

<어르신을 돌볼 때 필수적으로 알아야 할 내용입니다.>

“근골격계질환 예방지침”

1. 근골격계 질환의 원인, 종류에서 계속 강조되는 내용은 부적절한 자세와 반복적인 동작의 위험성과 휴식의 중요성 등입니다. 모든 근골격계 질환의 발생 시 휴식을 통한 근육의 피로회복이 첫 번째 치료인 것을 알 수 있습니다. 무엇보다도 근골격계 질환은 예방이 중요하며 업무 중 그리고 휴식 중에도 바른 자세가 요구된다고 할 수 있습니다.

2. 어르신을 부축하거나 이동시키는 업무를 수행하면서 뼈와 관절 등에 무리가 갈 수 있습니다. 이때 지켜야 할 원칙은 어르신을 부축할 때는 최대한 내 몸에 밀착시킨 후 하체의 힘을 이용하여 어르신을 들어 올리는 것입니다. 흔히 범하기가 쉬운 실수가 무거운 물건이나 어르신을 이동할 때 팔만 뻗어서 이동시키려 하거나, 하체의 힘이 아닌 허리의 힘을 이용하는 것입니다. 이는 척추에 큰 부담과 충격을 주게 되므로 피해야 합니다.

3. 어르신의 모든 체중이 실어지는 것을 피하기 위해 이동시 어르신에게 침대 난간이나 손잡이 등 고정된 것을 잡을 수 있도록 설명하여 무게를 분산시키는 것이 좋습니다. 의사소통이 잘 되는 어르신과는 이동하거나 부축할 때 서로 대화하며 호흡을 맞추어서 움직이는 것도 중요합니다. 보호자기 힘을 주는 타이밍과 어르신이 보호자를 의지하는 타이밍이 맞지 않을 때 서로 다칠 위험이 있습니다.

4. 안전한 기본자세는 어르신을 들거나 이동할 때 다리의 강한 근육을 사용하기 위하여 무릎을 약간 구부리고 양발을 각각 앞, 뒤로 위치시키는 것이 좋습니다. 그리고 무게중심을 유지하기 위해 다리를 어깨 넓이만큼 벌리고 가능한 자신의 몸 가까이에서 어르신을 들도록 하는 것입니다. 이렇게 바른 자세를 취한 후 일하기 편리한 높이에서 이동을 도와주는 것이 좋습니다.

5. 주변 환경을 정리하는 것도 매우 중요합니다. 화장실이나 다용도실, 부엌 등 타일류 바닥은 물기에 매우 미끄러운 상태가 되므로 순간 방심하면 넘어져 골절과 염좌 등 근골격계 질환이 발생하게 됩니다. 만약 뜨거운 음식이나 뜨거운 물 등을 옮기는 중이었다면 화상을 입을 수도 있습니다. 바닥의 물기는 그 즉시 제거하도록 하며, 미끄럼 방지 테이프 등을 붙이는 것도 좋은 방법입니다. ‘잠깐인데 괜찮겠지?’ 하는 생각으로 바퀴가 달린 의자 위에 올라가 물건을 꺼내는 일도 매우 위험합니다. 때로는 바퀴가 달린 의자 또는 접이식 의자에 앉다가 무게 중심을 잘못 잡아 의자와 함께 넘어지는 사고를 당할 수도 있습니다.

6. 배에 힘을 주고 걷게 되면 복부 근육이 점점 강화되어 늘어졌던 근육에 탄력이 생겨 짧아질 것이다. 척추의 건강은 복부근육의 길이에 영향을 받는다는 것을 명심해야 합니다. 어깨도 축 늘어뜨리지 말고 얼얼했듯이 바르게 펴고 걷는 게 좋습니다. 또한 목은 바르게 펴고 걷는데, 이것은 턱을 들고 걷는 것과는 다른 느낌일 겁니다. 하체와 상체를 바르게 한 연장선에서 목도 바르게 펴는 것이 좋습니다.

“청송보현요양원 정기평가 A등급”

<유머 한마디> 웃고 살아요!!!

