

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

# 얼쑤 동래 데이케어

제 2021-09호

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 오 은 정  
발행일자 : 2021. 9. 1.



어느새 가을...2021년 올해도 **추석**이 찾아왔습니다.  
가을 햇살처럼 풍요롭고 여유로운 마음으로  
감사하는 일이 많은 날 되시길 바랍니다.

사랑합니다~ 어르신♥

### 추석연휴 어르신 건강관리

- ① 과음과 과식은 금물!  
- 기름진 명절음식으로 소화기가 약한 어르신 **소화 장애 유발**
- ② 추석 연휴 **병원 휴무** 미리 확인, 개인 비상약 준비  
➢ 국번없이 **119** 또는 **1339**(응급의료 정보센터)

**어르신 노리는 ‘딥페이크 범죄’ 주의하세요!!!**  
분명 우리 아들 목소리였는데 다른사람이라고?

‘어머니, 제가 교통사고를 당해서 응급실에 왔는데 지갑이 없어요.  
급하게 돈이 필요한데 보내주실수 있으세요?’  
가족의 목소리와 똑같은 음성으로 ‘딥페이크 보이스피싱’



‘딥페이크’ 는 인공지능이 특정 인물의 사진이나 목소리를 학습해 진짜처럼 합성하는 기술을 말한다. 현재 기술이 발달하여 가짜뉴스나 디지털 범죄, 금융사기 등에 이용되고 있다!

**진짜 같은 ‘가짜’ 가 나타났다?!**

**돈이나 개인정보를 요구한다면, 한 번 더 확인하세요!!!**

**금융감독원이나 검찰청에서는 절대 현금을  
요구하는 일이 없어요**

**본인의 통장이 범죄에 사용이 될 수 있기 때문에 절대로  
계좌번호를 알려주시면 안되고 범죄에 사용되면 형사 처벌을  
받을 수 있기 때문에 각별하게 주의하세요!!!**

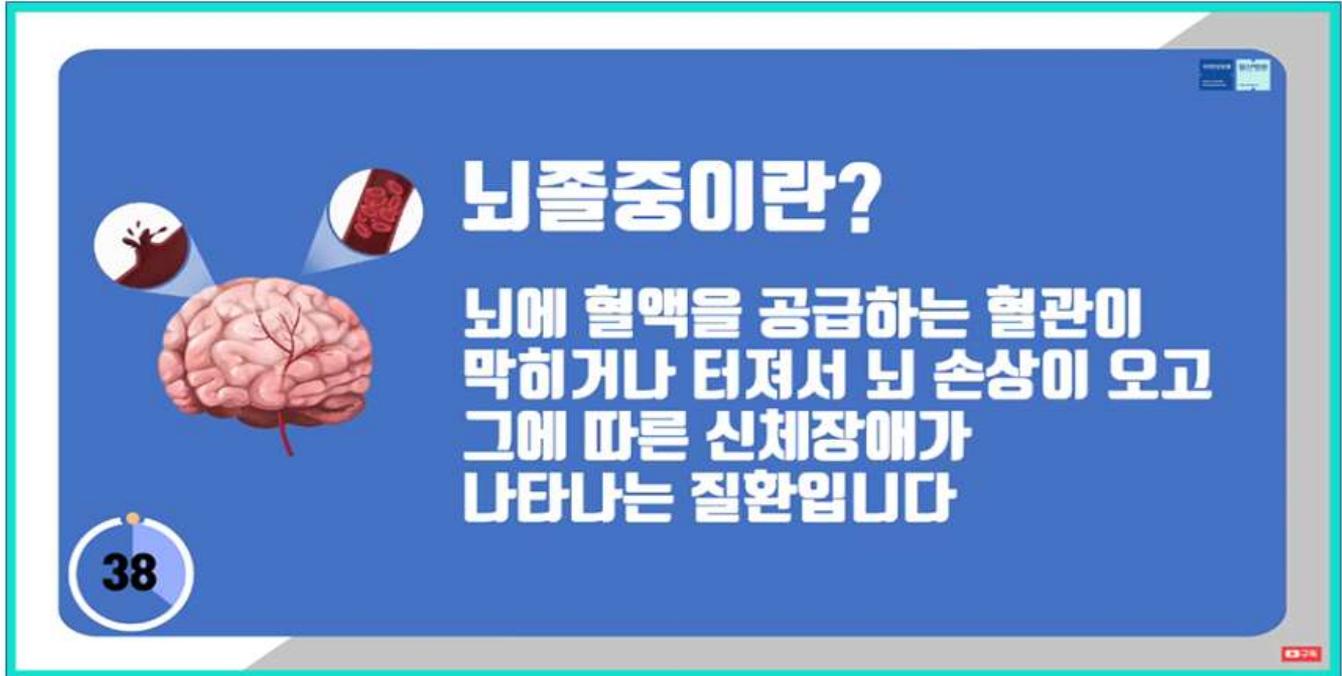
**가짜인지 의심된다면, 거주지역이나 직업, 고향, 출신학교, 지인  
이름 등 그 사람만 알 수 있는 ‘확인질문’을 해보세요!!!**

