

**주야간보호서비스 이용 어르신의
부동증후군 예방을 위한
신체 활용 프로그램**

[강동구립 해공데이케어센터]

목 차

1. 기관소개
2. 위험성
3. 필요성
4. 서비스 계획 수립
5. 서비스 활동 내용
6. 변화 및 효과

1. 기관소개



- 시설명 : 강동구립 해공데이케어센터
- 종 류 : 주야간보호서비스
- 정 원 : 17명

vision

심리 · 정서 · 신체적
원활한 일상 지원

가족의 부담경감
및 가족기능회복지원

개인별 욕구맞춤형
서비스 지원

지역사회자원 적극
발굴 · 연계 · 활용

Open된 자세와 운영방침으로
지역사회의 노인복지 증진 · 발전기여

mission



2. 위험성

부동증후군이란?



사무직



노인



환자

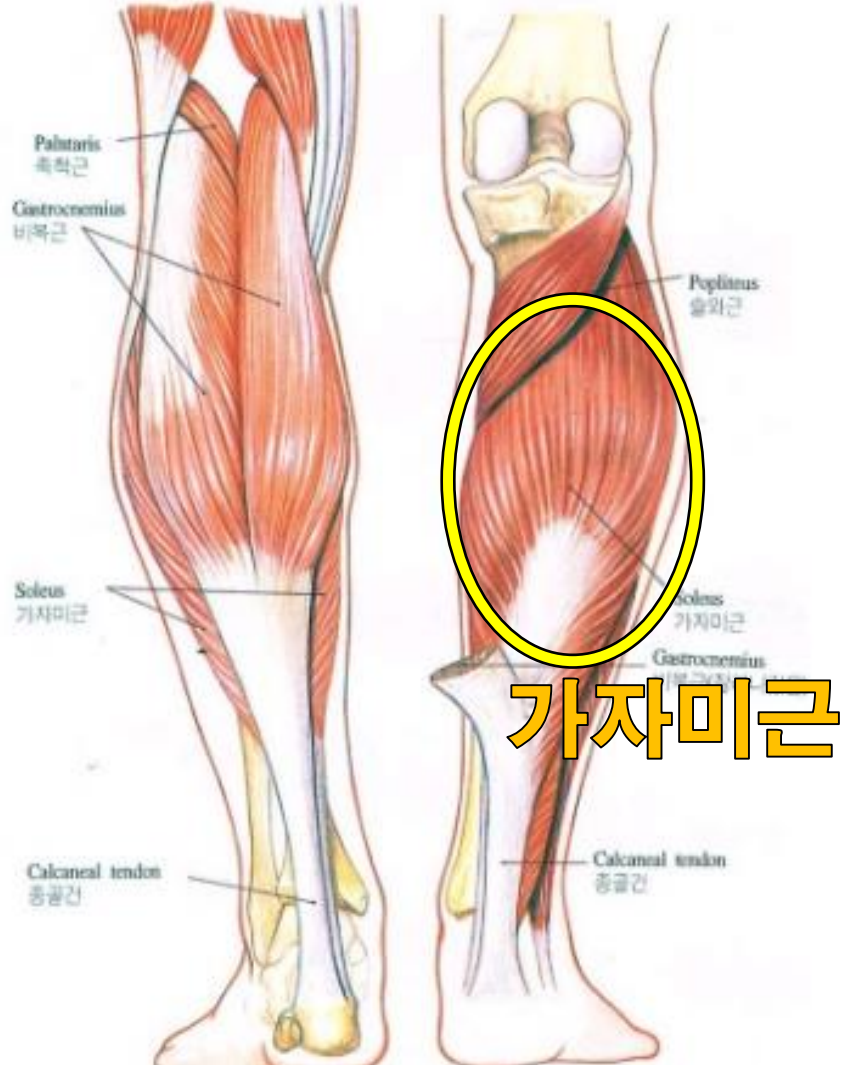
주로 움직이지 않는 생활에 익숙해진 사람들을 대상으로 발생

부동증후군이란?

