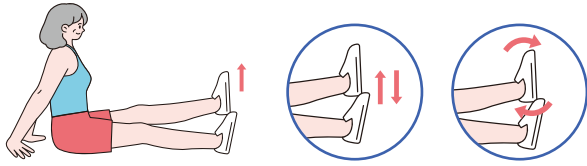
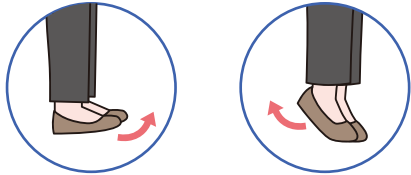


05. 다리근력 운동



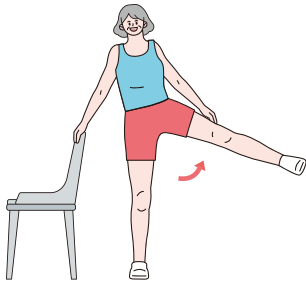
1. 앉은 상태로 오른쪽 다리를 바닥에서 5cm 들기
이때 발끝은 천장을 향하게 몸 쪽으로 당기기. 5초간 자세유지
왼쪽도 동일하게 수행
2. 1번 자세에서 다리 위로 들었다 내리기 5회 수행 왼쪽도 동일하게 수행
3. 오른쪽 다리를 바닥에 닿지 않게 든 상태에서 뒤꿈치로 그릴 수 있는
가장 큰 원 그리기
시계방향 5회, 반시계방향 5회 실시. 왼쪽도 동일하게 수행

06. 균형 잡기 운동 1



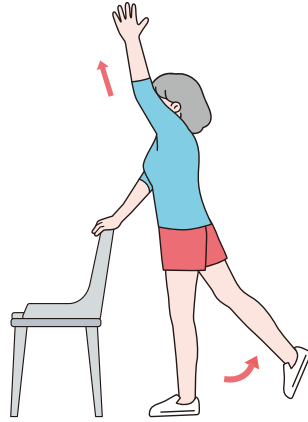
1. 양발을 11자로 붙여 선 상태로 의자를 잡기
2. 발가락을 모두 들어 3초 동안 바닥에서 떼기
3. 뒤꿈치를 3초 동안 최대한 들기
4. 2~3번 동작 반복을 총 10회 수행

07. 균형 잡기 운동 2



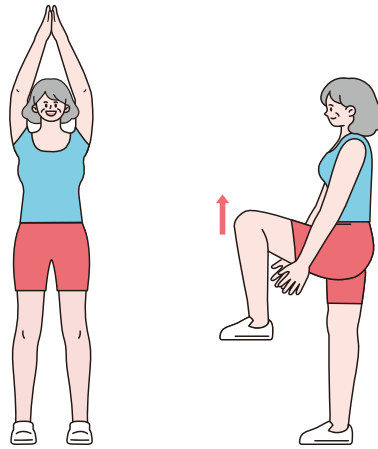
1. 양발을 11자로 붙여 선상태로 의자를 잡기
2. 오른다리 발등이 정면을 향하게 다리를 옆으로 들었다 내리기 8회
반복 후 왼쪽도 동일하게 수행

08. 균형 잡기 운동 3



1. 의자를 잡거나 벽을 마주보고 서기
2. 오른팔을 앞으로 들어올려 귀 옆에 팔이 오도록 뻗기
3. 왼쪽 다리를 무릎이 구부러지지 않게 뒤로 들기
4. 약 3초간 자세 유지 후 1번 동작으로 돌아오기
5. 8회 반복. 이후 반대편도 동일하게 수행

09. 박수 다리들기



1. 제자리에 선 상태로 양팔을 들어 머리위에서 박수치기
2. 호흡을 내쉬면서 오른쪽 무릎을 가슴 쪽으로 들어 주고
팔은 내려 오른 다리 아래에서 박수를 치기
3. 왼쪽도 동일하게 수행. 총 10회 반복

100세시대 건강한 노화를 위한

낙상 예방운동

매년 65세 이상 노인 중 30%가
낙상을 경험합니다.

주 2회 이상 근력운동과 하루 30분 이상 주 5일 걷기를
통해 낙상 위험을 함께 관리해보실게요!



낙상 주요원인



보행이상



시력저하



관절염



주거환경

낙상을 예방하려면?

