

<급여제공지침 중 보호자들이 알아야 할 내용을 연재합니다.>

“치매예방 및 관리지침”

○ 치매란

치매는 다발성 인지기능의 장애로 기억력이 떨어지는 증상과 말을 하거나 이해하는 능력이 떨어지고, 시간과 공간에 대한 감각장애, 성격변화가 생기며, 계산 능력이 떨어져 일상생활이나 사회생활을 하는데 지장을 일으키는 상태를 말한다.

초기증상은 기억력 장애이며, 치매어르신의 기억력 장애는 경험한 것의 전체를 잊어버리고, 점차 심해지면 판단력도 저하된다는 점에서 나이가 들면서 생기는 기억력 저하와 차이가 있다.

○ 치매의 원인

인지기능을 담당하는 뇌세포들이 죽거나 기능이 떨어지면서 치매가 나타난다. 치매의 원인 중 가장 많은 것은 알츠하이머병과 혈관성 치매이다.

○치매의 종류

①알츠하이머 치매

기억력이 점점 감퇴해서 최근에 일어난 사건과 대화를 기억하지 못하는 반면 오래된 과거의 기억에 집착하는 경향을 보이는 증상

②혈관성 치매

뇌혈관 질환을 앓은 후 뇌 조직의 손상이 초래되어 나타나는 치매

③알콜성 치매

술을 과다 섭취하여 생기는 치매

④ 외상성 치매

외상으로 인한 조직의 손상으로 발생하는 치매

○ 치매의 증상

다음의 10가지 경고 증상이 있으면 치매를 의심해 볼 필요가 있다. 경고 증상이 있을 때에는 미루지 말고 전문의(정신과 또는 신경과 의사)를 찾아 상의하는 것이 필요하다.

- ① 일상생활에 지장을 초래할 정도로 최근 일에 대한 기억력 상실이 있다.
- ② 언어사용이 어려워졌다.
- ③ 시간과 장소를 혼동한다.
- ④ 판단력이 저하되어 그릇된 판단을 자주한다.
- ⑤ 익숙한 일을 처리하는데 어려움이 있다.
- ⑥ 돈 계산에 문제가 생겼다.
- ⑦ 물건 간수를 잘못한다.
- ⑧ 기분이나 행동에 변화가 있다.
- ⑨ 성격에 변화가 있다.
- ⑩ 자발성이 감소되었다.

“추억의 사진 찍기”



‘추억(追憶)’이란 ‘지나간 일을 돌이켜 생각함 또는 그런 생각이나 일’이라는 뜻이다. 현재는 순간적으로 지나간다. 그러므로 모든 현재는 잠깐 뒤가 되면 과거가 되고, 추억이 된다.



얼마간의 시간이 지나서 내가 되었던 자녀가 되었던 누군가가 나의 지나간 모습을 기억할 수 있는 사진이라도 한 장 있다면 추억에 도움이 될 것이다.



그래서 어르신들에게 사진 한 장씩 찍어 드리는 프로그램을 계획했다. 현재 나의 모습이 젊을 때 보다는 예쁘게 보이지 않을지라도 먼 훗날 나를 추억할 사람들을 위해 오늘도 ‘찰칵’

그 동안 자녀를 양육하고 사회에 공헌 하느라 수고한 부모님들에게 토닥토닥 격려를 보낸다.

<생각하는 코너>

“유명하지 않은 증거”

미국의 유명한 영화배우였던 그레고리 펙, 그가 어느 날 친구와 고급 식당에 갔는데 예약을 하지 않아 오랫동안 기다려야 했다. 그때 친구가 말했다. “그레고리 자네가 누군지 말하면 금방 자리를 내줄 텐데 왜 기다리나?” 그러나 그레고리가 대답했다. “이 친구야, 내가 누군지 말해야 한다면 그건 바로 내가 유명하지 않다는 증거라네.”

자신이 잘났다고 말하는 사람들 보면 못난 사람이 많이 있습니다. 실제로 존경받는 사람들은 남들이 인정해 주고 존경해 주어야 한다고 합니다. 내면에서 풍기는 멋을 만들면 좋겠습니다. [출처] 오늘의 유머.



청송보현재가 노인복지센터 소식지 5월호

2023년 5월 10일

054-873-3535

NEWS 23년 5월 뉴스



기본 좋은 산책 / 따스한 오후 원내 정원을 산책하시는 어르신들과 요양보호사

“어른이 되고서야 알았습니다”

자식들을 키우고 돌보는 노고가 얼마나 큰지 그 무게가 얼마나 어깨를 무겁게 하는 것인지 부모가 되고서야 알았습니다. 부모라는 존재가 얼마나 책임이 크고 마음이 무거운지 좋은 부모를 넘어 위대하고 자상한 분으로부터 보살핌을 받고 어린 시절을 보내왔다는 것을 그 시절 당신들의 입장이 되고서야 그 시절 당신들의 노고를 이해하고서야 그 시절 당신들의 역할을 하게 되고서야 부모의 은혜가 세상 무엇과도 바꿀 수 없을 만큼 값지고 아름다운 것인지 알았습니다. 아버이 은혜감사합니다.



