

## 쉽게 따라하는 재활운동 치매 예방



### 치매란?

- 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인으로 인해 뇌기능이 손상되면서 기억력, 언어능력, 시공간 파악능력, 판단력 등의 인지기능이 지속적으로 저하되어 일상생활에 상당 부분 지장이 나타나는 상태를 말합니다.
- 노인성 치매는 조기발견이 중요하며 꾸준히 약물치료를 하면 병의 진행속도를 늦출 수 있고, 행동과 정서의 문제를 줄여 가족들의 부담을 현저히 줄일 수 있으며 치매가 의심될 때는 정확한 진단과 감별을 위해 신속히 의료기관을 찾는 것이 좋습니다.

### 발생원인

- 치매를 일으키는 가장 대표적인 질환은 알츠하이머이며 그 다음은 혈관성 치매를 들 수 있습니다.
- 혈관성 치매는 뇌졸중에 의해 발생하며 그 외에도 파킨슨병으로 유발된 치매, 만성 알코올 혹은 간질환 등으로 유발된 치매, 뇌종양, 두부 외상 등과 관련된 치매 등이 있습니다.

### 주의사항

- 갑작스런 운동은 사고의 원인이 될 수 있으므로 가벼운 달리기, 스트레칭, 준비 운동 동작을 짧고 낮은 강도로 실시합니다.
- 일주일에 2~3회씩 근력 운동을 하는 것이 좋으며 나이가 들어감에 따라 유연성이 저하되므로 매일 스트레칭을 하는 것도 좋습니다.
- 처음부터 심한 운동을 하지 말고 점차적으로 지속시간이나 빈도를 높여 합니다.
- 운동 후에는 정리운동을 통해 신체기능을 서서히 낮춰 마무리하고 가벼운 스트레칭으로 피로를 풀어주는 것이 좋습니다.

#### 유산소 운동

걷기, 가볍게 달리기, 고정식 자전거 타기, 등산 맨손 체조, 유연성 체조

#### 노년층에 적합한 운동

게이트볼, 배드민턴, 등산, 리듬운동

## 치매 예방 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

### 1 의자 체조



- 1 한 손으로 의자를 잡고 한 쪽발을 공차듯이 쪽 뺀어 주고 이어서 반동으로 뒷쪽으로 다시 한번 뺀어준다.

- 2 팔을 뻗은 상태로 3초간 버틴 후 일어선다.

### 2 매트 운동



- 1 바로 누운 자세에서 벽에 다리를 기대고 좌, 우로 벌리고 오므리기를 반복한다.

- 2 바로 누워 벽에 다리를 기댄 후 한쪽 다리를 몸 쪽으로 당기듯 구부린다.

- 3 바로 누운 자세에서 양쪽 다리를 교차하며 밑으로 차는듯한 동작을 반복 실시한다.

### 3 유연성 체조



- 1 어깨의 유연성 증진을 위해 다음과 같은 자세로 좌, 우 번갈아 가며 스트레칭을 실시한다.



- 2 바로 앉은 자세에서 팔을 앞으로 뻗고 손가락 끝부분을 몸쪽으로 당겨 준다.



- 3 한쪽편으로 발을 뻗고 허리를 숙여 손으로 발을 잡아 준다.

- 4 발바닥을 서로 마주보게 붙인 뒤 몸쪽으로 최대한 당겨 준다.

## 쉽게 따라하는 재활운동 치매



### 치매란?

- 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인으로 인해 뇌기능이 손상되면서 기억력, 언어능력, 시공간 파악능력, 판단력 등의 인지기능이 지속적이고 전반적으로 저하되어 일상생활에 상당 부분 지장이 나타나는 상태를 말합니다.
- 노인성 치매는 조기발견이 중요하며 꾸준히 약물치료를 하면 병의 진행속도를 늦출 수 있고, 행동과 정서의 문제를 줄여 가족들의 부담을 현저히 줄일 수 있으며 치매가 의심될 때는 정확한 진단과 감별을 위해 신속히 의료기관을 찾는 것이 좋습니다.

### 발생원인

- 치매를 일으키는 가장 대표적인 질환은 알츠하이머이며 그 다음은 혈관성 치매를 들 수 있습니다.
- 혈관성 치매는 뇌졸중에 의해 발생하며 그 외에도 파킨슨병으로 유발된 치매, 만성 알코올 혹은 간질환 등으로 유발된 치매, 뇌종양, 두부 외상 등과 관련된 치매 등이 있습니다.

### 주의사항

- 항상 칭찬과 격려하는 좋은 말을 합니다.
- 자존심을 건드리지 않습니다.
- 치매환자의 속도에 맞추도록 합니다.
- 가까운 곳에서 말합니다.
- 항상 현실을 알려 주도록 합니다.
- 가능한 환경을 변화시키지 않습니다.
- 치매 노인들이 걸어 다닐 수 있는 안전한 공간이나 장소를 제공합니다.
- 그들은 환시를 유발 할 수 있고 우울감도 불러 일으킬 수 있으므로 조명을 밝게 합니다.

