



신체 운동 여권

VIVIFRAIL
A

viviFrail

Co-funded by the
European Programme
of the European Union

노쇠와 낙상 위험을 예방하기 위한 복합요소 신체 운동 프로그램.

© Mikel Izquierdo



신체 운동 여권

VIVIFRAIL

A

신상 정보

이름

성

나이

대상자의 서명

건강관리 전문가의 서명

신체 운동 프로그램 유형A

신체 운동 프로그램은 12주 동안 진행되며 월요일부터 금요일까지 실시한다. 총 60회의 신체 활동 세션을 수행하게 된다.

근력이 향상되어 도움을 받아 의자에서 일어날 수 있을 때, 걷기를 시작할 수 있다. 운동 수레바퀴는 주 5일 이상 수행한다.

이 프로그램을 수행하면 다음의 내용을 개선시킬 수 있다:

근력 균형감 유연성 심혈관계기능

이 프로그램을 수행하기 위해 다음을 제공한다:

- 각 운동 수행 방법에 대한 설명(6쪽부터 확인 가능)
- 여권에서 쉽게 떼어내어 쉽게 참고할 수 있는 곳에 배치할 수 있는 운동 수레바퀴
- 진행 상황을 추적할 수 있는 활동 일지(15쪽).
"수레바퀴"가 표시된 세션은 짜여진 운동을 수행해야 함

운동을 시작 하기 전에

다음 권고사항을 유념하기:

- 조명이 밝고 방해가 되는 장애물이 없는 적절한 공간을 사용한다.
- 편안한 옷과 운동화 등을 착용한다.
- 걷기 운동은 사람이나 보행 보조기를 사용하여 수행해야 한다.

다음과 같은 준비물이 필요함:

- 고무공
- _____ml의 물을 채울 수 있는 물병 2개
- 500g의 무게가 있는 발목 보호대

주의사항



의사와 상의

어떤 운동을 해야 할지 확신이 서지 않는 경우, 의사와 상의한다.

즉시 중단

운동 중에 통증을 느끼거나 호흡곤란, 현기증, 두근거림 등의 증상이 나타나는 경우 운동을 즉시 중단한다.

운동하기

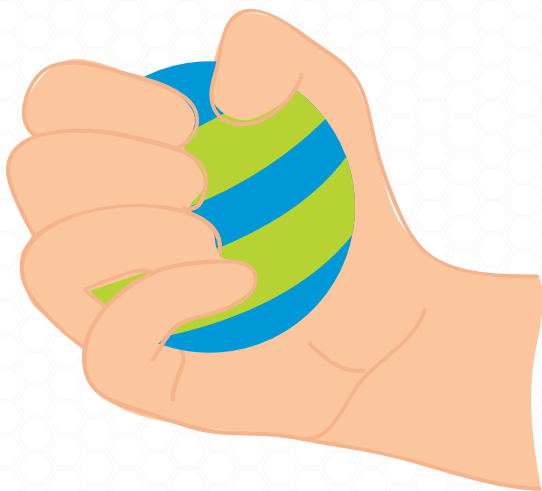


걷기

다른 사람의 도움을 받거나 보행 보조기구를 사용하여 의자에서 일어난다. 자신의 속도에 맞춰 5-10초 동안 걷기 시작한다. 서서 휴식을 취한 후 다시 걷기 시작한다. 이 과정을 5회 반복한다.

시간이 지남에 따라 멈추지 않고 1~2분 정도 걸을 수 있을 때까지 시간을 늘려간다.

이 운동은 근력이 향상된 이후에 시작한다.



공 쥐어짜기

손에 고무공을 잡고, 가능한 점차적으로 강하게 쥐는다. 그런 후에 다시 손을 이완한다.

12회씩 3세트 실시하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.

모든 세트가 끝나면 반대쪽 손으로 이 운동을 반복한다.

물병 들어 올리기

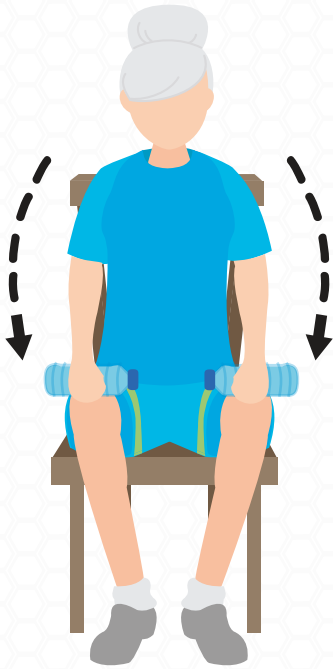
___ml의 물이 담긴 두 개의 플라스틱 병을 준비한다.

