

쉽게 따라하는 재활운동 치매 예방



치매란?

- 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인으로 인해 뇌기능이 손상되면서 기억력, 언어능력, 시공간 파악능력, 판단력 등의 인지기능이 지속적으로 저하되어 일상생활에 상당 부분 지장이 나타나는 상태를 말합니다.
- 노인성 치매는 조기발견이 중요하며 꾸준히 약물치료를 하면 병의 진행속도를 늦출 수 있고, 행동과 정서의 문제를 줄여 가족들의 부담을 현저히 줄일 수 있으며 치매가 의심될 때는 정확한 진단과 감별을 위해 신속히 의료기관을 찾는 것이 좋습니다.

발생원인

- 치매를 일으키는 가장 대표적인 질환은 알츠하이머이며 그 다음은 혈관성 치매를 들 수 있습니다.
- 혈관성 치매는 뇌졸중에 의해 발생하며 그 외에도 파킨슨병으로 유발된 치매, 만성 알코올 혹은 간질환 등으로 유발된 치매, 뇌종양, 두부 외상 등과 관련된 치매 등이 있습니다.

주의사항

- 갑작스런 운동은 사고의 원인이 될 수 있으므로 가벼운 달리기, 스트레칭, 준비 운동 동작을 짧고 낮은 강도로 실시합니다.
- 일주일에 2-3회씩 근력 운동을 하는 것이 좋으며 나이가 들어감에 따라 유연성이 저하되므로 매일 스트레칭을 하는 것도 좋습니다.
- 처음부터 심한 운동을 하지 말고 점차적으로 지속시간이나 빈도를 높여 합니다.
- 운동 후에는 정리운동을 통해 신체기능을 서서히 낮춰 마무리하고 가벼운 스트레칭으로 피로를 풀어주는 것이 좋습니다.

유산소 운동

걷기, 가볍게 달리기, 고정식 자전거 타기, 등산, 맨손 체조, 유연성 체조

노년층에 적합한 운동

게이트볼, 배드민턴, 등산, 리듬운동

치매 예방 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 의자 체조



1 한 손으로 의자를 잡고 한 쪽발을 공차듯이 쪽 뺀어 주고 이어서 반동으로 뒷쪽으로 다시 한번 뺀어준다.

2 팔을 뻗은 상태로 3초간 버틴 후 일어선다.

2 매트 운동



1 바로 누운 자세에서 벽에 다리를 기대고 좌, 우로 벌리고 오므리기를 반복한다.

2 바로 누워 벽에 다리를 기댄 후 한쪽 다리를 몸 쪽으로 당기듯 구부린다.

3 바로 누운 자세에서 양쪽 다리를 교차하며 밀어 올리는 동작을 반복 실시한다.

3 유연성 체조



1 어깨의 유연성 증진을 위해 다음과 같은 자세로 좌, 우 번갈아가며 스트레칭을 실시한다.

2 바로 앉은 자세에서 팔을 앞으로 뻗고 손가락 끝부분을 몸쪽으로 당겨 준다.

3 한쪽편으로 발을 뺀고 허리를 숙여 손으로 발을 잡아 준다.

4 발바닥을 서로 마주보게 붙인 뒤 몸쪽으로 최대한 당겨 준다.

노후의 행복! 노인장기요양보험이 함께 합니다.

쉽게 따라하는 재활운동 치매



치매란?

- 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인으로 인해 뇌기능이 손상되면서 기억력, 언어능력, 시공간 파악능력, 판단력 등의 인지기능이 지속적으로 저하되어 일상생활에 상당 부분 지장이 나타나는 상태를 말합니다.
- 노인성 치매는 조기발견이 중요하며 꾸준히 약물치료를 하면 병의 진행속도를 늦출 수 있고, 행동과 정서의 문제를 줄여 가족들의 부담을 현저히 줄일 수 있으며 치매가 의심될 때는 정확한 진단과 감별을 위해 신속히 의료기관을 찾는 것이 좋습니다.

발생원인

- 치매를 일으키는 가장 대표적인 질환은 알츠하이머이며 그 다음은 혈관성 치매를 들 수 있습니다.
- 혈관성 치매는 뇌졸중에 의해 발생하며 그 외에도 파킨슨병으로 유발된 치매, 만성 알코올 혹은 간질환 등으로 유발된 치매, 뇌종양, 두부 외상 등과 관련된 치매 등이 있습니다.

주의사항

- 항상 칭찬과 격려하는 좋은 말을 합니다.
- 자존심을 건드리지 않습니다.
- 치매환자의 속도에 맞추도록 합니다.
- 가까운 곳에서 말합니다.
- 항상 현실을 알려 주도록 합니다.
- 가능한 환경을 변화시키지 않습니다.
- 치매 노인들이 걸어 다닐 수 있는 안전한 공간이나 장소를 제공합니다.
- 그들은 환시를 유발 할 수 있고 우울감도 불러 일으킬 수 있으므로 조명을 밝게 합니다.