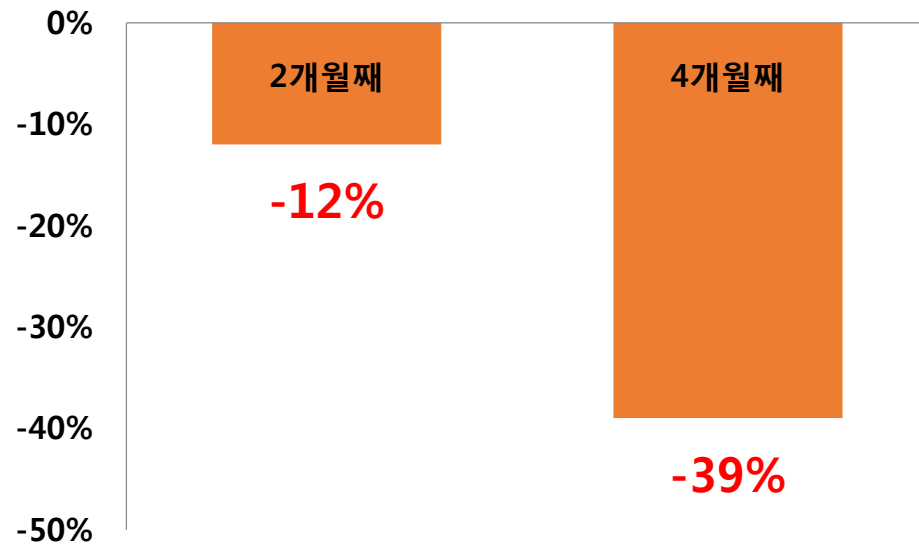
생체의 움직임이 감소 혹은 움직임이 없는 상태가 지속되며 『신경계, 근육, 골격계, 호흡기계, 위장관계 등 내장기관』 까지 전신 기관의 기능저하가 초래되어 발생하는 증후군

2. 위험성

부동증후군의 위험성



종일 침대 위에서 생활하는 침상안정 기간에 따른 가자민근력 감소도



- 가자민근력뿐만 아니라 전반적인 근골격계 변화 유도
- 근력감소로 거동이 불편해 지며 누운자세로 지내는 시간 증가
- 장기간 침상생활은 역류성 식도염 발생률 증가

3. 필요성

주야간보호센터 이용자의 부동증후군 예방 필요성

활동면적

• 활동 가능 범위가 시설 장소로 한정

(주야간보호센터 면적범위 : 기준면적 90m² + 1명당 6.6m²)

- 센터 입소와 동시에 활동가능 범위가 건물 면적으로 제한됨.
- 제한된 활동범위로 자연스레 신체활동량 또한 저하됨.
- 실내면적에 맞춰 축소된 신체기능프로그램 활동

좌식생활

• 낙상 및 관절구축으로 인한 장시간 좌식생활

- 바닥에 앉았다 일어나는 자세가 불가능하여 대부분의 센터 이용자들은 좌식생활이 습관화 되어있음.
- 센터 내에서 의자나 소파를 이용하기 때문에 최소 8시간 이상 좌식생활
- 장시간 좌식생활로 인한 심혈관질환 발병 위험도 증가

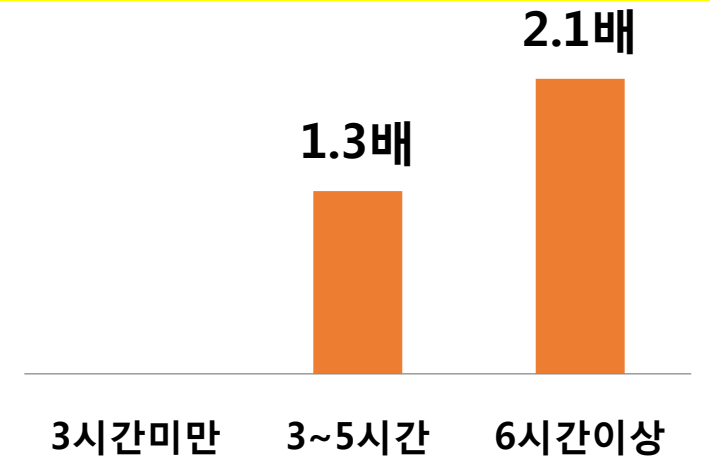


☞ 제한된 센터 장소

좌식생활 모습☞



좌식생활로 인한 심혈관 질환 발병 위험도



출처 : 대한가정의학회지

4. 서비스 계획 수립

주야간보호센터 이용자의 부동증후군 예방을 위한 서비스 개선방향 설정

◆ 서비스 계획 초점

- ① 좌식생활 최소화
- ② 신체 움직임 극대화
- ③ 신체기능프로그램 확대

활동범위

- 활동 가능 범위 확대
 - 내부 : 복지관 병설센터임을 활용하여 복지관 강당 장소 확보
 - 외부 : 점심식사 후 일일 산책시간 편성을 통한 활동범위 외부로 확대 (인근 주택가 및 공원)

