* 10월 일정 안내 및 알림 *

♣ 안 내

- 10월 1일 추석당일만 휴관입니다.
- 사회적거리두기 2단계시행으로 각 봉사단체나 맞춤형수업의 외부강사들의 일체 면회 및 방문 금지로 지난달 수업이 자체적으로 소그룹별 수업으로 진행되었습니다.
- 10월부터는 정상적으로 맞춤형수업만 진행되겠습니다.
- 보호자님들께서도 센터방문시 사전에 연락을 주시고 와주시면 감사하겠습니다.
- 만 75세이상어르신(만70세~74세) 10월13일(20일)부터 2020년독감예방접종이 실시되려고 예정되어 있었으나 유통중문제가생겨서 잠시 중단되었으나 곧 재개될 것 같습니다. 코로나로 인해서 병원에서 단체접종을 거부하고 있으니 부득이하게 접종대행을 부탁하실 가정에서는 접종전에 보내드릴 문진표를 작성해서 다시 어르신편으로 보내주시면 됩니다.

♣ 미용봉사일정

▷ 10월 19일 월요일 미용봉사가 있습니다.

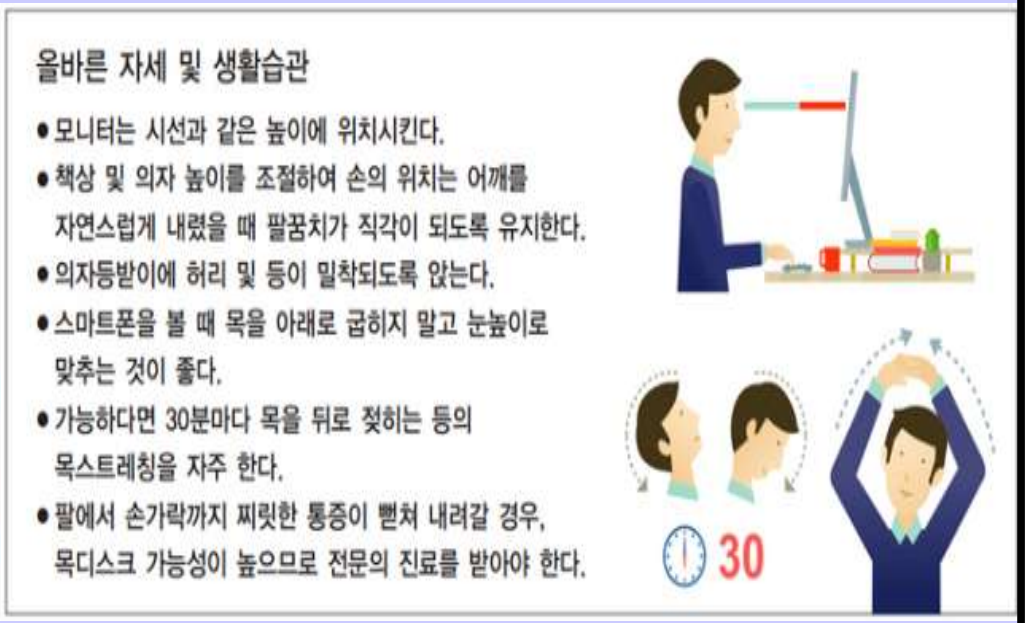
♣ **본인부담금 계좌번호 :**

하나은행 (주)동래데이케어 186 - 910002 - 83704

♣ 공지

- 2020년 09월 '급여제공기록지' 부본 은 각 가정으로 우편발송하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.
- 댁으로 보내드리는 계약서와 급여제공기록지는 꼭 보관해두시기바랍니다.

