

관절염 관리 교실

주	회	교육내용	비고
1주	1회	1. 관절염 교실의 특징 2. 약속지키기 3. 관절염 발생원인 알아보기 4. 앉아서(3동작) + 누워서(3동작) 근력운동 배우기 5. 관절염 타이치 준비 동작 배우기 ① 목운동 (두 턱 만들기와 머리숙이기/ 머리 돌리기) ② 어깨 운동 (어깨 돌리기 / 기 모으기) ③ 척추운동 (척추 펴기 / 척추 돌리기) ④ 둔부 운동 (다리 앞뒤로 뺨기 / 다리 옆으로 뺨기) ⑤ 무릎 운동 (발차기 / 한 발 앞으로 내딛고 무릎 굽히기) ⑥ 발목 운동 (발목 위아래로 움직이기/ 숨쉬기) * 정리운동 (허벅지 두드리기/긴장과 이완/기모우기)	1.신체측정 하기 2.기 박수 배우기 3.동반자(몸풀기) 4.장남 스타일 (올동배우기) 5.약속 정하기(숙제) 6.스스로 허리힘 알아보기
	2회	1. 관절염에 관한 잘못된 생각 바로잡기 2. 관절염의 진단 방법과 운동종류 소개하기 3. 관절염에 나쁜 자세 소개하기 / 자세 고치기 4. 앉아서(3동작) + 누워서(3동작) 근력운동 + 어깨풀기(3동작) 5. 관절염 타이치 준비동작 익히기 6. 관절염 타이치 1~3동작 배우기 ① 시작하는 동작 ② 양손 열고 닫기 ③ 오른쪽-한 획 긋기	1.기 박수 2.동반자 3.장남 스타일 4.약속 지키기
2주	3회	1. 관절염 치료 종류 알아보기 2. 인공관절 치환술 소개하기1 3. 건강하다는 것은? 4. 근력운동 9가지 +스트레칭 3동작 배우기	1.기 박수 2.동반자 3.장남 스타일 4.약속 지키기

		<ul style="list-style-type: none"> 5. 관절염 타이치 준비동작 익히기 6. 관절염 타이치 1~3동작 익히기 7. 관절염 타이치 4동작 배우기 (오른쪽-구름 속으로 손 짓기) 	
	4회	<ul style="list-style-type: none"> 1. 관절 움직임 범위 운동이란? 2. 근력강화 운동의 장점과 방법 3. 2시간 통증 법칙이란? 4. 근력운동 9가지 +스트레칭 3동작 익히기 5. 관절염 타이치 준비동작 익히기 6. 관절염 타이치 1~4동작 익히기 7. 관절염 타이치 5동작 배우기 (양손 열고 닫기) 	<ul style="list-style-type: none"> 1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기
3주	5회	<ul style="list-style-type: none"> 1. 통증 다스리기(통증의 악순환) 2. 통증을 다스리는 방법 3. 12동작 + 누워서 자전거 타기 익히기 4. 관절염 타이치 준비동작 익히기 5. 관절염 타이치 1~5동작 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> 1.통증다스리기 방법 (이완요법) 2.기 박수 3.동반자 4.강남 스타일 5.약속 지키기
	6회	<ul style="list-style-type: none"> 1. 지구력 운동? 2. 지구력 운동의 장점과 종류 3. 지구력 운동은 어떻게 하는게 좋은가? 4. 13동작 + 옆으로 누운 근력운동(좌우 2동작씩) 5. 관절염 타이치 준비동작 익히기 6. 관절염 타이치 1~5동작 익히기 7. 관절염 타이치 6동작 배우기 (왼쪽 - 한 획 긋기) 	<ul style="list-style-type: none"> 1.통증다스리기 방법 (심상요법) 2.기 박수 3.동반자 4.강남 스타일 5.약속 지키기
4주	7회	<ul style="list-style-type: none"> 1. 지구력 운동시 주의사항 2. 수중운동 소개 3. 수영과 수중운동의 차이점 알아보기 4. 17동작 + 옆드려서 근력운동(다리들기) 5. 관절염 타이치 준비동작 익히기 6. 관절염 타이치 1~6동작 익히기 7. 관절염 타이치 7동작 배우기 (왼쪽-구름 속으로 손 짓기) 	<ul style="list-style-type: none"> 1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짤짜라(동작배우기)
	8회	<ul style="list-style-type: none"> 1. 골다공증이란? 2. 골다공증을 위한 운동원리 3. 17동작 + 옆드려서 근력운동(다리들기) 4. 관절염 타이치 준비동작 익히기 5. 관절염 타이치 1~7동작 익히기 6. 관절염 타이치 8동작 배우기 (양손 열고 닫기) 	<ul style="list-style-type: none"> 1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짤짜라
5주	9회	<ul style="list-style-type: none"> 1. 골다공증의 지연과 예방 2. 골다공증으로 인한 변화 	<ul style="list-style-type: none"> 1.기 박수 2.동반자