치매 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 의자체조



- 1 발끝에 힘을 실어 무릎을 곧게 펴기를 5회 반복 실시한다



- 2 무릎을 짚고 3초간 버틴 후 의자에서 완전히 일어선다

2 매트체조



- 1 바로 누운 자세에서 벽에 다리를 기대고 좌, 우로 벌리고 오므라기를 반복한다.



- 2 바로 누운 자세에서 양쪽 다리를 교차하며 밑으로 차는듯한 동작을 반복 실시한다.

3 유연성체조



- 1 어깨의 유연성 증진을 위해 다음과 같은 자세로 좌, 우 번갈아 가며 스트레칭을 실시한다.



- 2 바로 앉은 자세에서 팔을 앞으로 뻗고 손가락 끝부분을 몸쪽으로 당겨 준다.



- 3 허리를 곧게 펴 앉은 자세에서 팔을 옆, 위로 뻗어 준다.



- 4 양다리를 앞으로 뻗은 후에 몸을 최대한 굽혀 준다.

쉽게 따라하는 재활운동 와상



와상이란?

- 낙상 또는 질병으로 인해 스스로 움직임이 어려워 장기간의 침상 안정과 일상생활에서 타인의 도움을 필요로 하는 상태를 말합니다.

발생원인

- 운동마비로 인해 몸의 움직임이 자유롭지 못하여 와상상태가 될 수 있습니다.
- 골절이나 상처를 입은 후, 두려움 때문에 움직이지 않아 와상상태가 될 수 있습니다.
- 관절염이 있는 경우, 통증으로 인해 활동이 줄고 관절이 굳어져 와상상태가 될 수 있습니다.
- 움직이기 어려운 환경(침상에서 일어나기 힘든 경우, 화장실 사용이 불편한 경우, 보호자가 없는 경우, 2층에 사는 경우 등)으로 인해 움직임 의욕을 잃게 되어 와상상태가 될 수 있습니다.
- 질병으로 인한 우울증, 노화로 인한 전신쇠약, 치매 등으로 와상 상태가 될 수 있습니다.

주의사항

- 욕창을 예방하기 위해서는 2시간 마다 체위를 바꾸어 주어야 하며 엉덩이 꼬리뼈 부위, 발 뒤꿈치 등의 피부를 자주 관찰해야 합니다.
- 관절이 굳는 것을 예방하기 위하여 한 자세로 오래 있는 것을 피하고 움직임이 가능한 환자는 스스로 운동하도록 유도하고 스스로 움직일 수 없는 경우 보호자가 수시로 관절을 움직여 주어야 합니다.
- 과도한 침상안정은 관절 움직임의 제한, 욕창, 기립성 저혈압, 폐렴 등을 유발할 수 있으므로 돌아눕기, 일어나 앉기, 앉은 자세 유지하기와 같은 침상동작을 실시해야 합니다.
- 운동 시 통증이 유발되지 않도록 천천히 움직여 주고 골절의 위험성이 있으므로 안전하게 운동해야 합니다.

와상 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 보호자와 함께 돌아눕기



- 대상자의 두 손을 마주 잡게 하고 돌아 눕고자 하는 방향으로 머리와 두 팔을 돌린다.
- 보호자는 대상자의 어깨와 몸, 엉덩이, 다리 순으로 돌려준다.

3 몸통 운동



- 보호자는 대상자의 다리를 편 상태에서 등 뒤에 무릎을 꿇고 앉는다.
- 대상자의 몸통을 좌우로 돌려준다.

4 어깨 올리기 운동



- 한쪽 손은 팔꿈치를 잡고 다른 손은 대상자의 손목을 잡는다.
- 팔꿈치를 편 채로 천천히 팔을 위로 올린 후 내리기를 반복한다.

5 팔꿈치 운동



- 한쪽 손으로 팔꿈치 위를 고정하고 다른 손은 손목을 잡는다.
- 팔꿈치를 안쪽으로 구부린 후 펴기를 반복한다.

6 손목 운동



- 한쪽 손으로 대상자의 손목을 잡고 다른 손은 손가락 부위를 잡는다.
- 손목과 손가락을 손바닥 방향으로 구부린다.
- 다시 손등 방향으로 펴기를 반복한다.

7 엉덩이 관절과 무릎관절 운동



- 한쪽 손은 대상자의 무릎을 잡고 다른 손은 발꿈치를 잡는다.
- 다리를 들어 올리면서 무릎을 가슴 방향으로 구부린다.

8 발목 신장 운동



- 발뒤꿈치를 그림과 같이 잡고 다른 손으로 발목 위를 잡는다.
- 보호자의 팔로 발바닥을 밀면서 발뒤꿈치를 잡아 당겨 발목을 구부린다.
- 보호자는 팔의 힘을 빼고 자연스럽게 원 위치로 되돌아오게 한다.

2 보호자와 함께 누운 자세에서 앉기



- 대상자를 옆으로 돌아눕게 한 후, 팔꿈치를 침대 바닥에 닿게 한다.
- 보호자는 다리를 앞으로 당겨 발을 침대 아래로 내린 후 상체를 일으켜 세운다.