

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼썬 동래데이케어 방문요양

**얼썬 동래 데이케어**

제 2021-07 호

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 오 은 정  
발행일자 : 2021.07.01



어르신들 덕분입니다.  
감사합니다~사랑합니다 ♥

**여름철 폭염대비 건강수칙 !**

- 수분섭취
- 헐렁한 옷 착용
- 야외활동 삼가
- 햇볕 차단

## 보조금24

# 나만 몰랐다고? 여러분은 알고 계셨나요?



중앙부처, 지자체가 국민에게 제공하는 혜택이 수천개

혜택  
보조금  
정부지원금

어디서?  
어떻게?  
받는거지?



**보조금24**란? 정부나 지방자치단체에서 국민들을 위해 보조금등 각종 혜택을 제공하고 있다. **내가 받을 수 있는 정부혜택**에는 어떤 것이 있는지 쉽게 알 수 있도록 한 서비스입니다. 몰라서 못 받는 일이 없도록, 받고 있고 받을 수 있는 **혜택을 한눈에 확인**할 수 있습니다.

## 보조금24 신청은 어떻게 해?

### 온라인



정부24 홈페이지 또는 정부24 모바일 앱 접속



로그인 후 보조금24 메뉴 클릭



서비스 이용 동의 체크 (최초 1회)



정부 혜택 확인 및 신청

### 오프라인



신분증 지참해 가까운 읍면동 주민센터 방문



보조금24 신청서 제출



받을 수 있는 정부 혜택 목록 수령



상세 내용 확인 후 신청

## 속 쓰리고 살 좀 빠진 것뿐인데 '위궤양' 이라고?

명치가 아파 잠 못 이뤘다면 '위궤양' 의 신호일 수 있습니다.

특별한 경우가 아님에도 불구하고 새벽에 명치 부위를 찌르는 듯한 통증이 지속해서 발생한다면 위궤양을 의심해볼 수 있습니다.



**명치가 콧콧 찌르는 것처럼 아프고 따가운 통증이 반복된다면 위궤양을 의심해봐야 합니다**

51

살이 빠지거나 식욕이 줄어드는 것도 위궤양의 증상 중 하나입니다



**명치 콧콧, 살이 쏙**

**이 외에도 다양한 증상을 동반합니다**

**메스꺼움, 식욕감퇴, 소화불량, 상복부 팽만감과 위산 역류까지!**

42

국이나 반찬을 다른 사람들과 따로 먹는 것이 좋습니다.

구강을 통해 주로 감염되는 만큼  
국, 찌개를 나눠 먹는 식습관과  
술잔을 돌리는 회식 문화는 감염 위험 UP!

작은 음주, 스트레스는  
위궤양 발병 위험을 더욱 높입니다.

커피나 자극적인 음식은 멀리하고 스트레스를 줄이세요!

위산분비를 촉진하고 위 점막을 손상시키는 커피나 술, 맵고 짠 음식은 가급적 먹지 않는 게 좋은데요. 적당한 휴식으로 스트레스를 해소하는 것도 위궤양 예방에 도움이 되니 건강한 생활습관으로 위를 편안하게 만들어 보시길 바랍니다.

## 위궤양 완화 생활수칙

- 스트레스 받지 않기 🙌
- 과식하지 않기 🍔
- 규칙적인 식사시간 유지하기 🕒
- 위궤양 진단 후에는 절대 금연! 🚭
- 카페인, 알코올 섭취 피하기 🍷
- 진통소염제 먹을 땐 점막보호제와 함께 복용 💊
- 적당한 운동 Good 🏃

## 지남력 훈련

아래 시계를 보고 몇 시 몇 분인지 모두 기록해 보고,  
적혀 있는 시간에 맞추어 시침과 분침을 그려보세요.



\_\_\_ 시 \_\_\_ 분



\_\_\_ 시 \_\_\_ 분



\_\_\_ 시 \_\_\_ 분



11 시 30 분



9 시 10 분



8 시 50 분

1 지금은 \_\_\_ 년 \_\_\_ 월 \_\_\_ 일 \_\_\_ 시 \_\_\_ 분입니다.

2 오늘 아침식사를 몇 시에 먹었나요? \_\_\_\_\_