1. 천천히 일어나기, 손잡이 잡기, 바닥과 주변 잘 살피기
2. 병원에서 시력과 평형감각 진찰 후 의사 지침 따르기
3. 복용하는 약이 낙상 유발하지 않는지 주치의에게 상담하기
4. 발에 맞는 신발과 양말 신기, 슬리퍼 신지 않기
5. 부엌, 욕실에 미끄럼방지 패드 부착하기
6. 문지방, 현관문턱을 없애거나 경사로를 설치하기
7. 바닥 물기는 빨리 제거하기
8. 계단에는 손잡이 설치하기
9. 집 조명을 밝게 하기
10. 규칙적인 운동하기

운동하기 전 체크해보기

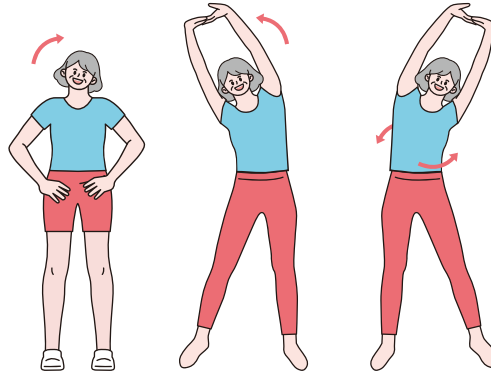
질문	응답
1. 허리, 무릎, 발목 등에 관절염 있음	예/아니오
2. 최근 3년 이내 허리 또는 무릎 수술 받음	예/아니오
3. 의자에 앉았다가 혼자서 일어설수 없음	예/아니오
4. 최근 3년 이내 골절을 경험함	예/아니오
5. 이전에 낙상을 경험함	예/아니오

※ 위 질문에 “예”가 하나도 없는 경우에 이 운동을 시작하세요.

낙상 예방운동

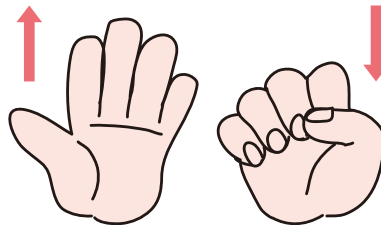
운동 하루 2번 이상, 주 2회, 최소 6개월 이상

01. 스트레칭 : 목, 허리, 몸통



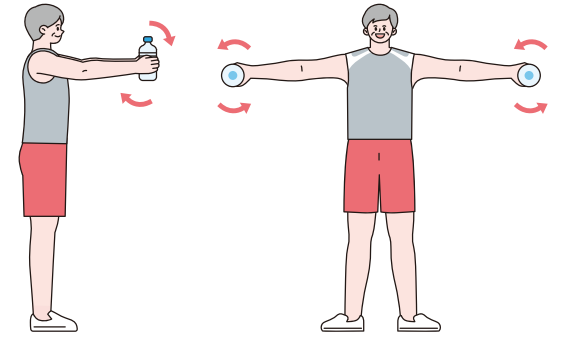
1. 목을 앞, 옆, 뒤로 5초 씩 스트레칭
2. 오른 팔을 옆으로 들어서 오른쪽 허리 8초간 늘리기 이후 반대편도 동일하게 수행. 총 2회 진행
3. 양손을 깎지껴서 머리위로 들기. 8초 동안 몸통을 시계 방향으로 돌리기 2회 반복. 이후 반대편도 동일하게 수행

02. 주먹쥐었다 펴기(잼잼운동)



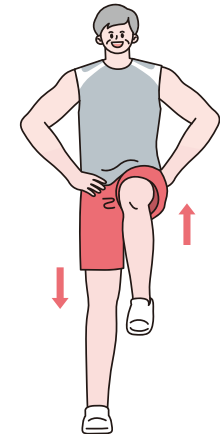
1. 양손을 5초 동안 힘을 주어 주먹쥐기. 이후 손을 펴기 총 10회 반복

03. 어깨운동 : 팔로 원그리기(앞, 옆)



1. 양손을 주먹쥐고 팔을 앞으로 뻗기(어깨높이) 천천히 시계방향과 반시계 방향으로 5번씩 원 그리기
2. 양손을 주먹쥐고 팔을 옆으로 뻗기(어깨높이) 천천히 시계방향과 반시계 방향으로 5번씩 원 그리기

04. 제자리 무릎 들기



1. 양발을 모으고 선상태로 양손은 허리 잡기
2. 호흡을 내쉬며 오른쪽 무릎을 가슴높이까지 들기 이어서 왼쪽 무릎도 가슴높이까지 들어올리기
1분 동안 수행 혹은 양 무릎 들어올리기 1회 기준 20회 수행