

2026년

7월호

2026-07호 Vol.112

지혜롭게 여름나기~

올리사랑 소식지

문서번호 : 올리소식지 2026-07

주소 : 청주시 서원구 산미로 64

사무실 : 043-295-8385

F A X : 043-295-8386

편집 / 발행인 : 김순란 / 김희형

홈페이지 : www.olsdcc.co.kr

❖ 7월 올리소식

벌써 한 해의 반환점이자 본격적인 무더위와 함께 장마가 시작되는 7월입니다.

더운 날씨 탓에 몸과 마음도 지치기 쉬운 때에 열심히 일도 하셔야겠지만 여유로운 휴식도 즐기면서 늘 긍정적인 마음으로 사랑하는 가족들과 함께 올 여름도 즐겁고 지혜롭게 나시기를 기대해 봅니다.

올리사랑 가족여러분! 한 낮의 찌는듯한 더위로 인하여 불쾌지수가 높은 여름이지만 흐르는 땀방울에 한 해의 절반 동안 쌓인 근심을 다 흘려 보내시고 더위에 지치지 않도록 시원한 생각과 옷차림으로 건강하고 행복이 함께하는 밝고 활기찬 여름을 보내시길 바랍니다.

❖ 7월 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 운동, 건강 걷기운동 프로그램, 간식시간					
14:30~16:00	튼튼실버 레크 (외부강사)	창작미술 (자체강사)	실버 건강체조 (외부강사)	실버 인지음악 (외부강사)	노래교실 (외부강사)	문화활동
16:00~16:30	저녁식사 시간(식사지도, 투약관리, 구강청결), 귀가준비					
16:30~18:30	귀가지도 / 차량 송영 서비스(안전하게 모셔다 드리기)					

❖ 7월 안내말씀 및 공지사항

- ♥ 올리사랑 네이버블로그『blog.naver.com/olsdcc8385』를 통해 센터의 다양한 정보를 공유하시기 바랍니다.
- ♥ 상반기 만족도 설문조사를 7월 중에 실시할 예정입니다. 보다 나은 센터운영과 어르신들께 서비스의 질을 높이기 위해 실시하오니 설문조사에 적극적으로 참여 해 주시길 부탁드립니다.
- ♥ 7월 건강정보 『어르신들의 여름철 건강관리요령』를 참고하여 본격적으로 시작되는 무더위와 장마에 어르신들의 건강관리에 만전을 기하시기 바랍니다.
- ♥ 이용료 납부 : 본인부담금은 매월 이용청구서를 받으시고 25일 이내에 어르신 성함으로 계좌이체 부탁드립니다.
(신협 131-018-822692 / 올리사랑재가장기요양기관)
- ♥ 7월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)

♣ 여름철 어르신들의 건강관리 요령

최근 한낮 기온이 섭씨 30도를 오르내리며 본격적인 여름에 접어들었습니다. 더위로 인한 스트레스 증가는 혈압을 상승시키고 심장 박동수를 증가시키며 혈당수치도 높입니다. 따라서 한여름에는 특히 면역력이 약한 노약자들은 아래와 같이 좀 더 세심한 건강관리가 필요합니다.

➤ 일상생활의 규칙성을 유지해야 한다.

특히 잠들고 깨는 시간을 가능하면 일년 내내 일정하게 유지하는 것이 좋습니다. 이런 의미에서 시차가 수 시간 이상 나는 장시간의 여행은 신체 리듬을 완전히 망가뜨릴 수 있으므로 몸이 좋지 않거나 무더울 때는 삼가 하는 것이 좋습니다.

➤ 식사를 일정한 시간에 하는 것과 함께 여름에는 과식을 하지 않는 것이 중요하다.

더워지면 혈액이 피부로 많이 가서 소화기능이 떨어지게 되므로 과식은 위장관에 탈이 나도록 만들 가능성이 높습니다.

➤ 무더위에 노출을 삼가고 물을 충분히 마시는 것이 좋다.

대체로 낮 기온이 32도가 넘어갈 때는 외출이나 외부운동을 삼가고 밤 기온이 28도를 넘을 때는 냉방을 하는 것이 좋다. 더울 때 이열치열이라며 뜨거운 음식을 먹는 경우가 흔히 있는데 냉방시설이 여의치 않은 곳에서는 노인에게 치명적일 수 있으므로 조심해야 한다.