프로그램

- 다양한 신체기능 활용 프로그램 편성
 - 대퇴근, 상하지근력, 유산소, 운동(볼링, 농구)

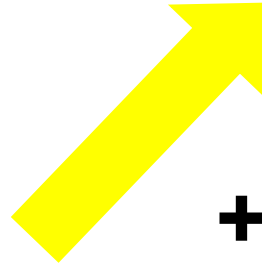
5. 활동내용

주야간보호센터 이용자의 활동 범위(면적) 확대



기존

강동구립 해공 데이케어센터

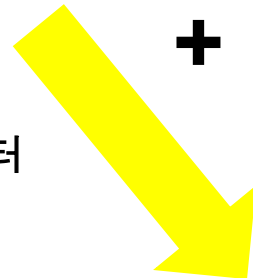


+



내부

강동구립 해공노인복지관 강당 활용



+



외부

인근 공원 및 주택가 공간 활용

신체활동 극대화를 위한 프로그램 편성 – 주야간보호센터 내 면적 활용



① 아침 힘뇌체조 편성 (일일 08:30~09:00)

하루의 시작이 무기력하지 않고 활기차도록 아침시간에 편성

- 피로 쌓인 아침을 깨울 수 있도록 등원 시간에 편성
- 아드레날린 분비를 촉진하는 아침체조 효과
- 화면을 보고 따라하는 학습력 향상
- 순서를 기억하는 기억력 향상



② 악력사용 극대화 : 공체조PG 편성 (주1회 60분)

좌식생활 속 작은공을 활용한 신체활동 프로그램

- 공을 잡았다 폈다 하는 반복활동으로 악력강화
- 공을 튕기고 던져 잡는 과정을 통한 균형감각 강화

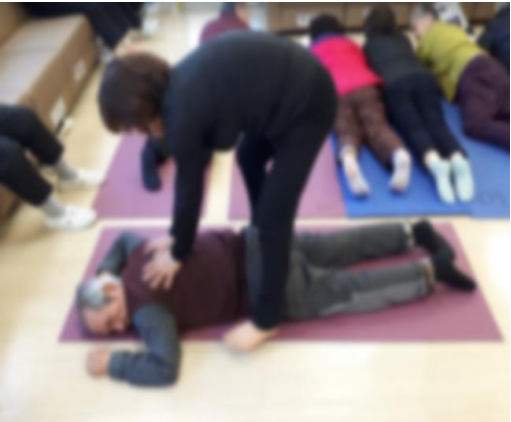
신체활동 극대화를 위한 프로그램 편성 – 주야간보호센터 내 면적 활용



③ 하지근력 사용 극대화 : 운동치료PG 편성 (주2회 30분)

소파(의자)가 많은 주야간보호센터의 특징을 활용한 대퇴근강화 프로그램

- 소파(의자)를 잡고 앉았다 일어나는 동작 훈련
- 일상적인 생활패턴 속 사용하지 않아 퇴화될 수 있는 근육 사용
- 하지근력 강화로 앉았다 일어설 때 하지의 수행 가능



④ 유연성 강화 : 실버요가PG 편성 (주1회 60분)

좌식생활로 인한 관절구축 예방을 위한 신체활동 프로그램

- 좌식이 아닌 요가매트 위에 다리를 뻗은 상태에서 진행
- 다리 유연성 강화를 통한 관절구축 예방

5. 활동내용

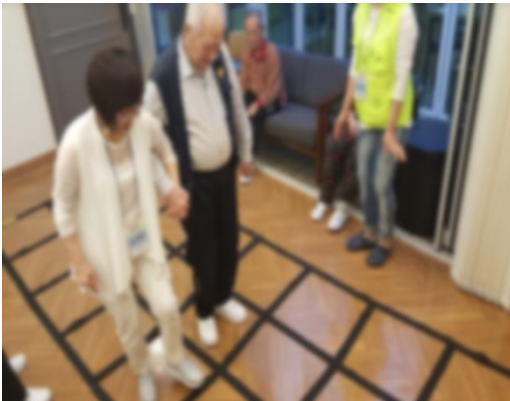
신체활동 극대화를 위한 프로그램 편성 – 주야간보호센터 내 면적 활용



⑤ 상하지근력 사용 극대화 : 밴드체조PG 편성 (주1회 60분)

