

❖ 9월 올리소식

유난히 무더웠던 긴 여름도 이젠 서서히 사라지고 어느새 이른 아침 공기가 제법 선선해진 9월이 시작 되었습니다.

지난 8월에는 때아닌 폭염으로 무더웠던 여름날을 보내시느라 고생 많으셨습니다. 그래도 올리사랑에서는 짓궂은 날씨에도 불구하고 어르신들께 함께 활기 넘치는 건강한 삶을 유지하고자 흥미위주 맞춤형프로그램과 사회적응 활동을 통하여 무더위를 한방에 날려 버리는 유익한 프로그램을 제공하여 건강한 여름을 보낼 수 있었습니다.

올리사랑 가족 여러분! 9월은 풍요로운 가을의 초입이자 민족 고유의 명절인 추석이 찾아와 풍요로움이 가득한 달 입니다. 모처럼 가족들과 함께 추석명절이 주는 밝은 보름달을 바라보며 정겨운 이야기 꽃 마음껏 나누면서 즐거운 10월을 보내시기 바랍니다.

❖ 9월 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 울동, 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)					

❖ 9월 안내말씀 및 공지사항

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

♥ 올리사랑 『추석휴무』는 9. 25(금) ~ 27(일) 까지 3일간 휴원을 실시하오니 등원하시는데 착오 없으시기 바랍니다.

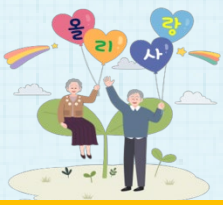
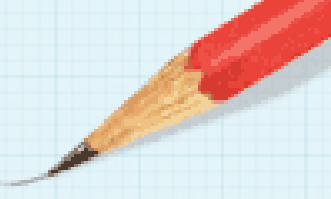
♣ 최근 중국에서 코로나19 감염 확산으로 인하여 재 유행 가능성이 커지는 상황에서 추석연휴 기간 중 코로나에 감염 되지 않도록 개인위생 및 감염예방수칙을 철저히 준수하여 안전한 추석명절이 되시기 바랍니다.

♥ 9월 건강정보는 9월 9일 귀의 날을 맞이하여 『노인성 난청 증상과 예방법』을 참고하여 어르신 건강관리에 만전을 기해 주시기 바랍니다.

♥ 9월 생신을 맞이하신 유영옥, 김소연 어르신의 합동생신잔치를 9월 18일에 실시할 예정 입니다.

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

♥ 9월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)



♣ 노인성 난청 증상과 예방법

노인이 되면 사회관계뿐만 아니라 가족관계도 서먹해질 수 있습니다.

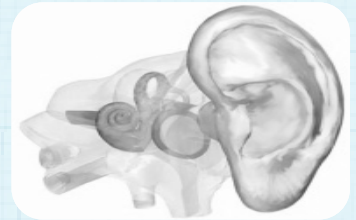
그 주요 원인 중 하나가 노인성 난청 때문이라고 합니다.

나이가 들어감에 따라 청력이 쇠퇴하여 소리가 점점 들리지 않게 되는것은 식이, 대사, 동맥경화, 소음, 유전, 스트레스 등과 연관이 있는데 노인 대부분은 나이가 들면 다 안 들리겠거니 하면서 치료를 하지 않고 그냥 방치 하는 경우가 많습니다,

하지만 노인성 난청은 보청기나 수술적인 방법, 대증요법으로 완화 할 수 있기 때문에 상태에 따라 조기에 치료방법을 선택하여 삶의 질을 높이는 것이 매우 중요하다 하겠습니다.

1. 노인성 난청이 있을 때 보이는 행동증상

- TV 볼륨을 필요 이상으로 높인다.
- 전화 통화 또는 일상적인 대화가 힘들다.
- 했던 말을 또 해달라고 재차 요청한다.



2. 노인성 난청이 있으면 잘 못 듣는 소리

- 여성과 아이의 말소리 같은 고주파 영역의 소리
- 고주파 영역인 ㅅ, ㅈ, ㅍ, ㅌ, ㅋ 발음이 들어간 "사탕"같은 단어
- 난청이 심해지면 ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㅁ, ㅂ, ㅅ 같은 자음과 모음 같은 저주파 소리도 잘 못 듣는다.

3. 난청이 있는 사람이 느끼는 증상

- 주변이 시끄러울 때 상대방의 이야기를 명확히 듣기 어렵다.
- 소리 자극이 없는데 뒤에서 소음이 발생하는 것으로 느끼는 이명이 있다.
- 상대방의 말소리가 중얼거리는 것처럼 들린다.
- TV 소리가 크다고 주위의 불평을 들은 적이 있다.
- 소음에 노출된 후 귀가 멍한 증상이 지속된다.
- 주위의 소리가 거슬리게 들린다.
- 사람이 많이 모인 곳에서 말소리를 분별하기 어렵다.
- 목소리가 잡음과 섞여 들린다.
- 소리가 이중으로 들린다.



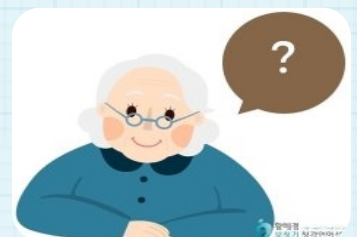
4. 난청이 있는 노인과의 대화법

- 무조건 큰 소리만으로 말하면 오히려 전달력이 떨어진다.
- 조용한 곳에서 한 글자 한 글자 또박또박 말한다.
- 대화의 한 구절이 끝나면 잠시 말을 멈춰 이해할 시간을 준다.
- 같은 말을 반복하기보다 좀 더 쉬운 단어로 바꾸어 얘기한다.
- TV, 라디오 등 주변 소음을 줄인다.
- 난청 때문에 보청기에 적응 중인 노인과 대화할 땐 조용한 곳에서 한 명씩 말한다.



4. 노인성 난청 예방법

- 스트레스를 줄인다.
- 시끄러운 소리에 오래 노출되지 않는다.
- TV, 라디오 청취 등의 시간을 줄인다.
- 청력에 영향을 주는 고혈압, 당뇨병 등 만성질환을 잘 관리한다.
- 흡연뿐 아니라 간접흡연도 난청에 영향을 주기 때문에 피한다.
- 65세 이후 1년에 한 번씩 정기적인 청력검사를 받는다.



※ 평소 자가진단 청력테스트를 통해 어르신 청력상태를 수시로 체크해보는 것이 좋습니다.



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



활동사진첩



☺ **지역연계프로그램 및 신체·정서기능유지활동** ☺



공연활동(한강문화복지회)



실버인지음악(외부강사)



실버건강체조(외부강사)



튼튼실버레크(외부강사)



신체활동(컵타 체조)



레크레이션(꼬깔모 던지기)



레크레이션(오재미놀이)



레크레이션(발 야구)

☺ **사회적응프로그램 및 인지기능유지활동** ☺



숲 이야기(구룡산림공원)



회상활동(그때 그 시절)



노래교실(외부강사)



미술활동(종이접기)



사회적응활동(생신잔치)



미술활동(협동화그리기)



인지활동(가을이야기)



영화감상(왕과사는남자)

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



노인전문간호사와 함께 어는 건강하고 즐거운 세상!