션(복 주머니)

☺ **사회적응프로그램 및 인지기능유지활동** ☺



신년행사(연하장 만들기)



회상활동(그때 그시절)



창작미술(복주머니 만들기)



인지활동(치매예방교육)



사회적응활동(합동생신잔치)



인지활동(자장면 만들기)



사회적응활동(악기연주)



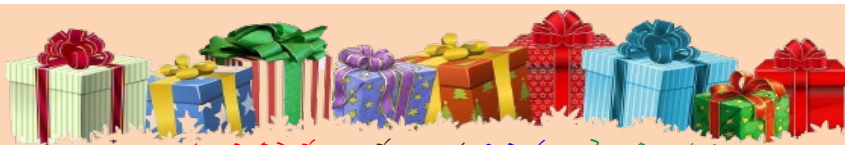
사회적응활동(영화감상)



043.295.8385

친·절·상·담 : 오전 9시~오후 10시

위치: 청주 산남동



노인전문간호사와 함께 여는 건강하고 즐거운 세상!