

2015년 어르신건강지킴이 교육과정 운영계획

등록번호	건강관리과-4384
등록일자	2015.3.13.
결재일자	2015.3.16.
공개구분	대시민공개

주무관	방문보건팀장	건강관리과장	보건소장
남미경	이화선	이효춘	03/16 홍혜정
협조			

노인일자리 사업과 연계하여 선발한 어르신건강지킴이를 대상으로 건강관리, 건강체조, 만성질환, 치매예방 등에 대한 교육을 실시하고 자신의 건강관리 능력을 높여 주변 어르신들의 건강관리를 도와줄 수 있는 건강리더로 육성하고자함

- 대 상 : 어르신 건강지킴이 참여자 60명
- 기 간 : 2015년 3월11일(수) ~ 3월30일(월) 총11회
- 장 소 : 중구어르신건강증진센터
- 세부 교육일정

연 번	일 시	세부사항	기 타
1차시	3월 11일 (수) 09:00~11:00	○ 『어르신 건강리더 과정』 오리엔테이션 ○ 조 매칭(가방/필기구/명찰 제공)	※ 기타 근무조건은 「2015년 노인일자리 사업 지침(보건복지부)」에 준하여 수행기관 자체 운영 계획에 따름 ※ 4월부터 12월까지, 월요일은 중구어르신건강증진센터에서 활동 보고 및 치매 예방을 위한 만성질환 교육, 신체인지 단련 운동을 실시하고 수요일과 금요일은 어르신 가정에 개별방문, 간이 치매기억력 검사를 진행한다.
2차시	3월 13일 (금) 09:00~12:30	○ 건강증진 운동 : 건강체조 ○ 치매 및 만성질환 예방 교육 ○ 사전평가 실시(기억력 검사(MMSE-DS), 우울증 검사)	
3차시	3월 16일 (월) 09:00~12:30	○ 건강증진 운동 : 건강체조 ○ 성공노화를 위한 레크리에이션(김진훈 강사) ○ 노년기 신체변화의 이해	
4차시	3월 18일 (수) 13:00~16:30	○ 건강증진 운동 : 근력강화 운동 ○ 서울대병원 재활의학과 진료 및 교육(방현 교수)	
5차시	3월 20일 (금) 09:00~12:30	○ 신체인지 단련 : 뇌순환체조 및 훈련 ○ 건강리더 활동기초 교육	
6차시	3월 23일 (월) 09:00~12:30	○ 신체인지 단련 : 뇌순환체조 및 훈련 ○ 건강한 노년을 위한 건강관리법(방문팀장 이화선)	
9차시	3월 25일 (수) 13:00~12:30	○ 건강증진 운동 : 근력강화 운동 ○ 안전 및 감염관리 교육	
10차시	3월 27일 (금) 09:00~12:30	○ 신체인지 단련 : 뇌순환체조 및 훈련 ○ 의사소통 및 여가지원 방법	
11차시	3월 30일 (월) 09:00~12:30	○ 건강증진 운동 : 건강체조 ○ 수료식	

끝.