

❖ 8월 올리소식

폭폭 찌는 듯한 한여름 폭염의 날씨가 온몸으로 느껴지는 8월이 시작되었습니다.

연일 지속되는 열대야에 잠 못 이루고 불쾌지수가 가장 높은 시기인 만큼 저마다 갖고 있는 더위를 피하는 노하우를 주변에 공유하면서 혹서기를 지혜롭게 이겨내어 8월 한 달도 무탈하고 건강하게 보냈으면 좋겠습니다.

올리사랑 가족여러분! 사실상 올해 장마가 종료되고 35도 이상의 폭염 및 열대야가 기승을 부리는 본격적인 혹서기 더위가 심하다는 기상예보로 온열질환 위험이 높아가고 있으니 무더위로 인해 기력 잃지 않도록 건강관리 잘하시고 여름 햇살에 잘 익어가는 과일과 옹골차게 영글어 가는 곡식처럼 8월 한 달도 힘차게 열어나가시기 바랍니다.

❖ 8월 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 (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)					

❖ 8월 안내말씀 및 공지사항

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

♥ 광복절(8. 15)과 대체공휴일(8. 17) → 올리사랑 “정상운영”

♣ 8. 15(광복절)과 8. 17(대체 공휴일)에도 올리사랑은 “정상운영”하오니 등원하시는데 착오 없으시기 바랍니다.

♥ 혹서기 온열질환 예방철저 → 온열질환자 발생 즉시 응급조치 실시

해마다 여름철 폭염일수가 점점 증가하여 폭염으로 인한 노인의 온열질환 응급환자 발생이 급증하고 있으니 가족 또는 주변에 온열질환자가 발생하면 즉시 환자를 시원한 장소로 옮겨 냉찜질로 체온을 내리고 의식이 없는 경우에는 신속히 119에 신고하여 병원으로 이송할 수 있는 조치를 취해 주시기 바랍니다.

♥ 8월 건강정보 『여름철 어르신 건강관리 요령 - 온열질환 예방 및 식중독예방법』을 참고하여 본격적으로 시작되는 무더위에 어르신의 건강관리에 만전을 기하시기 바랍니다.

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

♥ 8월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)



여름철 어르신 건강관리 철저 ☞ 온열질환 및 식중독 예방법

♣️ 폭염대비 온열질환 예방법

최근 기후변화로 인하여 연일 폭염이 지속되고, 국지성 호우로 인하여 집안의 안전점검이 필요한 시기입니다. 특히 체온조절에 취약한 어르신들의 안전관리를 위하여 폭염대비 건강수칙·안전감염관리 매뉴얼을 함께 숙지하여 건강한 여름을 보낼 수 있도록 만전을 기하여 주시기 바랍니다.

또한, 최근 연일 지속되는 폭염으로 인한 온열질환자가 급증하고 있어 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있으니 80세 이상의 고령자는 야외활동에 더욱 주의가 필요하며 온열질환 예방을 위해 실내 온도를 적절하게 유지하고, 물을 자주 마시며, 더운 시간대에는 야외활동을 자제하고 시원한 곳에서 휴식을 취하며, 되도록 통풍이 잘되는 헐렁한 옷을 착용하고, 건강상태를 수시로 확인하여 여름철 어르신들의 건강관리에 만전을 기해 주시고 건강한 여름 나시기를 바랍니다.

♣️ 여름철 식중독 예방법

1. 식중독이란

식중독은 음식물 섭취 후 생기는 식중독균에 의한 질병으로 살모넬라균, 대장균, 노로바이러스 등으로 음식물 중에는 이러한 균이 함유되어 있을 수 있으며 잘못된 음식 조리, 보관, 유통 과정에서 균의 번식이 이루어져 중독 가능성이 높아 주로 발생하는 증상으로는 두통, 복통, 설사, 구토, 열, 어지러움 등이 있다.

2. 식중독으로 나타나는 증상

(1) 구토

소화불량, 과식 등 위장 장애, 식중독, 바이러스 감염, 박테리아 감염 등으로 인해 지속적인 구토가 발생할 경우 음식물이 제대로 소화되지 않아 영양실조, 탈수현상이 발생할 수 있으므로 구토원인을 파악하고 적절한 치료를 받는 것이 중요하다.

