



신체 운동 여권

VIVIFRAIL
C+

vivifrail

Co-funded by the
European Programme
of Free European States

노쇠와 낙상 위험을 예방하기 위한 복합요소 신체 운동 프로그램.

© Mikel Izquierdo



신체 운동 여권

VIVIFRAIL

C+

신상 정보

이름

성

나이

대상자의 서명

건강관리 전문가의 서명

신체 운동 프로그램 유형C+

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

수레바퀴를 완료해야 하는 날은 4일이며, 나머지 날에는 걷기만 하면 된다.

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(18쪽). "걷기" 세션은 걷기만 하면 되고, "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.

다음과 같은 준비물이 필요함:

- _____ml의 물을 채울 수 있는 물병 2개
- 수건 1개
- 접착 테이프

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



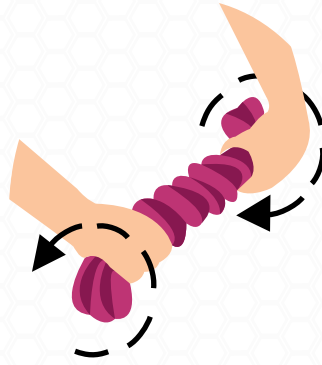
걷기

앞을 보며 걷고, 땅을 바라보지 않는다. 먼저 발꿈치를 닿게 한 다음 발가락이 땅에 닿게 걷는다.

어깨는 편안하게 하고, 양 팔을 가볍게 흔들리도록 한다.

10분씩 3세트 걷고, 각 세트 사이에 1분의 휴식을 취한다. 세트를 마친 후, 2분 동안 천천히 걸으며 이완한다.

- 대화가 지속적으로 가능할 정도의 속도로 걷되, 약간의 노력이 필요하도록 걷는다.
- 7주차 부터는 15분씩 3세트 걷는 것을 목표로 한다.



수건 비틀기

작은 수건을 말아본다.

양손으로 수건 양 끝을 잡고, 물에 젖은 수건을 짜는 것같은 동작을 한다.

조금씩, 하지만 최대한 힘을 주어 2-3초간 쥐어 찐다.

12회씩 3세트 반복하고, 각 세트 사이에 1분의 휴식을 취한다.

물병 들어 올리기

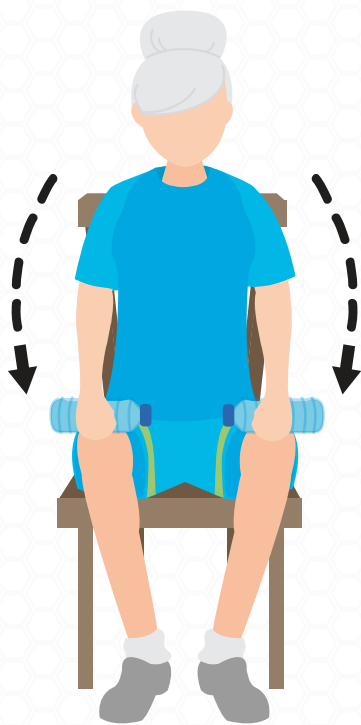
___ml의 물이 담긴 두 개의 플라스틱 병을 준비한다.

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.



의자에서 일어서기

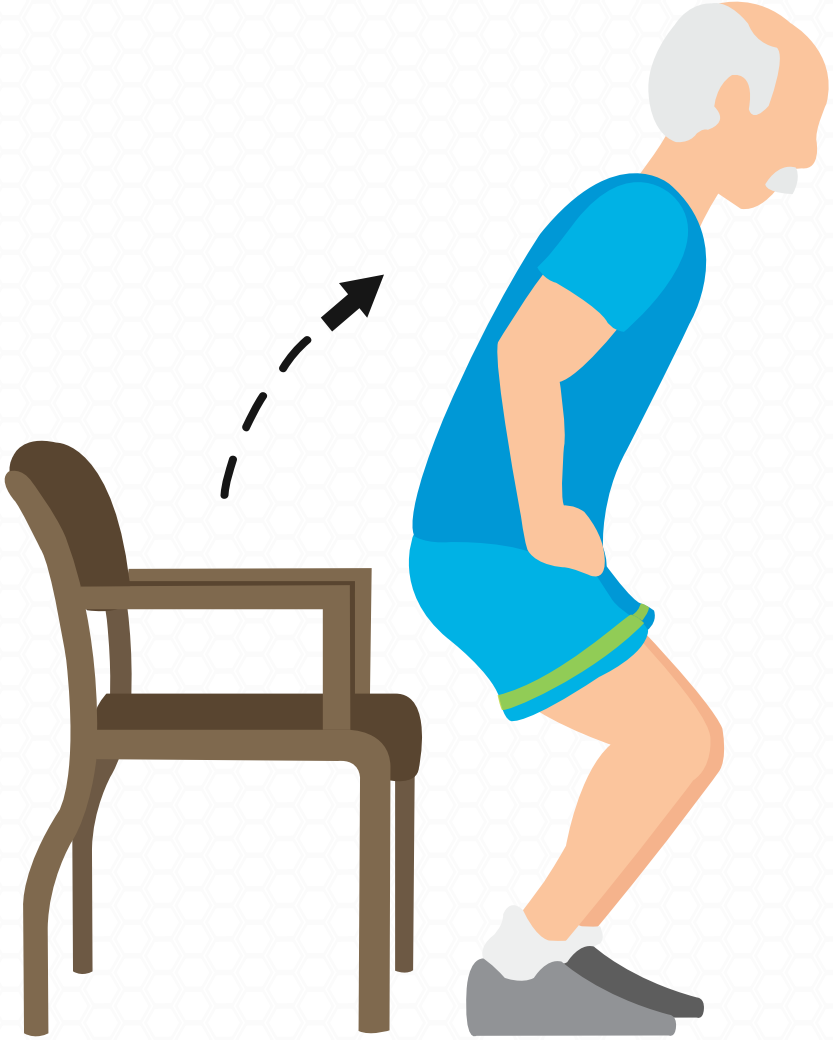
팔걸이가 있는 단단한 의자에 앉는다.