“엄청난 불경기라...”

경북 청송군의 청송보현요양원(시설장 최미희)이 국민건강보험공단에서 실시한 장기요양서비스 제공기관 정기평가에서 A 등급을 받아 전국 최우수 기관으로 선정됐다.

국민건강보험공단은 전국에 장기요양서비스를 제공하는 5천246개 기관을 대상으로 3년 주기로 기관 평가를 실시하고 있으며, 청송에서 A등급을 받은 2곳은 기관운영, 수급자권리보장, 급여제공결과 등 전 분야에서 높은 평가를 받았다.

특히 상위 10% 이내 최우수기관에는 평가 전년도에 지급 결정된 공단부담금의 1~2% 이내 가산금을 지급할 예정이다.

청송군수는 “좋은 평가 결과를 받은 것에 대하여 축하드린다”며 “앞으로도 지역 어르신들을 위해 계속해서 최고의 서비스를 제공해 주셨으면 한다”고 말했다.

중학교 역사시간, 660년 나당 연합군에 의해 멸망한 백제에 대해 선생님이 질문했다.

“반장, 백제는 나당 연합군에게 멸망당했는데 백제 마지막 왕이 누구지?”

“예, 의자왕입니다.”

“응 좋아, 그러면 부반장, 백제가 망하게 된 원인이 뭐지?”

(뒷머리를 긁적거리며 부반장은 모기만한 목소리로 말했다.)

“그 때가 엄청난 불경기라 의자가 안팔려서.....”

2021년 장기요양기관 평가결과

정기평가 A (최우수)

급여종류 : 시설급여

○ 대분류 영역별 수준

대분류영역	기관 운영	환경 및 안전	수급자 권리보장	급여제공 과정	급여제공 결과
별개수	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
점수	75점	95점	100점	90점	93점

▶ 별개수: 환상점수 40점부터 50점 미만까지는 0.5개(★○○○○) 부여, 50점부터 90점까지는 5점 간격으로 최대 5개(★★★★★) 부여, 40점 미만은 별개수는 표시하지 않고 환상점수만 표시

▶ 점수: 대분류별 점수에 환상점수(비평가중)를 적용하여 100점 만점으로 환산한 점수(소수점이하 표기하지 않음)

청송보현요양원

<매일신문기사 중 발췌>

2023년 4월 10일

054-873-3535

NEWS 23년 4월 뉴스



‘산토끼 토끼야 어디로 가느냐?’ 어르신들과 한바탕 노래 부르고 춤추고 웃고 난 뒤 센터장이 깜짝 선물을 어르신들에게 드리고 있다.

‘경칩이 어떤 날 이에요?’

“개구리가 입을 여는 날”

경칩이 되어 프로그램을 진행하였습니다. 여러 어르신들과 함께 “개굴개굴 개구리 노래를 한다. 아들 손자며느리 다 모여서.....” 노래를 하고 나서, 질문을 드렸습니다.

“어르신 여러분, 경칩의 뜻이 뭐예요?”

한 어르신이 손을 번쩍 들고 하시는 말씀.

“개구리가 입을 여는 날 아니요.”

땅 속에 있다가 기어 나와 ‘개굴개굴’하고 입을 열어 노래를 시작하는 날이라는 것입니다. 그럴듯한 해석이지요? 경칩(驚蟄)은 땅속에 있던 벌레들이 깨어난다는 뜻이니 일리 있는 해석 같습니다. 우리네 삶도 모든 것이 깨어났으면 좋겠다는 생각을 해봅니다.



따스한 봄볕에 동네 한바퀴

인사말씀



청송보현재가노인복지센터 최미희 센터장



‘목련꽃 그늘 아래서 베르테르의 시를 읽노라.....’ 완연한 봄 향기가 물씬 피어나는 4월입니다. 그동안 움츠렸던 모든 기운이 소생하는 봄이어서 좋은 반면, 자칫하면 안전사고가 많이 일어날 수도 있는 시기이기도 합니다. 역사적으로

‘세월호 침몰’, ‘버지니아 총기난사사건’, ‘체르노빌 원자력 발전소폭발사고’, ‘4.19혁명’, 제주4.3사건’, 타이타닉호 침몰사고’, 링컨 대통령 암살’ 이런 사건들이 모두 4월에 일어났답니다. 그래서 영국의 시인 토머스 스텐스 엘리엇이 ‘황무지’라는 시에서 ‘4월은 잔인한 달’이라고 읊었을까요?

