

| 대표목표 |  
3. 건강과 웰빙



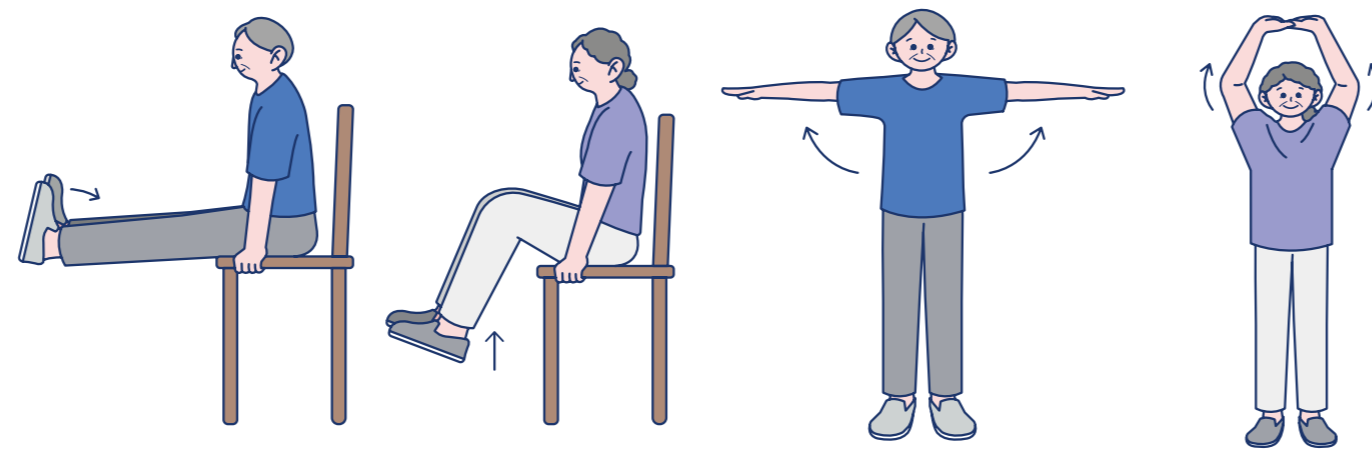
- 1. 빈곤 퇴치
- 2. 기아 종식
- 4. 양질의 교육
- 8. 좋은 일자리와 경제성장

## 노인장수자가건강운동

노인들에게 가장 중요한 것은 건강이고 건강하기 위해서는 운동이 필수입니다. 노인들은 심신의 노화로 운동을 지속할 수 없는 문제점을 해결하기 위해 간단한 동작으로 지속적인 운동이 가능한 '노인장수자가건강운동' 프로그램을 개발하였습니다.

### 운동 프로그램

- 노인 건강 증진으로 사회활동 참여가 가능하도록 장려하고, 빈곤이나 독거 생활을 벗어나 행복한 여가 생활이 향유 할 수 있는 복지적 프로그램
- 1월 1일부터 12월 31일까지 표기할 수 있게 만든 포스터를 거실 벽에 붙여놓고 운동 사진 동작에 따라 운동을 한 후, 노인이 직접 자신의 운동 패턴을 기록하게 하여 지속가능한 건강관리가 가능하도록 구성
- 2022. 5. 13 대한노인회 전국 공모 당선



노인장수자가건강운동 포스터 ▶

노인장수자가건강운동연구소		노인장수자가건강운동						실현 예방 사유 - 당뇨, 혈압, 시력, 관절																																							
대한노인회 주관, 전국노인운동공모당선(2022.05.13)		안전 사고 예방 - 보행, 낙상, 교통, 화재																																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																	
운동 후 ○ 표기    한 개 동작 10회 ~ 15회 정도,    바디기 동작은 약간 힘들 정도까지.																																															
의자 운동	뒹굴러들었다내리기	우물들었다내리기	발앞들어버리기	발뒤로들어버리기	앞걸어버리기	앉았다서기	캐치발, 바닥차기	팔굽 돌리기	발목 돌리기	발뻗어버리기	척추세워버리기	낮은자세버리기	목 운동	뒹꾸우르기	머리뒤우들리기	머리좌우젓하기	턱덜어젓하기	턱덜어올리기	뒹머리젓하기	어깨 운동	손잡지올려버리기	팔굽돌리기	어깨낚춰버리기	양팔뚝뒤돌리기	만세부르기	양팔날개젓하기	허리 운동	상체젓혀버리기	상체좌우젓하기	상체앞으로굴리기	팔뻗혀좌우돌리기	팔굽좌우돌리기	무릎차올리기	다리 운동	상반반돌리기	안았다서기	발뻗어버리기	공중자전거타기	배개다리뻗어버리기	배개발당겼다짜기	누워 운동	한다리돌고버리기	양다리돌고버리기	허리돌고버리기	팔굽돌고버리기	팔굽펴고버리기	앞드리뻗혀버리기
	삼단박수 (연속동작)						삼비 태권도																																								
뒹박수		앞박수		목뒤박수		기머리르기		아래막기		옆막기		앞차기																																			

### 교육 프로그램

- 경로당, 노인복지관, 노인대학 등 노인 복지시설에 운동 프로그램을 포함한 교육을 실시하고, 상시적으로 운동할 수 있도록 포스터 등을 보급하였음
- 청주상당서원노인대학, 충북노인회지도자대학, 보은군 일원 노인대학 및 경로당, 상당교회, 서원구 계룡리슈빌아파트 노인정 등 참여

### 기대 효과

- 일상적으로 가능한 운동 설계로 공백 기간 없이 매일 가능
- 악천후에도 외출 없이, 장소에 제한 없이 가능
- 노인들이 따라하기 쉽고 간단한 동작으로 구성
- 특별한 운동기구 없이도 맨손으로도 가능
- 노인들의 건강 운동 의지를 증진함
- 일상적인 운동과 체력관리로 안전 사고 예방
- 바른 체형 관리 및 유지가 가능하게 함
- 노인 질환 예방과 치유에 도움을 줌
- 체력을 증진하여 사회 활동 참여에 도움을 줌
- 삶의 질을 높여 행복한 생의 마감
- 핵가족 시대에 독거 노인들의 생존 가능



가덕 노인대학



상당교회



현도면 노인대학



보은대청복지관 노인대학



보은 노인대학