땀이 나는 이상으로 수분을 섭취해 줘야 탈수로 인한 문제를 예방할 수 있다. 나이가 들게 되면 탈수로 인한 갈증반응이 줄어들기 때문에 땀이 날 정도가 되면 마시기 싫지 않을 때까지 물을 미리미리 마셔두는 게 필요하다. 소금을 섭취하는 것은 탈수증상을 더 악화시킬 수 있으므로 삼가야 하고 탈수증상이 유발됐을 경우는 빠른 수분섭취를 위해 이온음료가 도움이 될 수 있다.

➤ 외출이 꼭 필요할 때는 모자와 물병을 준비한다.

여름철에는 탈수와 함께 열사병이 어르신들의 건강을 위협하는데 여름철 외출 시에는 모자를 쓰는 생활 습관이 필요하다. 만약 열사병 증세가 보이면 환자를 서늘하고 그늘진 곳으로 옮긴 후 젖은 타월이나 시트로 환자를 덮고 바람을 불어준다. 여름철에는 평소 찬물에 꿀, 설탕, 소금을 타서 마시고 외출 시에는 물통에 담아 들고 다니는 것이 좋다. 과도한 양의 냉커피, 찬 맥주 등은 노인들의 신체 수분을 더 감량시키므로 이를 피해야 한다. 특히 심혈관 질환자, 고혈, 당뇨병 등 만성질환을 앓는 노인 환자는 여름철 폭염에 장시간 노출되면 위험할 수 있으므로 더더욱 주의해야 한다.

▲ **고혈압 환자** - 일반적으로 겨울철에는 혈압이 올라가고 여름에는 낮다. 그러나 연일 계속되는 더위에 노출되면 혈압이 올라갈 수 있다. 심장병이나 뇌졸중 같은 심혈관 질환으로 사망할 확률은 겨울철에 최고를 보이다 이후 8월까지 점차 감소하지만 한여름엔 사망률이 두 번째로 높아지는 것도 이 같은 이유에서이다.

▲ **심혈관 질환자** - 고온 다습한 여름기후로 땀이 많이 발생하는데 이는 우리 몸의 혈액을 농축시켜 혈전 위험을 증가시킨다. 이로 인해 뇌경색, 심근경색 등 심혈관계통의 질환을 유발시키거나 재발시킬 위험이 높다. 특히 노인은 체내 수분이 적은 편이라 더 위험하다. 여기에 무리한 운동으로 땀을 많이 흘려 탈수 증세를 보이면 맥박 수는 더욱 빨라지게 되고 심장 질환자에게는 돌이킬 수 없는 일을 야기할 수 있다.

▲ **당뇨병 환자** - 무더위는 탈수를 유발해 당뇨병 환자의 혈당수치를 증가시키고 합병증을 악화시킬 수 있는 만큼 각별히 주의해야 한다. 당뇨병의 유병기간이 길어지면 자율신경계에 합병증이 와 기립성 저혈압이 발생할 수 있으며 장기간 더위에 노출될 경우에는 현기증을 동반해 낙상하는 경우도 발생한다. 또한 소변량이 많아져 체내수분이 부족하기 쉽고 자율신경 중 체온조절 기능이 감퇴해 열사병 등에 걸릴 위험이 크다.

▲ **특정약물 복용자** - 정신기능, 행동 등에 영향을 줄 수 있는 정신과 약물을 복용하거나 파킨슨씨병 치료제를 복용하는 경우 땀이 억제될 수 있는 만큼 주의해야 한다. 특히 진정제, 우울증 치료제, 이뇨제 등을 복용하는 경우 더욱 위험할 수 있으므로 각별히 주의해야 한다.



www.olsdcc.co.kr



활동사진첩



LONG TERM CARE
노인장기요양보험
치매안심돌봄센터

위험할뎨 119
힘겨울뎨 129

☺ 지역연계프로그램 및 신체·정서기능유지활동 ☺



공연활동(한강문화복지회)



인지음악(외부강사)



실버건강체조(외부강사)



튼튼실버레크(외부강사)



영양관리교육(탈수예방)



신체활동(리듬스틱 체조)



레크레이션(비석치기)



레크레이션(탁구공 릴레이)

☺ 사회적응프로그램 및 인지기능유지활동 ☺



사회적응활동(생신잔치)



인지활동(애국가 제창)



미술활동(태극기 만들기)



인지활동(연상퀴즈)



사회적응활동(급식설문조사)



회상활동(그때 그시절)



노래교실(외부강사)



사회적응활동(영화감상)

043.295.8385
친·절·상·담 : 오전 9시~오후 10시
위치: 청주 산남동

노인전문간호와 함께 어는 건강하고 즐거운 세상!