

외출자숙시 생활법



다 함께 '생활부활발병' 예방을!

■생활부활발병이란...
운동을 안 하는 상태가 계속됨으로
기능이 낮아지고 못 움직이게 되는 것.

■생활부활발병을 막기 위해서는
몸을 움직이는 것이 중요합니다.

산책, TV체조, 라디오체조,
메지론 체조로
운동을 합시다!



오른쪽 그림의 4가지
운동을 합시다!

[주의점]

- ①근육을 의식하면서 천천히 움직인다.
- ②멈추는 시간은 2~3초. 익숙해지면 더하다.
- ③익숙해지기 까지 할 수 있는 범위로.
- ④앞아지면 중단. 전문가에게 상의.

감염예방 기본은

- ①**자은** 손씻기
- ②**혼잡한 데에서** 마스크 착용.
- ③**영양 균형이 있는** 식사
- ④**충분한 수면** 입니다.

메지론 체조 부하가 센 4가지 운동

1

의자 스쿼트

- ①의자에서 천천히 앉거나 서거나 한다.
- ②가능하면 의자에 앉을 직전에 서거나 의자 없이 한다.



2

넓적다리 올리기

- ①넓적다리는 가능한 한 높이 올린다.
- ②가능하면 다리를 올린채 잠시 멈춘다.



3

한쪽다리 서기

- ①한쪽 손의 손가락 끝을 벽에 가볍게 붙여 벽과 반대쪽 다리를 올려 멈춘다.
- ②가능하면 벽에서 손을 떼다.



4

발꿈치 서기

- ①무릎을 굽지 않도록 발꿈치를 높게 올린다.
- ②발꿈치를 수차례 천천히 올려 내린다.



*벽이나 의자 옆에서 함