좌식생활 속 밴드를 활용한 신체활동 프로그램

- 밴드를 잡고 당기는 과정에서 상하지 근력 강화
- 일상적인 생활패턴 속 사용하지 않아 퇴화될 수 있는 근육 사용



⑥ 보행훈련 : 후마네트PG 편성 (주1회 60분)

실내에서 수행하는 보행훈련

- 균형 관련보행기능 개선
- 발의 스텝을 기억하고 수행하는 훈련을 통한 뇌&중추신경 자극
- 프로그램 회당 어르신 최소 100보 이상 걸음

5. 활동내용

신체활동 극대화를 위한 프로그램 편성 – 주야간보호센터 외 면적 활용

강당



① 재미요소를 결합한 움직임 극대화 : 대근육 운동PG 편성 (주3회 60분)

넓은 장소에서 동작들을 크게 활용 가능한 대근육 프로그램

- 농구, 볼링, 배드민턴 등 쉽고 가볍게 할 수 있는 운동 활용
- 수행도와 상관없이 재미목적의 운동을 통한 자연스런 신체활동 유도

외부



② 점심식사 후 움직임 습관을 위한 산책 편성 (일일 13:30~14:00)

점심식사 후 노곤함에 소파에 앉아 있거나 눕고자 하는 경향을 보임

- 소화증진을 위하여 점심식사 후 시간에 편성
- 외부 산책을 통한 계절감각 향상
- 외부환경을 확인하고 느끼는 과정에서 움직임 극대화 및 자율성 부여
- 자연스럽게 걷는 과정을 통해 다리기능 강화