“4월은 가장 잔인한 달, 죽은 땅에서 라일락을 키워내고, 추억과 욕정을 뒤섞고 잠든 뿌리를 봄비로 깨운다. 겨울은 오히려 따뜻했다. 잘 잊게 해주는 눈으로 대지를 덮고 마른 구근으로 약간의 목숨을 대어주었다.”

이러한 과거는 우리가 미래를 향한 우리의 삶에 커다란 이정표가 됩니다. 돌다리도 두드려 가라는 말이 있습니다. 4월 한 달도 저희는 최선을 다해 어르신들을 모시겠습니다. 보호자님들도 무탈한 한 달 되시길 기원해 봅니다.



최우수기관으로 선정된 것을 축하합니다.



♥입소를 축하합니다.

2, 3월에 입소하신 어르신 환영 파티를 했어요. 함께 행복한 센터 생활해요. 더욱 건강하시고 행복하세요!

“꼬마김밥 만들기”

- 한 달에 한 번씩 하는 요리교실, 김밥만들기 -

김밥 만들기 재료 : 김밥김, 단무지, 김밥 햄, 계맛살, 당근, 부추, 계란 부침개, 참기름과 소금으로 간한 고슬한 밥서 깨끗이 씻어 준비해요.



매년 이맘때만 되면 어렸을 적 엄마가 싸준 김밥 들고 소풍가던 생각이 납니다. 센터의 어르신들도 자녀들에게 도시락을 싸서 들려주었던 어머니였겠죠?

추위를 떠 울리며, 김밥 만들기 프로그램을 했어요. 시작한 지 1분도 안 되었는데, 어떤 어르신은 벌써 김밥을 싸서 입으로 넣고 있었어요. ㅎㅎ



꼬마김밥을 만들렀더니 너무 똥똥하게 만들어 옆구리가 터져버린 김밥도 있었어요. 아 그래서 '김밥 옆구리 터지는 소리 하지 마'라는 말이 생겨났구나. ㅎㅎ



투호놀이

한국 전통놀이인 투호놀이. 던지면 들어갈 것 같은데, 생각 같지 않아요.

“낙시 왕”

연못에 가득한 물고기를 낚아요. 낚시대를 들고 물고기를 낚으면 상품이 적혀 있어요. 다들 열심히.....



어르신 건강칼럼

“노년기 치아관리”

〈사무원 고진우/중국 장춘중의대〉

《서경(書經)》 홍범편(洪範篇)에 인생(人生)의 바람직한 조건인 다섯 가지의 복이 나온다. 5복은 오래 사는 장수(長壽), 부유하고 풍족하게 사는 부(富), 건강하게 사는 강녕(康寧), 이웃이나 다른 사람을 위하여 보람 있는 봉사를 하는 유호덕(攸好德), 자기 집에서 깨끗이 죽음을 맞는 고종명(考終命)을 말한다. 민간에서는 유호덕과 고종명 대신 귀하게 되는 것과 자손이 많은 것을 오복이라 하기도 했다. 속담에 인간의 치아가 오복에 든다고 한 것은 사실과는 다르지만, 치아가 좋아야 건강할 수 있다는 생각에서 나온 것 같다. 오늘은 치아의 구조를 살펴보고 치아 질환 중 충치에 대해 간략히 살펴본다.



