

실천 목표		제 2018 - 06호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 영수 동래데이케어 주간보호		발행인 : 차 정 순 담당자 : 육 경 호 발행일자 : 2018. 06. 04



베고, 벼를 심는다는 ‘망종’입니다.

땀흘수록 강건해져 마침내 황금빛 물결을 선사하기 위해, 겨울 보리 싹은 모진 칼바람을 굳건히도 견뎌왔나 봅니다.

범씨를 싹 틔워 모종을 심으며, 돌아 올 가을에 또 한 번 황금언덕을 준비하는 분주한 농부의 손길에 다시 감사하는 계절입니다.

모자리의 벼가 더욱 푸르러 보이는 6월

활기차고 웃음꽃이 가득 피어나는 행복한 여름 맞으시길 바랍니다.

* 6월 일정 안내 및 알림 *

◆ 생신잔치 (6/7 목요일)

기타교실 공연과 함께

박순금 6/1(4/18(음)), 김옥선 6/7(4/24(음)) 어르신들의 생신잔치를 진행할 예정입니다.

◆ 일정 안내

▷ 6월 공휴일 등원 안내

6월 6일 수요일 현충일, 6월 13일 수요일 지방선거일
차량 정상 운행 합니다. (단, 석식은 제공되지 않습니다.)

▷ 알림 치매환자등록 :

치매 처방전 제출 시 조호 물품 제공 건
6월 말까지 서류 보내주시면 됩니다.

◆ 주간보호 사회복지사 : 육경호(010-5123-0248)

강지혜(010-7540-0480)

◆ 본인부담금 계좌번호 :

부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

* 6월의 건강정보 *

◆ 노년 척추건강을 위협하는 근감소증

근감소증이란?

만성질환, 영양부족, 운동량 감소 등으로 인해 근육의 양과 근력 및 근기능이 감소하는 것으로 보행속도가 느껴지고 골밀도 감소 및 낙상, 골절 등의 증상을 보이는 질환

증상

- ▶ 느려지고 앉았다 일어날 때 힘이 든다.
- ▶ 관절통이 악화되고 기운이 없고 쉽게 피곤하거나 자주 눕게 된다.
- ▶ 자주 어지럽고 자주 넘어지는 경우가 많다.

근감소증 자가진단법 (중 2가지 이상 해당되면 근감소증 의심)

- ▶ 무게 4.5kg의 박스를 들어서 나르는 것이 어렵다.
- ▶ 한쪽 끝에서 다른 쪽 끝까지 걸을 때 보조기의 도움 없이는 이동이 어렵다.
- ▶ 의자에서 일어나 침대로 혹은 침대에서 일어나 의자로 옮기는 것이 어렵다.
- ▶ 10개의 계단을 쉬지 않고 오르는 것이 어렵다.
- ▶ 지난 1년 동안 4회 이상 넘어졌다.

근감소증이 있으면?

- ▶ 근감소증이 없는 경우에 비해 사망하거나 요양병원에 입원할 확률이 높고 만성적으로 노출되면 합병증이 잘 올 수 있으며 뇌 등 다른 기관에도 영향을 미쳐 우울증과 자살 위험이 증가
- ▶ 노령인구에서는 치매 파킨슨병 같은 퇴행성 신경질환 위험이 증가함
- ▶ 노인에게 근력감소는 건강악화와 사망의 직접적인 신호

근감소증의 치료

- ▶ 현재 없음
- ▶ 걷기, 달리기 등 유산소운동만으로 근력을 키우는 효과가 거의 없기에 근력운동을 병행해서 근력을 길러야 함
- ▶ 단백질이 포함된 식사를 해서 근육소실을 막아야 하며 고기 섭취 및 하루에 2~3개의 계란 섭취도 좋음
- ▶ 비타민D 부족하면 골다공증이 동반되므로 이에 대한 검사나 치료를 받은 것이 필요함