## 치매 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

### 1 의자체조



① 발끝에 힘을 실어 무릎을 곧게 펴기를 5회 반복 실시한다

② 무릎을 꿇고 3초간 버틴 후 의자에서 완전히 일어선다

### 2 매트체조



① 바로 누운 자세에서 벽에 다리를 기대고 좌, 우로 벌리고 오므라기를 반복한다.

② 바로 누운 자세에서 양쪽 다리를 교차하며 밑으로 차는듯한 동작을 반복 실시한다.

### 3 유연성체조



① 어깨의 유연성 증진을 위해 다음과 같은 자세로 좌, 우 번갈아 가며 스트레칭을 실시한다.



② 바로 앉은 자세에서 팔을 앞으로 뻗고 손가락 끝부분을 몸쪽으로 당겨 준다.



③ 허리를 곧게 펴 앉은 자세에서 팔을 옆, 위로 뻗어 준다.



④ 양다리를 앞으로 뻗은 후에 몸을 최대한 굽혀 준다.

## 쉽게 따라하는 재활운동 와상



### 와상이란?

- 낙상 또는 질병으로 인해 스스로 움직임이 어려워 장기간의 침상 안정과 일상생활에서 타인의 도움을 필요로 하는 상태를 말합니다.

### 발생원인

- 운동마비로 인해 몸의 움직임이 자유롭지 못하여 와상상태가 될 수 있습니다.
- 골절이나 상처를 입은 후, 두려움 때문에 움직이지 않아 와상상태가 될 수 있습니다.
- 관절염이 있는 경우, 통증으로 인해 활동이 줄고 관절이 굳어져 와상상태가 될 수 있습니다.
- 움직이기 어려운 환경(침상에서 일어나기 힘든 경우, 화장실 사용이 불편한 경우, 보호자가 없는 경우, 2층에 사는 경우 등)으로 인해 움직임 의욕을 잃게 되어 와상상태가 될 수 있습니다.
- 질병으로 인한 우울증, 노화로 인한 전신쇠약, 치매 등으로 와상 상태가 될 수 있습니다.

### 주의사항

- 욕창을 예방하기 위해서는 2시간 마다 체위를 바꾸어 주어야 하며 엉덩이 꼬리뼈 부위, 발 뒤꿈치 등의 피부를 자주 관찰해야 합니다.
- 관절이 굳는 것을 예방하기 위하여 한 자세로 오래 있는 것을 피하고 움직임이 가능한 환자는 스스로 운동하도록 유도하고 스스로 움직일 수 없는 경우 보호자가 수시로 관절을 움직여 주어야 합니다.
- 과도한 침상안정은 관절 움직임의 제한, 욕창, 기립성 저혈압, 폐렴 등을 유발할 수 있으므로 돌아눕기, 일어나 앉기, 앉은 자세 유지하기와 같은 침상동작을 실시해야 합니다.
- 운동 시 통증이 유발되지 않도록 천천히 움직여 주고 관절의 위험성이 있으므로 안전하게 운동해야 합니다.

## 와상 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

### 1 보호자와 함께 돌아눕기



- 대상자의 두 손을 마주 잡게 하고 돌아 눕고자 하는 방향으로 머리와 두 팔을 돌린다.
- 보호자는 대상자의 어깨와 몸, 엉덩이, 다리 순으로 돌려준다.

### 2 보호자와 함께 누운 자세에서 앉기



- 대상자를 옆으로 돌아눕게 한 후, 팔꿈치를 침대 바닥에 닿게 한다.
- 보호자는 다리를 앞으로 당겨 발을 침대 아래로 내린 후 상체를 일으켜 세운다.

### 3 몸통 운동



- 보호자는 대상자의 다리를 편 상태에서 등 뒤에 무릎을 꿇고 앉는다.
- 대상자의 몸통을 좌우로 돌려준다.

### 4 어깨 올리기 운동



- 한쪽 손은 팔꿈치를 잡고 다른 손은 대상자의 손목을 잡는다.
- 팔꿈치를 편 채로 천천히 팔을 위로 올린 후 내리기를 반복한다.

### 5 팔꿈치 운동



- 한쪽 손으로 팔꿈치 위를 고정하고 다른 손은 손목을 잡는다.
- 팔꿈치를 안쪽으로 구부린 후 펴기를 반복한다.

### 6 손목 운동



- 한쪽 손으로 대상자의 손목을 잡고 다른 손은 손가락 부위를 잡는다.
- 손목과 손가락을 손바닥 방향으로 구부린다.
- 다시 손등 방향으로 펴기를 반복한다.

### 7 엉덩이 관절과 무릎관절 운동



- 한쪽 손은 대상자의 무릎을 잡고 다른 손은 발꿈치를 잡는다.
- 다리를 들어 올리면서 무릎을 가슴 방향으로 구부린다.

### 8 발목 신장 운동



- 발뒤꿈치를 그림과 같이 잡고 다른 손으로 발목 위를 잡는다.
- 보호자의 팔로 발바닥을 밀면서 발뒤꿈치를 잡아 당겨 발목을 구부린다.
- 보호자는 팔의 힘을 빼고 자연스럽게 원 위치로 되돌아오게 한다.