



♣ 3월 직원교육<급여제공지침>

- 종사자 윤리지침
- 성폭력 예방 및 대응지침
- 응급상황 대응지침
- 감염예방 및 관리지침
- 치매 예방 및 관리지침
- 욕창 예방 및 관리지침
- 낙상 예방 및 관리지침
- 노인인권보호지침
- 근골격계 질환 예방지침
- 개인정보보호지침



♣ 함께하는 울동시간



♣ 직원 야유회

기다리고 기다리던 **야유회** 소식
상반기 진행 예정~
좋은 의견 많이많이 주세요!!



♣ 4월 직원회의 안내

1. 일시 : 2024년 4월 30일(화) 17:30 ~ 18:30
2. 장소 : 청주시 청원구 내덕로 35, 천사요양원 4층

직원회의는 근무하고 있는 전체 직원이 참석 대상입니다. 어르신과 보호자님의 적극적인 협조 부탁드립니다.

사무실 통화 가능 시간 **월~금(09:00~17:30)** 외에는 통화가 어려울 수 있습니다.

☎043)254-1515

천사주간보호센터방문요양

대 표 황연옥 드림

뒷 면으로→

♣ 근골격계 질환 예방을 위한 스트레칭

평소 스트레칭을 통하여 근골격계 사고를 예방합니다. 스트레칭을 할 때는 반동을 주면 오히려 근육이 뭉칠 수 있으므로, 자국이 근육을 눌러주도록 해야 합니다.

방문 대상자 만나기 전 스트레칭

척추의 긴장을 풀어주고 다리부터 몸전체를 풀어주어 전신이 깨어나는 효과를 얻게 됩니다.



- ① 양손을 벽면에 대고 벽면에서 떨어져서 무릎을 펴고 양다리를 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 양팔과 겨드랑이 안쪽이 벽면에 닿게 한다.

스트레칭으로

당신의 건강을

점심시간 간단하게 몸 풀기

운동의 동전 근육들이 가볍게 풀어지고 활기가 생깁니다.



양손 깎지 끼고 양팔 끝을 붙이고 선다.



손을 돌아쉬며 양손 머리위로 올린다.



척추와 전신이 모두 늘어나는 느낌이 들도록 뻗는다.



손을 잡았다가 내쉬면서 '텍' 풀어준다.

지키세요!

♣ 베스트 상태변화기록지

평소에도 허리가 10도 정도 굽아 계신데 요즘 산책하시는 도중에 허리 통증을 호소하십니다. 손에 오를때는 차량이를 이용하시며 자주 의변사 걸이록 두는데

수급자께서 날씨가 따뜻해지니까 피부병이 생겨서 몸이 무척 가렵다고 하셔서 피부과에서 약을 처방 받아가지고 먹고 바르고 하셨습니다. 조금 덜 가렵네요.

어르신께서 다리에 쥐가나고, 눈거품이 쫄린다고 하십니다. 다리를 마사지를 해드렸습니다. 한참을 해드리니 조금 나아진것같다고 좋아하셨습니다.

도전 하세요! 베스트 상태변화기록지!

