

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼썬 동래데이케어 방문요양

얼썬 동래 데이케어

제 2017- 11호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 김 은 정
발행일자 : 2017. 11. 01.

온 세상을 울긋불긋한 고운 단풍들로 붉게 물들여
우리 어르신들의 마음을 설레게 한 가을이 가고
어느덧 차가운 바람이 불며

겨울의 시작을 알리는 **입동(立冬)**

이 있는 11월입니다.

일교차가 크고 쌀쌀한 날씨 탓에 우리 어르신들
감기 걸리시진 않으실까 늘 걱정입니다.

항상 따뜻하고 충성한 마음으로

어르신들 찾아 뵈는 것을 약속드리며

감기 조심하시고 행복한 겨울맞이 하세요 ♥



◆ 11월 겨울철 건강관리 정보 ◆

☞ 추운겨울 불청객 **“뇌졸중”**

겨울철 가장 조심해야 하는 질병 중의 하나인 뇌졸중은
날씨가 갑자기 추워지면서 혈관이 약해져, 혈관이 터지거나 막히는 등의
뇌출혈과 뇌경색으로 발병되며 일교차가 큰 겨울에 발생률이 가장 높아
혈관성 치매를 유발하고 심하면 사망까지 이르는 무서운 질병입니다.

그러므로 추운 겨울 혈관이 약해지는 것을 예방하기 위해 평소에 효과적인 운동
을 꾸준히 하여 체온을 높이고 혈액순환을 원활하게 하여 혈관을 튼튼하게 하는
것이 가장 중요합니다.

1. 뇌졸중 전조 증상

- ① 한쪽 팔다리가 마비되거나 감각이 이상하다.
- ② 말할 때 발음이 분명치 않거나, 말을 잘못 한다.
- ③ 일어서거나 걸으려 하면 자꾸 한쪽으로 넘어진다.
- ④ 주위가 뱅뱅 도는 것처럼 어지럽다.
- ⑤ 갑자기 눈이 안 보이거나, 둘로 보인다.
- ⑥ 갑자기 벼락 치듯 심한 두통이 온다.
- ⑦ 의식장애로 깨워도 깨어나지 못한다.

2. 뇌졸중과 혈관성 치매

: 뇌졸중으로 인해 무조건 혈관성 치매가 발병하는 것은 아니지만, 뇌졸중으로 인해 뇌조직의 손상이 심하게 가해지면 혈관성 치매가 생길 확률이 높습니다.

혈관성 치매는 기억력 감퇴, 언어능력 저하, 판단력 및 일상생활 행동능력의 저하 등 뇌혈관의 질환의 위치나 손상 정도에 따라서 나타나는 증상의 종류나, 정도, 출현 시기 등이 매우 다양하게 나타날 수 있습니다.

하지만 혈관성 치매의 가장 큰 특징은 바로 예방이 가능하므로 뇌혈관 질환의 원인을 치료하고 예방하는 것이 가장 큼니다.

3. 혈관성 치매 예방 법

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 술, 담배 멀리하기 | 혈관을 맑고 깨끗하게 해주는 음식 섭취하기 |
| 하루에 30분씩 매일 유산소 운동 하기 | 6개월에 한번씩 정기검진 받기 |

: 규칙적인 운동과 식습관으로 건강한 겨울 보내세요 ^^

뇌신경 체조

뇌 표면 자극으로 인지기능 향상

1 얼굴 두드리기

삼차신경 및 안면신경 자극



① 양 손가락으로 이마(눈썹 포함), 볼(코끝 옆), 입술 상부(인중 포함), 턱을 순서대로 2회씩 부드럽게 마사지합니다.



② 2회 반복합니다.

3 눈감고 씹기

삼차신경 및 안면신경 자극



- ① 4초 간 눈을 꼭 감습니다.
- ② 4초 간 어금니를 앙다뭉니다.
- ③ 1-2번을 번갈아 2회 반복합니다.

2 눈 돌리기

동안신경, 활차신경 및 외전신경 자극



① 얼굴은 정면으로 고정한 상태에서 눈동자만 상 하 좌 우 방향으로 각 2초씩 응시합니다.



② 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

③ 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 반시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

4 소리내기

삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극



- ① 아-으-우-이를 4초에 걸쳐 순서대로 소리내어 발음합니다.
- ② 2회 반복합니다.



- ③ 크게 소리내어 라라라, 파파파, 카카카, 라파카라고 외칩니다.
- ④ 3회 반복합니다. 첫 번째 시행에서는 강세를 첫 번째 글자에 두고, 두 번째 시행에서는 강세를 두 번째 글자에 두고, 세 번째 시행에서는 강세를 세 번째 글자에 두어 외칩니다.

5 볼 허 쓰기

안면신경 및 설하신경 자극



- ① 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 부풀려 4초간 유지합니다.
- ② 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 수축시켜 4초간 유지합니다.



- ③ 혀로 왼쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.
- ④ 혀로 오른쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.
- ⑤ 1-4번을 순서대로 2회 반복합니다.

6 목 돌리기

부신경 자극



- ① 정면을 응시한 상태에서 고개를 오른쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.
- ② 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.
- ③ 고개를 왼쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.



- ④ 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.
- ⑤ 1-4번을 순서대로 2회 반복합니다.

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매
일상 속 작은 노력이
당신과 당신의 가족을
행복하게 합니다.

치매 예방 수칙
3.3.3

3권
행: 걷기

- ① 일주일에 3번 이상 걷기
- ② 생선과 채소 골고루 먹기
- ③ 부지런히 읽고 쓰기

3금
행: 삼음

- ① 술은 적게 마시기
- ② 담배는 피우지 마세요
- ③ 머리 다치지 않도록 조심하기

- ① 정기적으로 건강검진 받기
- ② 가족, 친구들과 자주 소통하기
- ③ 매년 치매 조기검진 받기

3행
행: 행



보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE
치매상담콜센터 1899-9988 (다들 물어봐도 잘 모르죠)

중앙
치매센터