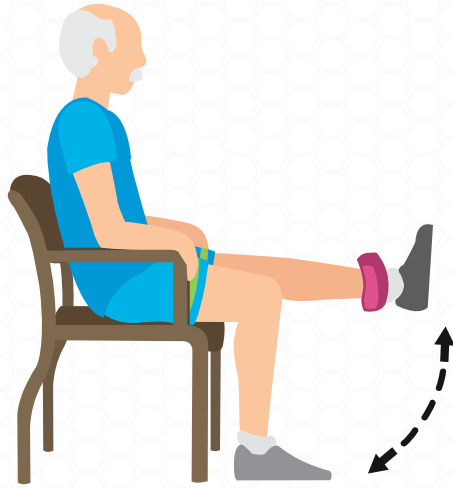
팔을 몸 옆에 뻗은 채로 앉아 양손에 각각 병을 잡는다.

팔꿈치를 가슴 쪽으로 굽히고 병을 어깨쪽으로 들어 올린다.

12회씩 3세트 실시하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.

- 병에 담긴 물의 양으로 인해 12회 더 반복 할 수 있어야 하며, 운동을 수행할 때 약간의 노력이 느껴져야 한다.
- 모든 세트를 할 수 없는 경우, 병의 물을 조금 비운다. 그러나 세트를 어려움 없이 완료한 경우, 병에 물을 더 채우거나 더 큰 용량의 병을 사용한다.
- 6주간의 활동을 완료한 후, 병에 물을 조금 더 채워 훈련의 강도를 증가시킨다.



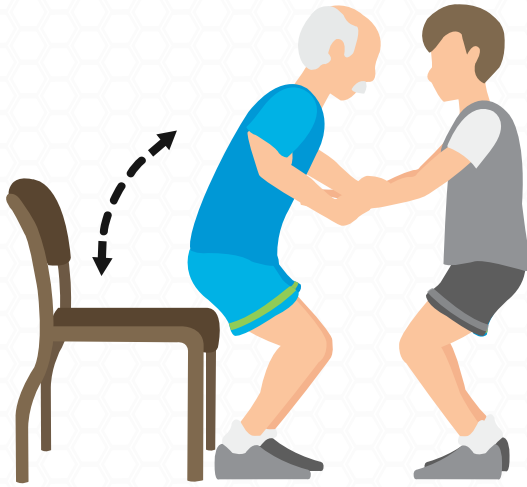


발목 보호대 착용하고 다리 이완하기

의자에 앉아 한쪽 다리를 수평으로 뻗어 최대한 직선을 유지하도록 한다(이미지 참조). 500g 무게가 나가는 발목 보호대를 착용한다.

12회씩 3세트 실시하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.

- 이 무게로 12회 반복 수행 할 수 없는 경우, 발목 보호대 없이 운동을 수행한다.



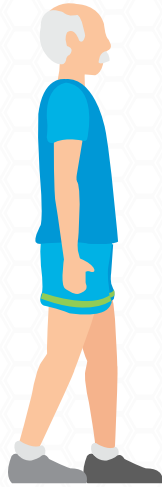
도움을 받아 의자에서 일어서기

단단한 의자에 앉고, 팔을 뺀 헬퍼가 당신의 앞에 서게 한다.

발을 바닥에 놓고, 헬퍼의 팔을 잡고 일어난다.

일어난 후 1초간 서 있다가 다시 앉을 때, 헬퍼를 잡고 앉는다.

12회씩 3세트 실시하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.



줄 맞춰 걷기

탁자, 벽 또는 가족 근처에 선다. 한 발의 뒤꿈치를 다른 발의 앞꿈치와 맞닿게 한다. 목표는 발의 뒤꿈치를 다른 발의 앞꿈치 바로 앞에 두고 일직선으로 작은 걸음을 걷는 것이다.

15걸음씩 3세트를 실시하고, 세트 사이에 30초 동안 휴식을 취한다.



팔 스트레칭

이 운동은 앉거나 서서 수행할 수 있다.

