

실천 목표		제 2026-07호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 열쑈 동래데이케어 방문요양		발행인 : 박 주 연 담당자 : 김 영 신 발행일자 : 2026. 07. 01



본격적인 여름이 시작되는 **7월**입니다.

무더위와 장마가 이어지며,

초복, 대서 등 더위가 절정에 이르는 시기인 만큼
 어르신들께서는 **균형잡힌 식사**와 **적당한 운동**으로

기력을 유지하시는 것이 중요합니다.

췌의도 어르신들께서 안전하고 건강하게 여름을
 보내실 수 있도록 항상 세심하게 살피며
 정성을 다하겠습니다.

무더운 날씨 속에서도 웃음과 행복이 가득한 7월
 보내시길 바라며,

어르신과 가정에 건강과 평안이 함께하시기를
 기원합니다.

동래데이케어 올림

어르신 관절냉방병 예방법

더운 여름철,
건강하고 시원하게 보내기

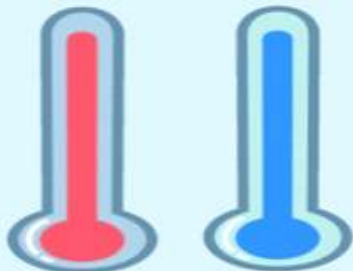


냉방병이란?

공기가 잘 순환되지 않는 실내에서 지속된 냉방으로
실내와 실외 온도 차이가 5~8°C 이상일 경우
체온 조절 기능에 이상이 생겨 나타나게 되는 신체적 이상

냉방병 원인

01



5°C 이상의
실내외의 온도차

02



에어컨 내 세균중식
레지오넬라증

관절염 악화요인

에어컨을 오래 사용할 경우 건조한 냉기가
관절 깊숙이 파고 들고,
말초 혈관을 수축시켜 혈액순환을 방해해 통증을 유발합니다.

이미 관절질환을 앓고 있는 환자는
관절주변 근육을 수축시키고
뼈끼리 마찰을 줄이는 관절액을 굳게 만드는 관절 경직현상을 일으켜
관절통이 더 심해지고 수면장애로 이어지게 됩니다.



냉방병 증상

01



콧물, 코막힘, 재채기

02



두통, 어지러움

03



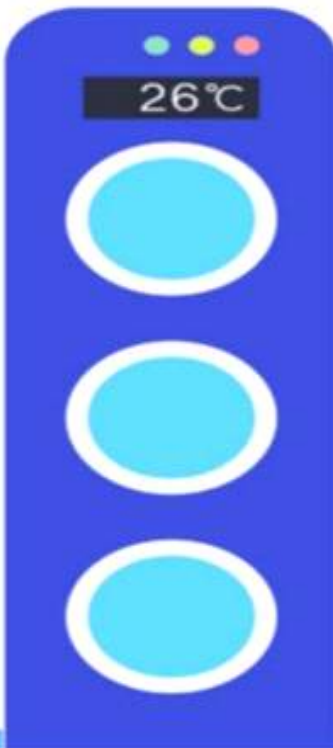
피로감, 졸음, 식욕감퇴

04



소화불량, 위장장애

냉방병 예방법



- ✓ 실내와 실외 온도 차이 5°C 이하로 유지
- ✓ 실내 습도 50% 이하 유지
- ✓ 에어컨 1시간마다 5분 이상 정지 및 환기
- ✓ 긴 옷이나 양말, 무릎 담요 등으로 체온 유지
- ✓ 통증이 있는 관절에 보호대 하기
- ✓ 온찜질, 반신욕 하기
- ✓ 차가운 음료보다는 따뜻한 음료 마시기
- ✓ 에어컨 필터 2주에 한번씩 청소하기
- ✓ 정기적으로 운동하기

건강한 여름나기

물 자주 마시기

- ☀ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

- ☀ 샤워 자주하기
- ☀ 험렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- ☀ 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자 등)



더운 시간대에는 활동 자제하기

- ☀ 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기

* 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- ☀ 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

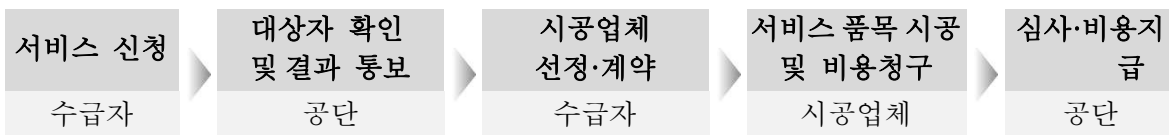
노인장기요양보험

「낙상예방 재가환경지원 시범사업」 안내

국민건강보험공단은 재가에서 생활하는 장기요양수급자의 안전한 주거환경 조성을 위해 낙상 위험도가 높은 수급자를 대상으로 2026년 6월 15일(월)부터 「낙상예방 재가환경지원 시범사업」 서비스 신청을 시작합니다.

사업 내용

- (사업기간) '26년 6월 15일(월) ~ 별도 공지 시까지
- (신청대상) 장기요양 수급자로 본인 또는 가족 소유의 집에 거주
(주민등록상 주소-실거주지 동일)하는 낙상 위험도가 높은 수급자
※ (제외) 시설입소자, 병·의원 입원자, 「기초생활보장법」에 따른 수급자, 아파트거주자
- (신청방법) 방문, 우편, 팩스, 장기요양보험 홈페이지, 건강보험25시 앱
- (지원내용) 1인당 생애 100만원 한도 내 서비스 품목 시공 지원(본인부담금15%)
※ 100만원 한도 초과액 및 서비스 품목 이외의 시공은 100% 자부담
- (서비스 이용 절차)



서비스 품목

- 낙상예방(4종) 안전손잡이(안전레일), 단차 축소 발판(계단형), 문턱방지 경사로(턱받침), 조명 교체
- 생활편의(6종) 조명리모컨, 조명스위치 교체, 문손잡이, 비디오폰, 스위치·콘센트 위치 조정, 샤워기 거치대
- 위생품목(3종) 세면대 교체, 수전 교체, 양변기 교체

국민건강보험공단 이사장 (직인생략)

▶ 아래의 그림을 보고 질문에 대해 함께 이야기해요.



- 이 동물들은 무엇일까요?
- 이 동물들의 이름을 지어주세요. (예시: 강아지 - 뽀삐)
- 이 동물들을 보고 떠오르는 기억이 있나요?