

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

**얼쑤 동래 데이케어**

제 2021-06 호

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 오 은 정  
발행일자 : 2021. 6. 1

**6월의 시 - 이해인**

하늘은 고요하고  
땅은 향기롭고, 마음은 뜨겁다.

6월의 장미가 말을 걸어옵니다  
“밝아져라” “맑아져라”

사랑하는 이여,  
이 아름다운 계절에  
기쁨 한송이  
받으시고 내내 행복하소서



매년 6월 15일은 노인학대 예방의 날입니다.  
노인학대 신고는 참견이 아니라 관심입니다.  
모두의 참여로 충분히 예방할 수 있습니다.

**24시간 노인학대 신고 · 상담 ☎1577-1389**

## 부모님의 건강을 확인하는 네 가지 질문!

### #01

#### 어르신께서 어지럼증을 호소하지는 않으신지 물어보세요



어지럽지는  
않으세요?

오랜만에 부모님이나 집안 어르신을  
뵈었다면, 그동안 건강에 이상은 없으셨는지  
확인해보는 것이 좋습니다.  
특히 50대 부터는 '이석증'을 겪는 분들이  
많으므로, 어지럼증이 느껴지진 않는지  
여쭙봐야 합니다.



### #02

#### 어르신과 대화를 많이 하는 것도 중요합니다



밤에 잠은 잘  
주무시죠?

밤에 잠은 잘 주무시는지,  
우울하거나 불안함을 느끼진 않는지  
대화를 통해 확인해보세요.  
어르신께서 평소에도 잘 생활하고  
계신지 이야기를 나누면서 마음  
건강도 살펴야 합니다.





### #03

## 노안이라고 방치하지 마시고 안과에 함께 방문해보세요



보이는건  
어떠세요?

70대 이상 어르신 중에서는 **황반변성**에 걸려 안과를 찾는 분들이 많습니다.  
**황반변성**은 주변이 약간 흐리게 보이면서 증상이 심해지는데, 노안이라고 생각해 방치했다가 뒤늦게 발견하는 경우가 많습니다.  
따라서 평소보다 눈이 잘 보이지 않는다고 하신다면 바로 안과에 방문해보시길 바랍니다.

### #04

## 어르신의 입안도 꼼꼼하게 살펴보세요!



아~  
해보세요.

어르신들은 치아가 약해져 **치주질환**이 발생할 가능성이 높습니다.  
틀니를 끼고 계신 분들도 많기 때문에 음식을 먹을 때 불편함은 없는지, 평소 틀니를 청결하게 관리하고 계신지 **꼼꼼하게 확인**하면서 어르신의 건강을 살펴보시길 바랍니다.

6월

# 식중독 주의 정보

캠필로박터 제주니로 인한 식중독 주의



6월부터는 본격적으로 세균성 식중독이 증가하는 시기입니다~  
그렇다면 이번달은 “캠필로박터 제주니”에 대해 한번 알아볼까요?

## 캠필로박터 제주니 특징

- ▶ 닭, 소, 오리 등 동물 내장에 존재
- ▶ 37~42°C에서 증식 활발
- ▶ 중심온도 75°C에서 1분이상 가열하면 사멸

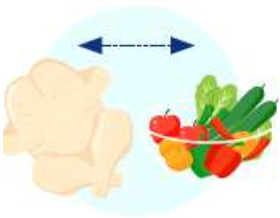
## 주요증상 및 잠복기

- ▶ 발열, 구토, 복통, 설사 등
- ▶ 평균 2~7일

## 감염경로

- ▶ 닭, 소 등 동물 내장에 있던 균이 고기 등에 오염
- ▶ 덜 익은 닭 섭취
- ▶ 닭 손질 시 교차오염 된 채소 및 과일
- ▶ 캠필로박터제주니에 오염된 토양·호수·하천, 그 땅에서 자란 채소 및 과일

## 캠필로박터 제주니 예방법



장 볼 때 또는 조리 전 생닭과 식재료가 닿지 않게 주의



생닭을 냉장고 보관 시 밀폐용기에 넣어 맨 아래칸 보관



생닭 세척 시 튀긴 물이 생으로 튀지 않도록 주의



칼·도마 구분사용이 어려울 경우 식재료가 변경될 때마다 손씻고 세제로 세척하기



닭은 중심온도 75°C에서 1분이상 가열하여 섭취

# 기억력 훈련

숫자와 색깔을 기억한 후 정해진 곳에 색칠하세요.

※ 색연필을 준비해 주세요.

1번 빨강색

2번 검정색

3번 흰색

4번 노랑색