♣ 사회복지사 : 김지연 (H.P 010-8805-0086)



1. 직장인들이 고질병 '거북목(일자목)증후군'

직장인, 특히 장시간 앉아서 컴퓨터를 보며 업무를 하는 사무직의 경우 거의 모든 사람들이 뒷목 혹은 목에서 어깨로 이어지는 근육 부위에 통증을 호소한다. 심할 경우 만성적인 두통 혹은 눈 주변부 통증까지도 생길 수 있다. 대부분 참을 수 없을 만큼 아프지 않고, 급작스럽지 않아 참고 지내다가 수개월이 지나도 나아지지 않고 통증이 점진적으로 심해져 병원을 찾게 되는데, 이런 경우 대개 '일자목' 혹은 '거북목'이라는 진단을 받게 된다.거북목은 왜 생기는 것일까? 직장인이나 학생의 경우 컴퓨터와 스마트폰을 많이 사용하게 되는데 습관적으로 구부정한 자세를 오랫동안 유지하게 된다. 특히, 컴퓨터의 높이가 눈높이 보다 낮을 경우 혹은 의자의 높이가 높을 경우에는 장시간 내려다보는 자세를 취할 수밖에 없고 그러다 보면 자연스레 목과 등, 허리가 구부정하게 된다. 고개가 1cm 앞으로 빠질 때마다 목뼈에는 약 2~3kg의 하중이 더 가해지며 고개를 숙여 최대 60도까지 굽히면 최대 27kg 정도의 부하가 더해진다. 이러한 긴장 상태가 장기화되면 뒷목이 뻐근하고 무거우며 뒷목에서 어깨부위 혹은 견갑골 사이 부위에 통증이 지속되며 쉽게 피로해진다. 심지어 귀 뒷부분에서 머리까지 이어지는 두통이 생길 수 있으며, 장기화될 경우 올바른 자세를 취하고 있을 때에도 통증은 지속된다. '아래를 내려다보는 구부정한 자세'가 가장 중요한 원인이며, '뒷목이 뻐근한 것'이 가장 흔한 증상이다.

2. 손목터널증후군, 제 때 치료받으세요~

컴퓨터를 많이 사용하는 직장인이라면 속목이 시큰거리는 증상을 한번쯤은 겪어보았을 것이다. 중년여성들도 "손끝이 저리고 아파요"라는 수부 또는 손목의 불편함을 호소하며 정형외과를 자주 찾는다. 이런 손의 저림 증상을 일으키는 가장 흔한 원인 중의 하나는 '수근관증후군 또는 손목터널증후군'이다. '명절증후군'으로 불리기도 하는데 반복적인 강도 높은 가사일 후에 증상이 악화되어 병원을 찾는 경우가 많으며, 장시간 손목을 굽히거나 젖히는 자세, 반복적인 손목 사용이 증상을 유발하는 요인이다. 하지만 근본적인 원인은 손목에 위치하고 있는 수근관 터널이라는 해부학적인 공간을 지나는 정중신경의 압박으로 발생하는 말초신경질환이다. 수근관 터널은 수많은 인대와 신경들이 지나는 공간으로 이를 덮고 있는 인대가 두꺼워져서 신경을 압박하게 되고, 손목을 굽히거나 젖히는 자세로 오래있게 되면 압력이 더 증가하여 증상이 심해질 수 있다. 과도한 가사노동과 장시간 같은 자세로 손목을 구부리거나 펴는 자세는 증상의 악화를 초래하므로 피해야하며, 장시간의 컴퓨터 업무와 관련된 증상의 경우 자주 스트레칭하여 손목을 풀어주는 것이 도움이 된다. 비수술적인 치료는 증세가 가벼우며 무지구의 근위축이 없는 경우에 시행하며 보조기를 이용한 부목 고정 및 소염제를 이용한 약물치료, 초음파를 이용한 국소 주사치료가 있다. 주사치료는 질환의 초기에 시행할 수 있고, 증상의 재발이나 합병증의 가능성이 있어 제한적으로 시행된다. 수술은 두꺼워진 수근관 인대를 풀어주어서 신경 압박의 원인을 제거하는 것으로, 피부절개를 통하여 시행할 수 있고 관절경을 이용하는 경우도 있다. 수술이 비교적 간단한데, 수술 전 신경에 대한 전기생리검사 및 영상 검사 등을 시행하여 원인을 명확히 한 뒤, 2~3cm 정도 절개하여 시행한다.