

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼수 동래데이케어 방문요양

얼수 동래 데이케어

제 2023-05호

발행인 : 이 영 애
담당자 : 서 주 현
발행일자 : 2023. 05. 01



< 아버지에게 - 안소연 >

까맣게 그을린 피부가 땀별에서 얼마나 땀 흘리며 일했을지
그 고단함을 이야기해주네요
이마의 깊은 주름이 지난 세월 바다처럼 깊게 흘러온 길의
그 외로움을 이야기해주네요
조금씩 굽어지는 허리가 삶의 무게를 얼마나 오래 지고 지나왔는지
그 힘겨움을 이야기해주네요
혼자 묵묵히 책임지고 가야했던 그 길
가장 힘들었을 그 시간으로 돌아가
토닥이며 안아드리고 싶습니다.

가정의 달 **5월**에는.....

**5배로 행복하고 5배로 사랑하시면 어떨까요?
누구보다 당신의 행복을 바라고 사랑합니다^^**

♥ 동래데이케어 올림 ♥



건강하게 걷기



- # 노년기 보행
- # 걷기_준비운동/준비를
- # 올바른 걷기 자세
- # 걷기_프로그램
- # 지팡이 사용법



보건복지부



한국건강증진개발원

노년기에 보행이 어떻게 변화할까?

몸이 앞으로 굽어지고
무릎이 구부러져요

보폭이 좁아지고
앞발의 보폭이 달라져요

한쪽다리로 몸을
지탱하기 어려워져요

속도가 떨어지고
종종걸음으로 걷게 되요



상체의 좌우
움직임이 많아져요

걷기 전에 함께 준비운동 해볼까요?

! 걷기 전 충분한 준비운동으로 손상을 예방해요



걷기 전에 어떤 준비물을 챙겨야 할까요?



걷기 준비물 챙기기

올바르게 걷는 자세

올바르게 걷는 자세

- ✓ 발끝부터 닿지않도록 하고 발뒤꿈치부터 닿도록 해요
- ✓ 바로 앞을 보거나 보폭을 너무 좁게 하여 걸으면 넘어질 위험이 있으니 주의해요

턱을 당기고 20m정도 앞을 본다

등을 편다

가볍게 팔꿈치를 굽히고 다리의 움직임에 맞추어 흔든다

허리를 편다

무릎을 확실히 편다

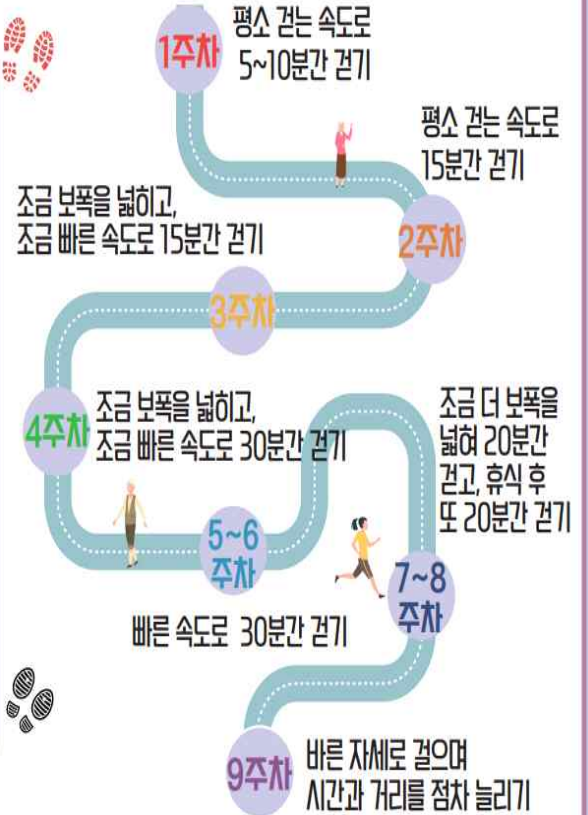
발꿈치부터 착지한다

뒷발로 단단히 지면을 친다

보폭을 넓힌다



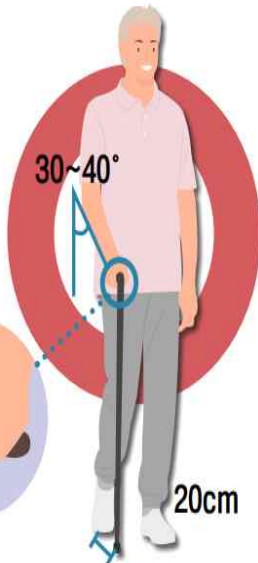
8주간의 걷기 비법



지팡이 잡고 걷는 방법

- ✓ 손을 내렸을 때 손목 정도의 높이에 쥐는 부분이 오는 지팡이를 선택해요

- ✓ 팔꿈치를 약 30도 굽혀 지팡이를 잡고, 지팡이 끝을 30cm 정도 전방에 짚을 때 잡기 편한 길이가 적당해요



! 운동불등한 길이나 구덩이 주의!!

올바른 걷기로 체력을 올려봅시다



출처: 정훈고·김공(2010), 노년기 운동지도론, 대경북스
정익조(2020), ACSM's 운동강사 및 처방, 현민의학

실행기능 훈련 활동지

아래 그림을 보고 질문에 답해 보세요.



1 교통수단을 모두 고르세요.

2 건전지가 있어야 작동되는 것을 모두 고르세요.