## ‘뇌졸중’ 여름철에 더 조심해야 한다?!

### #01

**뇌졸중은 뇌 손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환입니다.**

‘뇌졸중’은 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 터져서 뇌에 손상이 왔을 때 그에 따른 신체장애가 나타나는 질환을 말합니다.



### #02

**여름철에도 안심해서 안 됩니다!**

대부분 혈관이 수축하면서 혈압이 올라가는 겨울철에 뇌졸중이 발생할 확률이 더 높다고 알고 계시는데요. 탈수가 많이 일어나는 여름에는 혈액의 농도가 짙어져 혈전으로 인한 뇌졸중이 발생할 확률이 높아집니다. 따라서 여름에도 방심해선 안됩니다.



### #03

## 증상이 '갑자기' 나타나기 때문에 더욱 주의해야 합니다

뇌졸중은 뇌의 어떤 부위에 손상이 왔는지에 따라 증상이 다양하게 나타나는데요. 여기에서 가장 주의해야 할 점은 바로 뇌졸중으로 인한 증상이 갑자기 찾아온다는 점입니다. 따라서 평소 뇌졸중을 예방하는 습관을 들이는 것이 무엇보다 중요합니다.



**뇌졸중 주요 증상**

가장 중요한 것은 증상이 '갑자기' 나타난다는 것!

28

### #04

## 한쪽 팔다리에 힘이 갑자기 빠진다면 병원에 방문해보세요.

그렇다면 뇌졸중으로 인한 증상인지 아닌지 어떻게 알 수 있을까요? 뇌졸중이 발생하게 되면 한쪽 얼굴이나 팔, 다리에 힘이 빠지거나 어지럼증을 호소하게 됩니다. 또한, 말이 어눌해지는 경우도 있으니 이러한 증상이 갑자기 나타나면 병원에서 정확한 진단을 받아야 합니다.

**뇌졸중 자가진단 리스트**

- 갑자기 한쪽 얼굴, 팔, 다리 등에 힘이 빠지거나 저린 느낌이 든다
- 갑자기 한쪽 시력이 나빠지고 침침하다
- 말이 어눌해졌다
- 평소 없던 두통이 갑자기 생겼다
- 갑자기 어지럽거나 몸이 한쪽으로 쏠린다

17

# 인지 훈련 활동지

## ▶ 주의 집중력 훈련

보기 그림과 똑같은 팔을 들고 있는 그림을 모두 골라 동그라미하세요.

※ 초시계, 연필을 준비하시고 문제 푸는 시간을 재 보세요.



1 찾는데 걸린 시간 \_\_\_\_\_

2 맞춘 개수 \_\_\_\_\_

3 틀린 개수 \_\_\_\_\_