

구례군, ‘찾아가는 치매예방교실’ 운영큰 호응



구례군이 코로나 19로 인해 중단되었던 경로당중심 찾아가는 치매예방교실을 지난 10일부터 운영 재개했다고 밝혔다.

찾아가는 치매예방교실은 분야별 전문강사가 관내 경로당에 주 2회 찾아가 1시간 동안 운동, 놀이치료, 토탈공예, 원예요법 등의 프로그램을 진행한

분야별 전문강사가 경로당에 주 2회 찾아가 운동·놀이치료 등 다채로운 프로그램 진행

다. 코로나19 방역수칙을 준수하며 치매안심마을인 문척면과 간전면 9개 경로당을 선정하여 1차 기억력 검사(K-CIST) 후 운영 중이다. 운동교실은 간단한 스트레칭 후 세라밴드를 활용한 근력강화 운동법을 지도하여 일상생활에서도 건강생활을 실천할 수 있도록 하고 있다.

놀이치료는 퍼즐, 보드게임 등 인지 강화 도구를 활용하여 흥미와 재미를 유발하여 인지기능을 재활하는 수업이다.

토탈공예는 손과 눈의 협응력을 키우는 활동으로 가정에서 실용적으로

사용할 수 있는 예코백, 탁상시계 등을 만들고 있다.

원예요법은 오감을 모두 자극해 감각을 일깨우고 꽃과 식물의 냄새를 맡으며 정서적인 안정감을 찾을 수 있는 수업이다.

군은 치매안심센터 방문이 어려운 어르신이 많아 찾아가는 치매예방교실을 시작하게 되었다.

코로나 19로 인해 침체되었던 마을 경로당에 프로그램을 운영함으로써 어르신들에게 활력이 되고 호응도 좋아 향후 지속적으로 운영할 계획이다.

김순호 군수는 “우리군 치매안심센터에서 찾아가는 치매예방교실을 운영해 많은 어르신들께서 양질의 인지기능 강화 서비스를 받고 활기찬 생활을 영위할 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다”고 말했다.

또, 치매를 예방하기 위한 치매 예방수칙 3.3.3을 강조하였는데 이것은 ‘3권·3금·3행’으로 3권은 일주일에 3번 이상 걷기, 생선과 채소 골고루 먹기, 부지런히 읽고 쓰기이다.

3금은 술은 적게 마시기, 담배는 피지 않기, 머리 다치지 않도록 조심하기이다.

3행으로는 정기적으로 건강검진 받기, 가족·친구들과 자주 소통하기, 매년 치매 조기 검진 받기이다.

한편, 치매에 대한 궁금증과 상담은 치매상담콜 1899-9988을 통해 24시간 가능하다.

구례=백진호기자

장흥군 대덕읍, 홀로 사는 지적장애인 대상 반찬 지원 서비스 시작

대덕읍 줌도리봉사단과 함께 추진하는 사업

장흥군 대덕읍 지역사회보장협의체는 지난 21일 저소득 독거 지적장애인 5가구를 대상으로 어머니의 손맛이 듬뿍 담긴 정성 가득한 밑반찬을 전달했다.

밑반찬 배달 지원 사업은 자녀의 왕래가 없고 지적(인지) 능력 부족으로 스스로 반찬을 만들어 먹기 어려운 세대에 대해 지원하고, 복지 사각지대를 해소하기 위해 대덕읍 줌도리봉사단과 함께 추진

하는 사업이다. 협의체 위원과 봉사단들은 선정된 5가구를 월 2~3회 직접 방문해 밑반찬을 배달하고, 안부 및 건강 상태를 확인하는 등 홀로 사는 지적장애인의 위기 상황을 미리 예방할 계획이다.

김영덕 줌도리봉사단장은 “우리의 재능은 이렇게 맛있는 반찬을 만드는 것이다”며 “이 재능으로 앞으로도 더 맛있는



반찬을 만들어 어려운 사람들에게 대접하고 싶다”고 소감을 전했다.

장흥=김도영기자



담양군, 맞춤형 연구로 치매 사전예방 ‘주력’

치매발생 위험요인 연구용역 중간보고회 개최

담양군은 지난 24일 치매발생 위험요인 연구용역의 중간보고회를 개최했다고 밝혔다.

이번 연구용역은 고령층의 증가로 치매가 개인이나 가족의 문제가 아닌 사회 공동체의 해결과제로 대두돼 치매국가책임제가 시행되는 가운데 군민의 치매발생 위험요인을 파악해 치매발생 감소 및 치매 친화적인 문화 조성을 위해 진행하고

있다. 만 60세 이상 담양군민 2,800명을 대상으로 치매선별검사 및 기초·심층조사를 실시해 조선대학교 산학협력단에 연구용역을 의뢰했으며, 자료 분석을 통해 군민의 치매발생 위험요인을 파악할 수 있어 치매 예방 및 환자 감소에 기여할 것으로 기대된다.

담양=백종영기자

“우리동네 해결사, 복지기동대가 있어 든든해요”

영암군 덕진면, 저소득층 가정에 생활 불편 해소

영암군 덕진면 복지기동대는 최근 저소득 취약계층 가정의 주거환경을 개선하여 주민들로부터 좋은 호응을 얻었다.

이날 봉사에는 덕진면 복지기동대(대장 조복순)와 회원 6명이 참여하여 덕진

면 노송리 저소득층 가구에 싱크대를 교체하였다.

이재오 덕진면장은 “면민들이 생활에 불편한 점이 없도록 하는 것이 우리가 해야 할 일”이라면서, “앞으로도 면민들이

보다 좋은 환경에서 생활할 수 있도록 최선을 다하겠다.”고 밝혔다.

한편, 덕진면 복지기동대는 자원봉사, 복지사각지대 발굴 및 후원, 어려운 이웃 안부 살피기 등 소외되는 이웃이 없도록 따뜻한 사랑을 전달하고 있다.

영암=조대호기자

책과 함께 슬기로운 거리두기

코로나19로 우리의 일상이 잠시 멈췄습니다.
‘책과 함께 사회적 거리두기’의 실천으로
코로나19 극복에 동참해 주세요.





