

Yeosu Web Contents

2024년 04월 16일 16시 49분



목차

| | |
|-------------|---|
| 목차 | 2 |
| 경로당 운동 프로그램 | 3 |
| 사업목적 | 3 |
| 사업대상 | 3 |
| 사업일정 | 3 |
| 사업내용 | 3 |

사업목적

의학 및 의료기술의 발달로 인간의 평균수명은 늘어났지만 각종 만성질환, 심뇌혈관 질환, 암 등의 발생률은 증가하여 건강수명은 줄어들고 있는 실정으로 각종 질환에 취약한 어르신들에게 생활습관 개선 교육 자가건강관리능력을 향상시켜 건강한 노년기를 보내고자 함.

사업대상

- 읍면동 추천으로 선정된 경로당 이용 어르신(65세 이상)

사업일정

- 상반기 : 3월 ~ 7월
- 하반기 : 8월 ~ 12월

사업내용

- 유연성 강화를 위한 스트레칭 및 실버요가, 세라밴드를 이용한 근력운동
- 기초검사 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정 등을 통하여 건강상태검사
- 자가건강관리능력 향상을 위한 보건교육
 - › 만성질환 예방 및 관리 방법
 - › 구강보건교육(올바른 잇솔질 및 틀니관리방법)
 - › 노인안전교육(약물 오·남용 예방, 낙상예방법 교육)
- 건강행태개선과 노인 우울 예방을 위한 생활운동
 - › 근력강화를 위한 스트레칭 및 테이핑 요법
 - › 인지기능 향상을 위한 손 유희 운동
 - › 함께 하는 운동으로 사회성 강화하여 노인 우울증 예방

Yeosu Web Contents