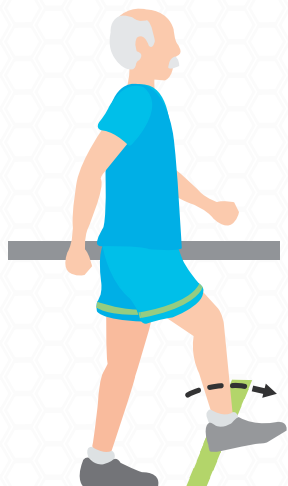
발을 바닥에 놓고 의자의 팔걸이에 기대지 않고 의자에서 일어난다.

일어난 후, 1초간 서 있다가 다시 앉는다.

12회씩 3세트를 반복하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.

- 첫 세트를 완료한 후, 추가로 12회의 반복을 수행 할 수 있어야 하며, 운동을 수행할 때 약간의 노력이 느껴져야 한다.
- 만약 그렇게 할 수 없다면, 한 팔만 의자 팔걸이를 잡고 일어난다. 한 팔로도 어려운 경우, 양팔 모두 팔걸이를 의지하여 일어난다.



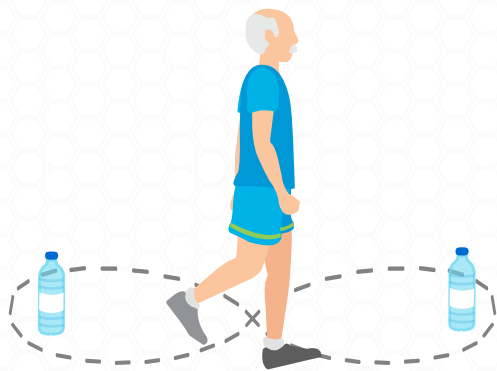


장애물 넘기

탁자나 난간 옆에 접착 테이프를 이용해 표시를 해 둔다.

탁자나 난간 근처에서, 편안한 자세로 표시된 지점까지 걸어간다. 15cm 높이의 장애물을 넘는 것처럼 테이프 위를 걸어간다. 필요할 경우, 탁자나 난간에 지지한다.

5개의 장애물 넘기를 8세트 반복하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.



팔자 모양을 따라 걷기

바닥에 1m 이상의 간격을 두고 2개의 물병을 놓는다.

그림과 같이 두 병 사이를 숫자 "8" 모양대로 걸어간다.

앞지 않은 상태로 10초간 멈추어 휴식을 취한다.

2바퀴씩 3세트를 반복하고, 세트 사이에 1분간 휴식을 취한다.

- 팔의 위치를 바꿔본다. 예를 들어, 팔을 가슴 위로 교차하거나 십자 모양으로 뻗어 본다.
- 모래나 잔디 등 다양한 지면에서도 걸어본다.
- 옆에 누군가 도와줄 다른 사람이 있을 때에만 눈을 감아 본다.

다리 스트레칭

의자에 앉는다.

한쪽 다리를 뻗어 발뒤꿈치를 바닥에 붙이고, 반대쪽 무릎에 양손을 올려 놓는다.

바닥에 닿아 있는 발을 살짝 위로 당기고 상체를 앞으로 숙인다. 허리 뒤쪽과 허벅지 뒤쪽에 약간의 긴장을 느껴야 한다. 이 자세를 10-12초간 유지한 후, 5초간 휴식한다.

양쪽 다리를 번갈아 가며 각각 6회씩 3세트를 반복하고, 세트 사이에 1분간 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 1분 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(22쪽):

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

활동일지

1주차



2주차



3주차



4주차



활동일지

5주차



6주차



7주차



8주차



활동일지

9주차



10주차



11주차



12주차



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 C+

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

VIVIFRIL

C+



신체 운동 여권

VIVIFRAIL

C+



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