



Health Matters

앞아있게 되는 질환 극복하기

가정에서 활동적일 수 있습니다

서있거나 걷는것이 어려운 경우, 여러분은 활동적이 되는 것에서 아직도 유익이 있을 수 있습니다. 대부분의 경우, 운동하지 않으므로 여러가지를 유익을 상실할 수 있습니다. 집에서조차도 활동적이 될 수 있는 방법들이 많이 있습니다. 다 여러분 하기에 달렸습니다. 본인의 이동이 불편하고 힘이 딸리게 되면, 육체적 활동은 "기능성 피트니스"에 집중해야 합니다. 많은 사람들에게 있어서, 육체적 활동은 일상활동을 유지하는 것을 의미할 수 있습니다. 침대에서 일어나서 도움없이 의자에 앉는 일도 활동적인 상태입니다. 가능하다면, 하루에 3번정도 10분간 집안에서 걷도록 노력해 보십시오. 집안일이나, 청소나, 요리등도 활동으로 간주됩니다. 다리를 들어올리거나 팔을 안으로 굽혔다 폈다하는 식의 의자 운동을 해보십시오. 웨이트를 이용할 수 없는 경우에는 스프링 캔을 대신 이용하는 것도 좋은 방법입니다. 넘어지지 않도록 의자를 잡고 서서 발뒷꿈치를 들었다 내렸다를 잠시동안 합니다. 무릎을 굽혀 뒤쪽으로 가능한한 멀리 발을 들어올리는, 동작을 반복합니다. 허리나 엉덩이 자세를 구부리지 않은 상태에서 천천히 한쪽 무릎을 굽혀 가슴쪽으로 향하게 하는, 이 동작을 반복합니다.

생활의 모든 영역은 운동 및 육체적 활동으로 부터 유익이 될 수 있습니다. 활동적이 되면 여러분의 기분은 물론 전반적인 건강을 향상시켜주게 됩니다. 육체적 활동은 심장질환이나 골다공증, 및 당뇨병과 같은 질환을 예방해 주거나 지연시켜 줄 수 있습니다. 근육을 강화하는 운동은 몸의 균형을 개선해 줄 수 있습니다. 보다 나은 몸의 균형으로 뼈의 골절이나 넘어짐의 위험을 감소시킬 수 있습니다. 운동은 독립적인 생활능력을 개선할 수 있으며 일상생활의 활동을 더 쉽게 할 수 있게 도와줍니다. 가정에서 피트니스 계획을 시작 또는 구축할 수 있습니다. 일상생활의 활동이 피트니스 계획의 일부가 될 수 있습니다.



운동 프로그램 시작전에 헬스케어 제공자와 항상 상의하십시오. 운동 초기시에는 여러분 몸의 증상 및 의사의 말에 귀를 기울이며 천천히 시작하십시오. 운동중에 편안하게 말할 수 있어야 하며호흡을 가다듬을 수 있어야 합니다. 운동시에 압력을 받고 어찌면 불편함이 있을 수도 있는 것이 정상이지만, 결코 통증을 감지할 수 없어야 합니다.

여러가지 운동 유형으로 활동을 증대하는데 사용될 수 있습니다. **스트레칭 운동**은 동작의 범위를 증대시켜 줍니다. 더 많은 유연성의 확보는 신을 신는 것에서 높은 곳에 있는 물건에 닿기까지 모든 것을 더 쉽게 할 수 있도록 해줍니다. **균형 운동**은 서있거나 걷는것을 개선하는데 필요 합니다. 본 목표는 주당 2~3 회 입니다. **힘을 키우는 운동**은 웨이트나 스트레칭 밴드(Resistance bands)의 사용을 필요로 합니다. 저항 운동은 근력을 증대시켜 줍니다. 체중 부하 운동 역시 뼈의 힘과 뼈의 밀도를 보강해 줍니다. 본 목표는 주당 2~3 회 입니다. **에어로빅 운동**은 지구력과 건강한 심장 증강을 돕습니다. 목표는 하루에 30분정도 합니다. 하루에 3번, 10분정도 하십시오. 이 유형은 오랜 기간동안 좋아하는 일을 할 수 있도록 도와줍니다(즉 친구와 함께 걷거나 춤을 추는 것과 같은). 운동 프로그램은 최대한의 유익을 위해서 위의 4가지 유형이 포함되어야 합니다.



자료출처:
<http://nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/benefitsofexercise/01.html>,
2011년 10월 11일에 접속함.