


코로나19 극복을 위한

어르신 신체활동

 서울특별시 | 서울시 지역사회통합건강증진사업지원단

노년기 신체활동, 왜 중요할까요?

- 조기 사망 감소
- 고혈압 감소
- 당뇨병 감소
- 건강 체중 유지
- 근골격 건강 증진
- 생활 기능 향상
- 정신건강 증진



노년기 신체활동, 어떻게 할까요? - 실외편

매일 걸어요

어디서? 사람이 적은 곳

얼마나? 하루 **30분**씩, 주당 **5일** 이상

(주당 15,000보 이상)

어떻게? 손을 흔들면서 땀이 날 정도로

열심히 걸어요

잠깐! 마스크는 항상 착용해 주세요.

걷기



노년기 신체활동, 어떻게 할까요? - 실내용

근육을 키워요

- 주당 **2일 이상** 주요근육을 사용하는 **근력강화운동**을 해야합니다. **근력강화주요 근육**이란 다리, 엉덩이관절, 가슴, 허리, 배, 어깨, 팔 근육을 말합니다.
- 운동은 근육을 단련하여 낙상과 골절을 예방하는데 도움이 됩니다.



어깨근육을 키워요 -1

① 제자리 걷기



● 허리는 곧게 펴고 팔과 다리는 높게 들어 올리며 2~5분 정도 실시합니다.

② 목 늘리기



● 손을 이용하여 머리를 왼쪽과 오른쪽으로 각각 15초 동안 지그시 당겨줍니다.

어깨근육을 키워요 -2



다리근육을 키워요 -1

① 팔다리 늘리기



- 몸 전체를 15초 동안 최대한 늘려줍니다.

② 한쪽 무릎 굽혀 가슴으로 당기기



- 양쪽 무릎을 번갈아 가슴 쪽으로 15초 동안 최대한 당겨줍니다.

다리근육을 키워요 -2

③

[허벅지] 스쿼트



- ① 어깨넓이로 다리를 벌리고 상체를 곧게 편 상태로 선다.
- ② 양팔을 팔짱끼고 어깨높이로 들어준다.
- ③ 굽힌 무릎이 발 앞으로 나오지 않는 것에 주의하며 천천히 아래로 엉덩이를 내린다.
- ④ 가슴과 허리를 곧게 펴야하며, 엉덩이는 지면과 다리가 평행이 될 때까지 내려준다.

- ① 다리를 두 배 이상 벌리고 발끝을 바깥쪽으로 향하게 한 뒤 실시하면 엉덩이와 허벅지 뒤쪽근육을 강화할 수 있다.

다리근육을 키워요 -3

④

[종아리] 카프레이즈



노년기 신체활동, 어떻게 할까요? - 실내용편

균형감을 키워요 -1

- 최근 낙상의 경험이 있거나 보행에 문제가 있는 낙상 위험군의 경우 주당 3일 이상 균형 운동을 하는 것이 좋습니다.

① 몸통 돌리기



- 똑바로 앉은 자세에서 몸통을 오른쪽과 왼쪽으로 각각 15초 동안 돌려줍니다.

② 무릎 굽히기



- 벽에 몸을 기대면 채 무릎을 천천히 굽혔다 펴는 동작을 15회 반복합니다.

균형감을 키워요 -2

③



1. 두발 앞뒤로 서기

2. 한쪽 무릎 들어올리기



3. 한쪽 다리 옆으로 들어올려 내리기



4. 한쪽 다리 뒤로 들어올려 내리기

참고

- 질병관리본부국가건강정보포털

http://health.cdc.go.kr/health/HealthInfoArea/HealthInfo/View.do?idx=13610&page=2&sortType=date&dept=&category_code=&category=3&searchField=title&searchWord=&dateSelect=1&fromDate=&toDate=

- 한국 건강증진개발원, 허약노인 운동교육자료, 2012
- 건강체중을 위한 근력운동 핸드북(2015), 한국건강증진개발원, 보건복지부
- 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터

<http://hqcenter.snu.ac.kr/archives/jiphyunjeon/%ea%b2%a8%ec%9a%b8%ec%b2%a0-%eb%82%99%ec%83%81%ec%82%ac%ea%b3%a0-%ec%98%88%eb%b0%a9%eb%b2%95>

그림/사진

- Google 이미지 검색

폰트

- 상상토끼 꽃길
- 타이포 쌍문동B
- 타이포 씨고딕110, 180