마치 천장에 닿고 싶은 것처럼 손을 맞잡고 팔을 위로 쪽 뻗는다. 이 자세를 10-12초 동안 유지한다.

그런 다음 잠시 멈추고, 팔을 5초 동안 이완한다.

3회씩 3세트를 실시하고, 세트 사이에는 30초 동안 휴식을 취한다.

활동일지

활동일지를 작성할 때, 완료된 세션에는 X로 표시한다.

일 주일이 끝날 때, 운동 중에 느꼈던 본인의 감정을 아래의 세 가지 상태를 참고하여 평가한다(19쪽):

- ☺ 운동이 매우 쉬웠다(매우 부드러움)
- ☹ 운동이 약간 힘들었다(강함)
- ☹ 운동이 매우 힘들었다(매우 강함)

활동일지

1주차



2주차



3주차



4주차



활동일지

5주차

수레바퀴

세션1

수레바퀴

세션2

수레바퀴

세션3

수레바퀴

세션4

수레바퀴

세션5

6주차

수레바퀴

세션1

수레바퀴

세션2

수레바퀴

세션3

수레바퀴

세션4

수레바퀴

세션5

7주차

수레바퀴

세션1

수레바퀴

세션2

수레바퀴

세션3

수레바퀴

세션4

수레바퀴

세션5

8주차

수레바퀴

세션1

수레바퀴

세션2

수레바퀴

세션3

수레바퀴

세션4

수레바퀴

세션5

활동일지

9주차

수레바퀴

세션1

수레바퀴

세션2

수레바퀴

세션3

수레바퀴

세션4

수레바퀴

세션5

10주차

수레바퀴

세션1

수레바퀴

세션2

수레바퀴

세션3

수레바퀴

세션4

수레바퀴

세션5

11주차

수레바퀴

세션1

수레바퀴

세션2

수레바퀴

세션3

수레바퀴

세션4

수레바퀴

세션5

12주차

수레바퀴

세션1

수레바퀴

세션2

수레바퀴

세션3

수레바퀴

세션4

수레바퀴

세션5

운동강도에 대한 평가

각 주차마다 운동강도는 어떠하였는가?

1주차



2주차



3주차



4주차



5주차



6주차



7주차



8주차



9주차



10주차



11주차



12주차



건강한 삶을 위한 권고사항

운동하기

주 5일 이상, 하루 30분 이상의 신체 운동을 목표로 한다. 친구와 함께 운동할 수 있다면 더욱 좋다.

규칙적인 신체 운동은 활기차고 생기있게 만들어 줄 것이다. 또한, 기능상태가 향상되고, 정신이 더 맑고 활동적으로 변하는 것을 느낄 수 있을 것이다.

식이요법

근육과 뼈의 힘을 강화하려면 단백질이 풍부한 음식(고기, 생선, 우유, 계란 등)을 섭취한다.

심리적 웰빙

신체 활동 외에도, 사회적 관계를 잘 유지하고 기억력을 향상시킬 수 있는 활동을 수행하는 것이 좋다. 예를 들어, 신문 읽기, 카드 놀이, 체스, 십자말 풀이 등을 추천한다.

프로그램 완료 확인



신체 운동 여권

VIVIFRAIL A

건강관리 전문가의 서명

VIVIFRAIL에 대한 더 많은 정보

도구와 관련된 더 많은 정보를 얻고 싶다면 아래 웹사이트를 참고하십시오.

<http://vivifrail.com/resources>

우리는 당신이 VIVIFRAIL 검사를 수행하고 당신의 허약 정도와 낙상 위험에 적합한 운동 프로그램을 따를 수 있도록 어플리케이션을 제공하고 있습니다.

어플리케이션을 다운로드 하려면 Google Play 또는 App Store에서 Vivifrail 어플리케이션을 검색 하고 Android 또는 iPhone 장치에 맞추어 설치하시면 됩니다.



신체 운동 여권

VIVIFRAIL

A



Vivifrail 공식 한국어 버전은 서울대학교 간호대학 윤주영, 강경아가 번역함 (2022년도
교육부 재원 한국연구재단 기초연구사업 지원을 받음 [No.2022R111A207290712])
노쇠와 낙상 위험을 예방하기 위한 복합요소 신체 운동 프로그램

© Mikel Izquierdo