동영상 시청

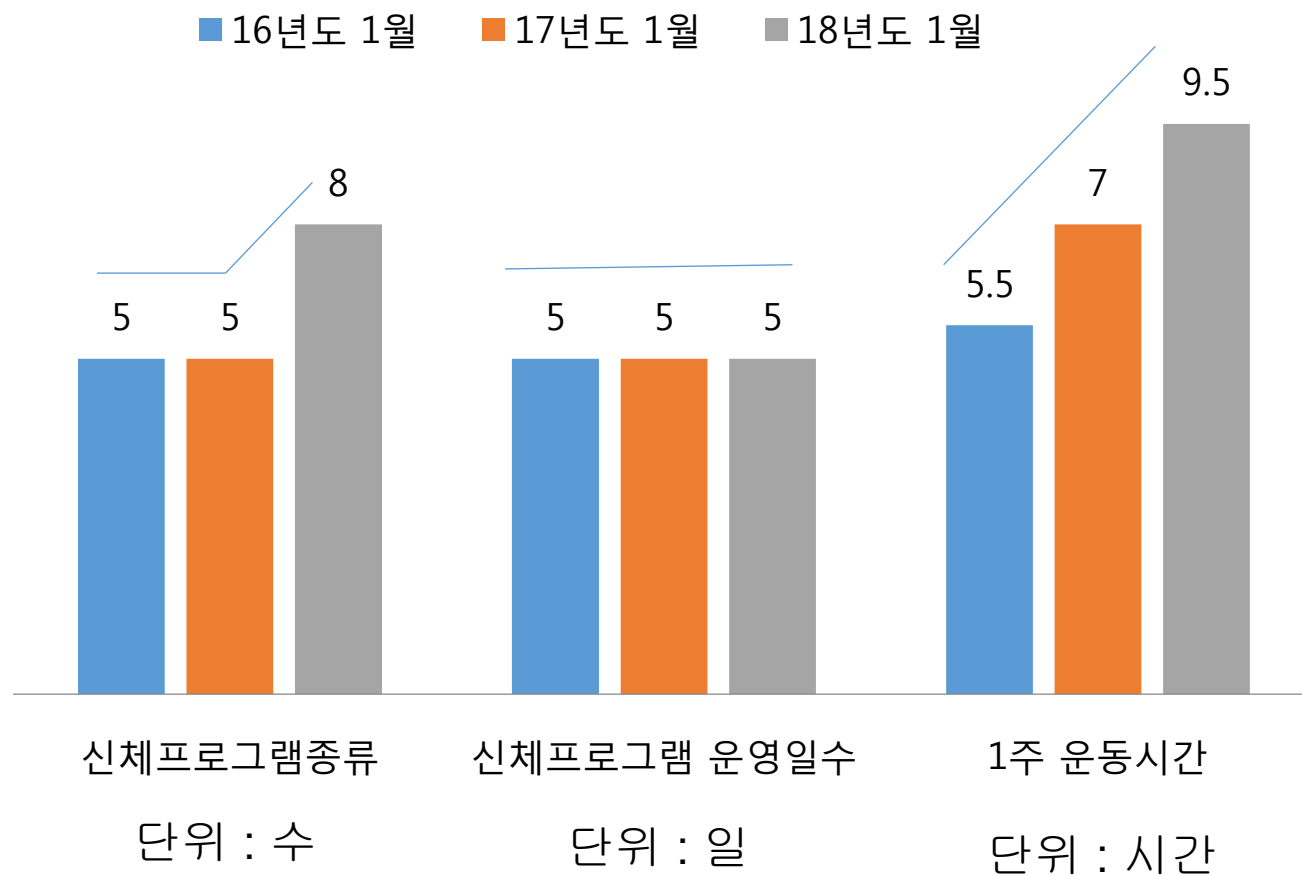
Made with KINEMASTER





6. 변화 및 효과

신체기능 프로그램 수 증가



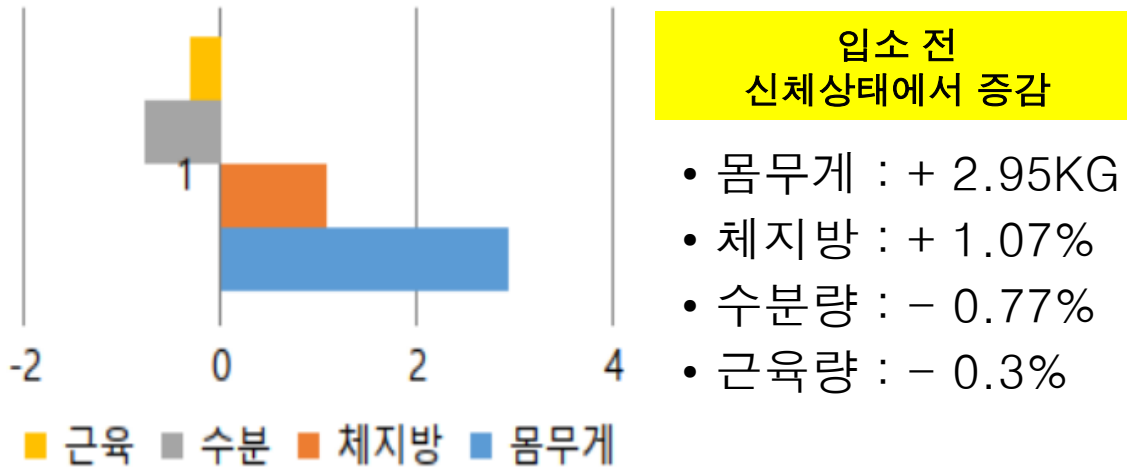
• 현재 기준 : 2018.04

- 신체프로그램 종류 : 8가지
- 신체프로그램 운영일수 : 주 5일
- 어르신 1명당 1주 운동시간 : 9.5시간

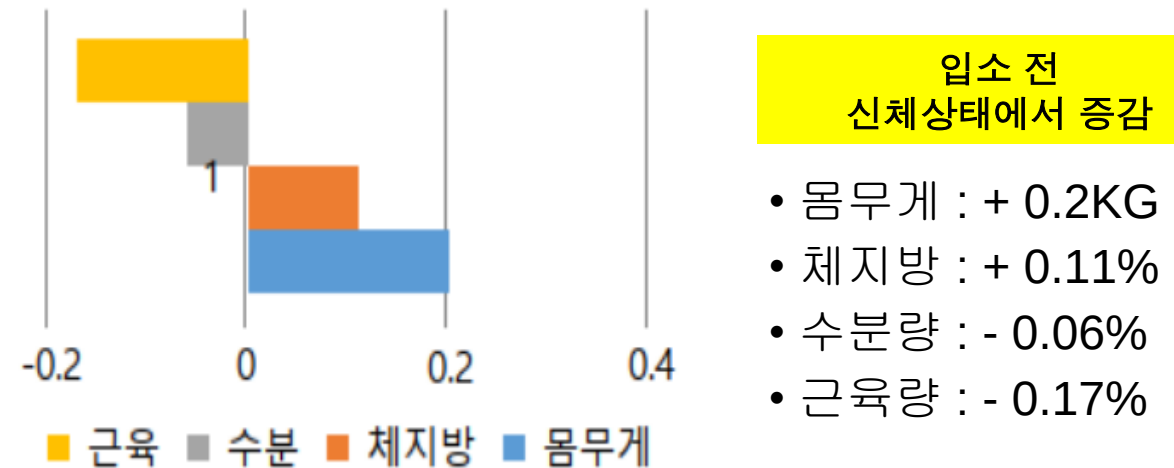
6. 변화 및 효과

신체기능 변화

입소 후 3개월차 신체변화



입소 후 12개월차 신체변화



[주야간보호 서비스 이용 어르신 특징]