(2) 복통

복통은 복부에 발생하는 통증과 불편함으로 다양한 원인에 의해 발생할 수 있으며 위장장애는 과식, 소화불량, 식중독, 변비 등이 원인이 될 수 있고 바이러스, 세균, 기생충 등에 의한 위장관 감염으로 인해 발생하며 궤양, 위염, 대장염, 대장암 등과 같은 질환으로 인해 복통이 생길 수도 있고 맹장염, 췌장염의 문제로 생길 수도 있다.

(3) 고열

식중독에 의한 고열은 식중독을 일으키는 세균, 바이러스, 기생충 등 감염원과 신체의 면역반응으로 식중독균은 소화기관에 침입하여 염증을 일으키며 이런 염증이 고열의 원인이 된다. 이런 고열은 식중독 증상 중 하나로 구토, 복통, 설사와 함께 나타난다.

3. 식중독 대처방법

(1) 수분 보충

설사와 구토로 인해 체내 수분이 감소하기 때문에 체내 수분을 보충하는 것이 중요하므로 전분이 들어간 음료 수나 식염수를 마시는 것이 좋다.

(2) 식이요법

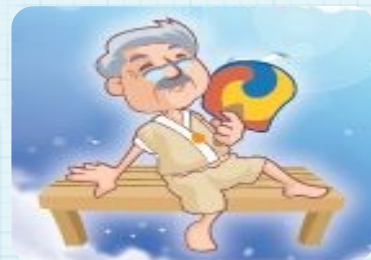
소화를 도와줄 수 있는 가벼운 음식을 드시는 것이 좋다.

(3) 휴식

식중독으로 인해 체력이 감소 가능성이 높기 때문에 틈틈이 휴식을 취해야 한다.

(4) 위생

대부분의 원인은 환경적인 요인이며 식품 위생에 특히 신경 써야 한다.





<https://blog.naver.com/olsdcc8385>



활동사진첩



위험할땐 119
힘겨울땐 **129**

😊 지역연계프로그램 및 신체·정서기능유지활동 😊



공연활동(한강문화복지회)



인지음악(외부강사)



실버도구체조(외부강사)



튼튼실버레크(외부강사)



신체활동(풍선체조)



레크레이션(공 던지기)



레크레이션(종이컵나르기)



신체활동(발로 비석치기)

😊 사회적응프로그램 및 인지기능유지활동 😊



노래교실(외부강사)



회상활동(그때 그 시절)



인지활동(속담 맞추기)



공예활동(부채 만들기)



사회적응활동(악기연주)



미술활동(수박 만들기)



인지활동(돈 계산)



사회적응활동(영화감상)



043.295.8385

친·절·상·담 : 오전 9시~오후 10시

위치: 청주 산남동



노인전문간호사와 함께 어는 건강하고 즐거운 세상!



건강한 여름나기

이렇게 준비하세요!



시원하게 지내기

- ▶ 샤워 자주 하기
- ▶ 험렁하고 밝은 색의 가벼운 옷 입기
- ▶ 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



물 자주 마시기

- ▶ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 활동 자제하기

- ▶ 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- ▶ 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기



여름철 식중독 예방 캠페인 01



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

1



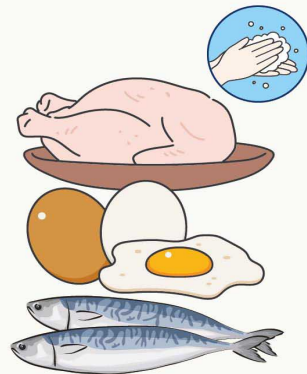
조리 시작 전

2



식재료 바꿀 때

3



고기·계란 만진 후

4



코를 풀거나 재채기 후

5



쓰레기 만진 후

6



화장실 다녀온 후

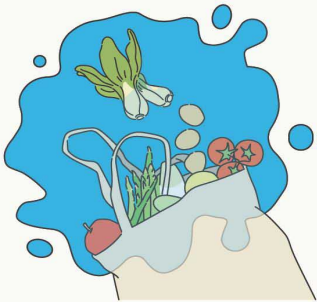
여름철 식중독 예방 캠페인 02



장마철 식중독 주의요령

습도가 높아 **곰팡이**와 **세균**이 쉽게 번식될 수 있어 **세척·소독 철저**

1



호우 시, 범람된 물이 닿은
식재료 사용금지

2



익힌 음식 제공,
가급적 생식 제공 자제

3



냄새·상태가 좋지 않은
음식은 무조건 버리기

4



채소류는 3회 이상
세척·소독하기

5



칼, 도마 등 조리도구
끓이거나 소독하기

6



싱크대, 조리시설
세척·소독 철저