치아의 건강은 소화와 연결이 되고 그것은 한 사람의 건강을 유지하는데 필수적인 것이다. 치아는 치근과 치관으로 이루어져 있다. 치아 내부에는 치수와, 혈관, 신경이 분포되어 있다. 그리고 치관의 내부는 상아질로, 외부는 사기질(법랑질)로 이루어져 있다. 법랑질은 매우 딱딱하고 손상되면 재생이 불가하지만 상아질은 스스로 재생하는 능력이 가지고 있다. 상아질이 치주인대에 박혀 있어 흔들리지 않게 하기 위해 시멘트질이 접착작용을 한다.

건강한 치아를 상하게 하는 요인 중 충치가 가장 많다. 충치는 음식물 찌꺼기와 충치균들이 모여 형성된 세균막인 치태가 내뿜는 산에 의해 치아부식이 일어나 발생한다. 특히 노년기에 이르면 구강 내 침 분비가 적어져 입안이 건조해진다. 그런 환경에서 세균 번식이 용이해 지며, 다양한 노인성 구강 문제를 일으킬 가능성이 높아진다.

〈다음호에 계속〉



선생님 최고 200점, 득도는 우리땅... ㅎㅎ 새로 입소하신 이*분 어르신은 항상 웃으며 득도는 우리땅, 선생님 최고라고 말씀하십니다.



종이접기(경칩 개구리만들기)

경칩을 맞아 도화지에 연못과 연잎을 그리고 예쁘게 색칠하여 겨울잠에서 깨어난 개구리를 만들어 엮어보았어요. 색종이로 예쁘게 접어서 '화룡점정' 생명을 불어넣기 위해 눈에 눈알을 붙여주면 개구리 완성. 이제 연못에 있는 연잎에 개구리를 놓아주면 '개굴, 개굴' 개구리 소리 내며 기뻐합니다. 사진은 작품을 완성하고 자랑스럽게 보여주는 이*이 어르신. 만드는 활동에 집중 하다보면 세상에 이보다 더 기쁘고 행복한 시간이 없답니다.

전 뒤집기

청군과 백군을 나누어 전 뒤집기 게임을 했어요. 젊었을 때야 이런 것쯤은 눈감고도 했을 테지만 인지기능과 손가락 기능이 점점 쇠퇴해 가는 어르신들에게는 단순한 게임도 잔존기능을 유지하기 위한 중요한 시간입니다. 게임을 진행하는 와중에도 어떤 어르신은 상대를 배려하여 속도를 맞추는 센스를 발휘하기도 하였어요. 자기 팀이 이기라고 소리치는 어르신들의 힘찬 목소리가 오늘도 센터를 활기치게 합니다.

“청군이겨라. 백군이겨라”



사진으로만 만나는 프로그램



풍선아트

풍선에 바람을 불어 넣어 뽕뽕하게 만든 다음 여러 가지 모양으로 작품을 만들어 보았어요. 나비, 별, 강아지 등 예쁜 모양을 만들어 머리에 쓰기도 하고 손으로 흔들기도 하고 재밌게 프로그램에 임하고 있어요.

봄나들이 갑니다.

햇살이 따듯한 오후 점심 식사 후 어르신들과 선생님들이 함께 산책을 했습니다. 어르신 한 분이 노래를 흥얼거렸습니다. 함께 산책하시던 어르신 모두가 함께 노래하기 시작했습니다. 노래 소리가 커지더니 흥 많은 어르신들이 춤을 추기 시작했습니다. 정원에 행복한 소리와 춤사위가 더욱 봄을 재촉하는 듯했습니다. '와이래 좋노, 와이래 좋노, 와이래 좋노~~~' '해당화 피고 지는 섬 마을에~~~' 모두가 행복한 시간이었습니다.



웃놀이 한 판

여자 어르신들이 집에서 가져온 옷으로 웃놀이 한 판 크게 벌였어요. '웃이야! 모야~' 프로그램 이외의 시간에 스스로 놀이를 찾아서 하시는 어르신들.....현대는 5G시대라죠? 잘 자고(GO), 잘 놀고, 잘 먹고, 잘 배설하고, 잘 웃고(GO) 건강한 노년은 누가 만들어 주는 것이 아니라 이렇게 스스로 만들어 가는 것입니다.