- 노화과정에 오는 균형의 감소, 신경계 기능의 퇴화 등으로 어르신의 신체기능은 지속적으로 저하됨.
- 주야간보호센터에 입소함과 동시에 제한적인 활동범위로 신체기능이 자연스레 감소함.

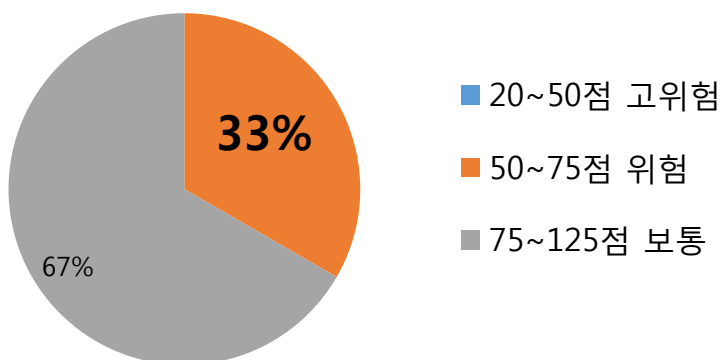
[신체활동프로그램 제공 결과 변화]

- 입소 후 3개월차에 증가한 **몸무게**와 **체지방**이 입소 전 신체상태와 비슷하게 회복됨.
- 입소 후 3개월차에 감소한 **수분량**과 **근육량**이 입소 전 신체상태와 비슷하게 회복됨.

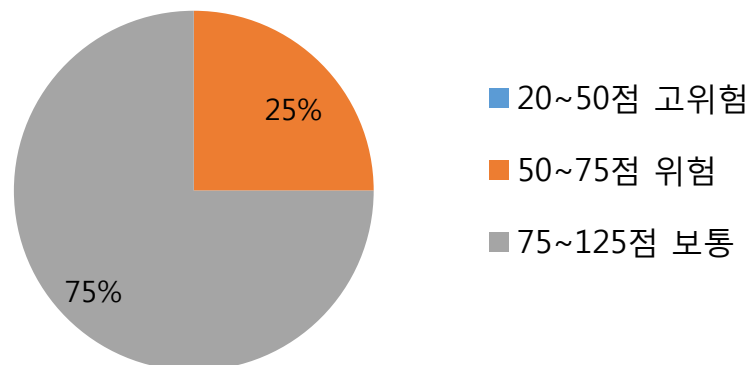
6. 변화 및 효과

심리적인 변화

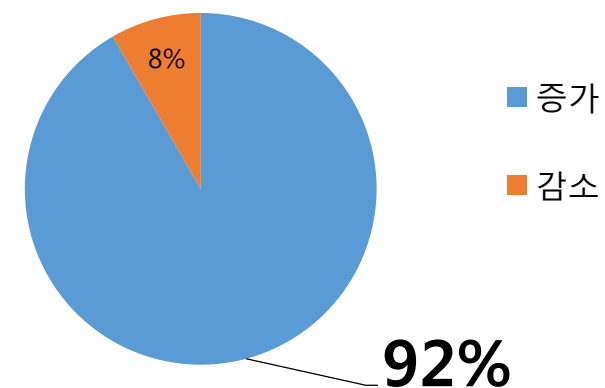
입소 초 대인관계척도



2018년도 현재 대인관계척도



대인관계 척도 증감비율



신체활동량 증가로 신체기능이 저하되지 않고 유지되며 회복됨에 따라
심리적으로 대인관계척도 또한 **긍정적인 방향으로 전환**

6. 변화 및 효과

대표사례

주OO (여, 73세, 4등급)

2017년 4월



- 보장구 **워커** 사용
- 몸이 전체적으로 **앞으로 쏠려 있음.**
- 앉았다 일어설때 **혼자의 힘으로 수행 불가능**

2018년 4월



- 보장구없이 **혼자 거동**
- 몸이 과거에 비해 **똑바로** 세워져있음
- 앉았다 일어설때 **혼자의 힘으로 수행 가능**



감사합니다