추억의 사진찍기 프로그램 중 다같이 함께 ‘찰칵’



무엇을 보는걸까요?
관련기사는3면에

인사말씀



청송보현재가노인복지센터 최미희 센터장



가정의 달 5월을 맞아 보호자 여러분의 가정에 행복이 넘치시길 바랍니다. 5월이 가정의 달인 이유는 5월 15일이 ‘세계가정의 날’로 UN에서 1993년 제정한 것을 한국에서도 적용한 것이라고 합니다. 이렇게 가정의 달로 지정한 것은 평상시에도 가정에 신경 쓰지만 다시 한 번 돌아보고 좀 더 관심을 기울이라는 뜻이라 생각합니다.

미국 어느 대학교의 교수가 학생들에게 강의를 하는 장면을 미디어를 통해 본 적이 있습니다. 교수는 학생 중 한 병을 불러내어 투명한 병에 돌과 자갈과 모래를 넣어보라고 했습니다. 학생은 먼저 모래를 넣고 돌과 자갈을 넣으려 했으나 병이 작아 들어갈 수 없었습니다. 교수는 빈 병에 먼저 큰 돌을 넣고 그 사이에 자갈을 넣은 후 마지막으로 모래를 넣었습니다. 투명한 병에 모두 들어갈 수 있었습니다. 교수는 학생들에게 설명했습니다. “큰 돌은 인생에 있어서 가장 중요한 일들(열정 믿음 건강 가족)을 자갈은 직업, 차, 재산 등을 모래는 그 밖의 사소한 것들을 의미하네. 병 안에 사소한 것을 채우는데 시간과 힘을 써 버린다면, 정작 인생에서 가장 중요한 것을 잃을 수 있음을 기억하게.”

사소한 일들은 잠시 멈추고 중요한 일을 돌보는 5월 되도록 했으면 합니다.



♥ 생신 축하합니다.

4월에 생일을 맞으신 어르신 축하 파티를 했어요. 더욱 건강하시고 행복하세요!

“화전 만들기”

- 한 달에 한 번씩 하는 요리교실, 화전 만들기 -

화전 만들기 재료 : 쌀가루(참쌀), 붓소식을 알리는 진달래 꽃(깨끗이 씻어서 물기를 뺀다), 기름, 전 부침용 프라이팬



이번 달에는 봄의 전령사인 진달래꽃으로 화전 만들기 프로그램을 했다. 진달래꽃은 먹을 수도 있고 약용으로도 쓸 수 있어 참꽃이라고도 하고, 두견화, 천지화라고도 한다. 꽃말은 사랑의 기쁨, 신념, 절제, 청렴의 뜻이 있다. 김소월 시인의 '진달래꽃'이라는 시가 생각난다.

나 보기가 역겨워 가실 때에는 말없이 고이 보내드리오리다.

영변에 약산 진달래꽃, 아름답다 가실 길에 뿌리오리다.

가시는 걸음걸음 (왼쪽계속)



놓인 그 꽃을 사뿐히 즈려 밟고 가시옵소서.

나 보기가 역겨워 가실 때에는 죽어도 아니 눈물 흘리오리다.

참쌀가루에 물 넣어 반죽하고 적당한 크기로 떼어내 납죽하게 펴서 참꽃을 올려 주고, 기름 두른 프라이팬에 올려서 지져내면 완성.



팀끼리 둘러 앉아 꿀찍어 맛있게 드시는 모습이 너무 행복해 보인다. 멀리서 뼈국새가 울고 저녁놀이 붉게 물들던 고향의 옛날이 저물어 갑니다.

“행동의 유전”

잠깐 머리 식히며 읽는 이야기

어느 집에서 아내가 햄을 구울 때 늘 끝부분을 잘라냈다. 남편이 그 이유를 물었다. "잘 몰라요, 원래 이렇게 하는 거예요." 얼마 뒤 남편이 처갓집에 갔는데 장모님도 똑같이 햄의 끝부분을 잘라내고 요리를 하고 있어 그 이유를 물었다. "잘 모르겠는데 ~ 내 어머니께서 이렇게 해왔네." 나중에 아내의 외할머니에게 물었더니 이렇게 대답했다. "아 그거! 별게 아니고, 옛날에 내가 작은 프라이팬밖에 없어서 끝부분을 잘라내고 요리했거든."

어르신 건강칼럼 <사무원 고진우/중국 장춘중의대>

“노년기 치아관리2”

살면서 치아가 건강하면 좋겠지만 그렇지 못하여 충치나 또 다른 원인으로 발치할 경우가 있다. 보통은 발치한 치아를 빈 채로 놔두는 경우가 많다. 절대 그렇게 방치해서는 안 된다.

