



추위가 짧고 강했던 겨울이 지나고
이제 모든 것이 새롭게 시작되는
싱그러운 계절 **3월**입니다.

가지마다 꽃봉오리가 맺히고,
봄비가 추적추적 운치를 더해가는 요즘입니다.
화창한 날씨처럼 좋은 일들만
가득한 한 달 되시길 바랍니다.

- (주)동래데이케어 올림 -



<연관 단어 찾기>

보기의 그림을 보고 알맞은 단어를
찾아 보아요.



바다 물놀이 여름 얼음
미역 새우 아이스크림
겨울 통가 가위 장마 빙판
토마토 오징어 파도 우비 배근
부채 선풍기

● 그림과 알맞은 단어는 몇 개 인가요? _____

근손실
방지!

근육이 줄어들지 않게 근력운동 실천하세요

근력운동을 하면
신체기능 저하, 골다공증, 당뇨병, 사망률 등의
위험을 낮출 수 있습니다!

1년 이상

주 3회

꾸준히!



1/4

근력운동(저항성운동)이란?

근력과 근지구력을 발달시키기 위해
신체, 기계, 기구 등의 무게를 활용하여
근육의 이완과 수축을 반복하는 운동입니다.



20대



근육량 감소



60대

어르신
주목!

노화되면서 근육량, 근력, 근기능이 복합적으로 감소하는
근감소증 위험이 높아지므로
저항성운동을 실천하여 근육을 강화하세요!

저항성운동을 주 3일 이상, 1년 이상 지속하면 근감소증 위험이 20% 이상 감소

저항성운동 기간과 빈도가 근감소증 위험에 미치는 영향

주 3일 이상
24개월(2년) 이상
저항성운동 지속

주 3일 이상
12~23개월 동안
저항성운동 지속



* 한국인유전체역학조사사업에 참여한 40~79세 성인 남녀 약 13만 명에 대한 대규모 데이터 분석 결과

3/4

저항성운동을 얼마나 실천해야 근감소증을 방지할 수 있을까요?

주 3일 이상

1년 이상



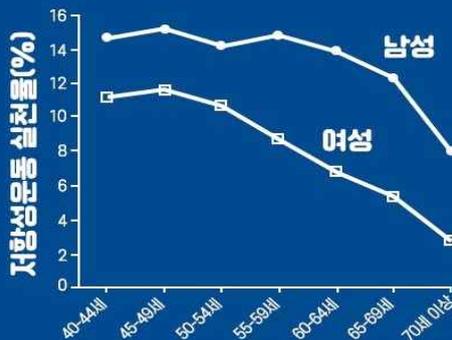
주 3일 미만

빈도



1년 미만

기간



주 3일 이상 또는 1년 이상의 저항성운동 실천율은 9%로 낮습니다.

남녀 모두 **연령이 증가함에 따라**
저항성운동 실천율이 점차 감소합니다.

나이가 들수록 근육 강화가 더 중요해지므로
주 3일 이상 꾸준한 저항성운동으로
건강한 노후를 준비하세요!

* 한국인유전체역학조사사업에 참여한 40~79세 성인 남녀 약 13만 명에 대한 대규모 데이터 분석 결과