인간의 치아는 만물이 그렇듯이 상호작용을 하기 때문에 방치할 경우 다른 치아가 내려앉거나 하여 손상 된다. 그러므로 반드시 충전재나 보철물, 또는 임플란트를 하여 치아 상호간의 균형을 맞춰줘야 한다. 그렇지 않으면 치아가 빈 공간으로 기울어지고 치아간격이 벌어져 치아 전체의 균형이 깨지게 된다. 계속 방치할 경우 충치뿐 아니라 잇몸질환의 위험이 높아져 남아있는 치아도 잃게 되어 결국 치아 전체가 망가지기 때문이다.

혹시 치아의 손상으로 인해 충치치료나 브릿지나 임플란트를 했다면 관리를 잘 해야 한다. 관리를 잘 하는 방법으로는 무엇보다도 정확한 칫솔질을 하는 것을 강조하고 싶다. 필자도 어렸을 때 칫솔을 옆으로만 문질러 송곳니의 상아질이 상하게 되어 시려서 치료했던 기억이 있다.

다들 잘 아는 상식이지만 칫솔질은 옆으로 하는 것이 아니라 위 아래로 하는 것이다. 정확한 칫솔의 사용은 치태나 치석을 방지하여 치주질환이나 충치를 예방한다. 또한 치간 칫솔이나 치실을 사용할 것을 추천한다.

만약 치아가 없어서 틀니를 사용하는 경우에도 틀니 관리에 주의해야 한다. 틀니는 가볍게 부드러운 모로 칫솔질하거나 전용 용액에 담가 세척하며, 주무실 때는 빠서 전용세제나 차가운 물에 담가 보관해야한다. 소독한다고 뜨거운 물에 담그는 어르신들이 있는데 절대 그렇게 하면 안된다. 뜨거운 물에 틀이 변형이 되어 사용할 수 없게 되기 때문이다.



<다음호에>



풍선아트(꽃 만들기)

오늘은 어르신들이 직접 풍선을 불어 풍선 꽃을 만드는 활동을 했어요. 풍선에 적당한 바람을 넣어 부분 부분 꼬아서 형태를 잡고, 다른 풍선을 불어 사이에 끼워넣어 꽃술을 만들면 완성.

어떤 남자 어르신은 입으로 풍선을 불다가 끝내 포기하면서 하시는 말씀 '옛날에 이런 건 쉽게 불었는데...'라며 이야기를 하세요. 젊음도 생명이 영원하지 않다는 진리 앞에 고개가 숙여집니다. 그리고 그동안 애쓰신 어르신들에게 찬사를 올립니다. 수고하셨습니다.

힘뇌체조

아이들에게 어려서부터 피아노 치기나 손으로 하는 여러 가지 놀이, 만들기 등을 시키는데 이는 손의 움직임이 뇌의 발달과 연관이 있기 때문이에요.

뇌의 기능은 손가락과 연결되어 있어서 손을 많이 쓴다는 것은 뇌를 쓰는 것과 다름이 없어서 어르신들의 경우 뇌의 노화를 예방할 수 있어요. 매 프로그램 시작 전에 힘뇌체조를 실시함으로 어르신들의 잔존 뇌기능이 더 이상 퇴화되지 않도록 힘쓰고 있어요.

“오른손 펴고 왼손 접고, 반대로...”



사진으로 만나는 프로그램



발로 오자미 넣기

오자미로 풍선치기, 오자미 던져 넣기 등의 프로그램은 많이 했지만 발로 오자미 던지기는 처음 시도해 보았어요. 발 등에 오자미를 올려서 하나둘 셋 구멍에 맞추어 던져서 휴지심으로 만든 구멍에 오자미를 넣어야 하는 게임입니다. 남들하는 모습을 보면 쉬울 것 같은데 막상 자신이 해 보니 안 된다고 약간 상기되는 어르신들도 있었어요.

“다시 한번 해 보실 어르신!”
버선발로 뛰어나와 심기일전하여 숲 ‘골인’ 아~ 멋지게 해 내셨습니다. 환호성과 아쉬움의 소리에 해도 저물어갑니다.

10년을 젊게 해 드립니다

4월의 끝자락, 자칫 봄바람에 건조해지기 쉬운 피부에 촉촉이 수분을 공급해 주는 시간을 가졌어요. 얼굴 팩하기 프로그램. 자리에 누우시는 어르신의 얼굴에 순차적으로 팩을 해드리는 시간, 남자어르신들도 예외는 없어요. 모두 좋아하시는 시간입니다.

사실 이 시간은 누워서 쉬기도 하지만 선생님들의 따뜻한 사랑을 받는 시간이기도 하답니다. 선생님들의 손길이 지나가면 얼굴만 아니라 인생이 10년은 젊어지는 것 같습니다.



검은 토끼 보셨나요?

어르신들이 토끼장에 모여 있던 이유를 발견하셨나요? 바로 이 주인공 때문이었어요. 어미 토끼가 낳은 새끼가 모두 잿빛인데 사진에 있는 토끼만 검은색이었죠. 올해가 토끼 중 검은색 토끼해라는 것은 다 아는 사실이지만 이렇게 센터의 토끼장에서 검은색 토끼가 태어나니 좋은 기운이 느껴지고 좋은 일이 있을 것 같은 예감입니다. 이 좋은 느낌이 여러분에게도 전해지길 바라며