		<p>3. 어떤 사람이 골다공증에 걸릴 위험이 높을까요?</p> <p>4. 18동작 + 누워서 손-발 어긋나게 들기</p> <p>5. 관절염 타이치 준비동작 익히기</p> <p>6. 관절염 타이치 1~8동작 익히기</p>	<p>3.강남 스타일</p> <p>4.약속 지키기</p> <p>5.짠짜라</p>
	10회	<p>1. 골다공증의 예방 및 지연방법 (음식과 운동)</p> <p>2. 19동작 + 서서하는 스트레칭 배우기(2동작)</p> <p>3. 관절염 타이치 준비동작 익히기</p> <p>4. 관절염 타이치 1~8동작 익히기</p>	<p>1.기 박수</p> <p>2.동반자</p> <p>3.강남 스타일</p> <p>4.약속 지키기</p> <p>5.짠짜라</p>
6주	11회	<p>1. 골절예방</p> <p>2. 바람직한 식사요령1</p> <p>3. 21동작 + 서서하는 스트레칭 배우기(1동작)</p> <p>4. 관절염 타이치 준비동작 익히기</p> <p>5. 관절염 타이치 1~8동작 익히기</p> <p>6. 관절염 타이치 9동작 배우기 (왼쪽 - 무릎살기)</p>	<p>1.기 박수</p> <p>2.동반자</p> <p>3.강남 스타일</p> <p>4.약속 지키기</p> <p>5.짠짜라</p>
	12회	<p>1. 바람직한 식사요령2</p> <p>2. 균형있는 식이의 좋은점</p> <p>3. 22동작 + 허리 뒤로 젖히기</p> <p>4. 관절염 타이치 준비동작 익히기</p> <p>5. 관절염 타이치 1~9동작 익히기</p>	<p>1.기 박수</p> <p>2.동반자</p> <p>3.강남 스타일</p> <p>4.약속 지키기</p> <p>5.짠짜라</p>
7주	13회	<p>1. 관절변형 예방 보조 기구들</p> <p>2. 보조기구 착용 시 주의사항</p> <p>3. 23동작 + 발가락으로 서기&들기</p> <p>4. 관절염 타이치 준비동작 익히기</p> <p>5. 관절염 타이치 1~9동작 익히기</p> <p>6. 관절염 타이치 10동작 익히기 (왼쪽-류트 연주하기)</p>	<p>1.기 박수</p> <p>2.동반자</p> <p>3.강남 스타일</p> <p>4.약속 지키기</p> <p>5.짠짜라</p> <p>6.월드컵송(울동배우기)</p>
	14회	<p>1. 인공관절치환술 알아보기2</p> <p>2. 인공관절 치환술 후 재활</p> <p>3. 23동작 + 발가락으로 서기&들기</p> <p>4. 관절염 타이치 준비동작 익히기</p> <p>5. 관절염 타이치 1~10동작 익히기</p> <p>6. 관절염 타이치 11동작 배우기 (왼쪽-슬쩍 피하면서 주먹으로 치기)</p>	<p>1.기 박수</p> <p>2.동반자</p> <p>3.강남 스타일</p> <p>4.약속 지키기</p> <p>5.짠짜라</p> <p>6.월드컵송</p>
8주	15회	<p>1. 관절의 올바른 사용과 힘 덜 쓰기</p> <p>① 기구이용</p> <p>②큰관절과 몸의 넓은 부분이용</p> <p>③몸 가까이, 신체 선열유지</p> <p>④좋은 자세 유지</p> <p>⑤불필요한 움직임 줄임</p>	<p>1.기 박수</p> <p>2.동반자</p> <p>3.강남 스타일</p> <p>4.약속 지키기</p> <p>5.짠짜라</p> <p>6.월드컵송</p>

		⑥적당한 체중유지 ⑦휴식과 일의 균형 유지 ⑧일을 계획적으로 한다 2. 23동작 +발가락으로 서기&들기 3. 관절염 타이치 준비동작 익히기 4. 관절염 타이치 1~11동작 익히기	
	16회	1. 통증 다스리기 경험 나누기 2. 온찜질과 냉찜질 알기 3. 25동작 4. 관절염 타이치 준비동작 익히기 5. 관절염 타이치 1~11동작 익히기 6. 관절염 타이치 12동작 배우기 (왼쪽-방어하기)	1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짠짜라 6.월드컵송
9주	17회	1. 무릎에 영향을 주는 동작 2. 운동후 아픈이유 3. 오십견이란? 4. 25동작 3. 관절염 타이치 준~비동작 익히기 4. 관절염 타이치 112동작 익히기 5. 관절염 타이치 13동작 배우기 (왼쪽-산밀기)	1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짠짜라 6.월드컵송
	18회	1. 민간요법 바로알기 ①내가 해본 민간요법은 무엇인가 ②증명되지 않은 치료법 ③민간요법에서 관절염 효과 ④민간요법의 평가기준 2. 25동작 3. 관절염 타이치 준비동작 익히기 4. 관절염 타이치 1~13동작 익히기 5. 관절염 타이치 14동작 배우기 (양손 열고 닫기)	1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짠짜라 6.월드컵송
10주	19회	1. 퇴행성 관절염 약물 2. 관절강내 주사 3. 소염진통제 복용시 주의사항 4. 25동작 5. 관절염 타이치 준비동작 익히기 6. 관절염 타이치 1~14동작 익히기 7. 관절염 타이치 15동작 배우기 (오른쪽-무릎살기)	1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짠짜라 6.월드컵송
	20회	1. 약물의 부작용 2. 스테로이드의 부작용 3. 25동작 4. 관절염 타이치 준비동작 익히기 5. 관절염 타이치 1~15동작 익히기	1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짠짜라

		6. 관절염 타이치 16동작 배우기 (오른쪽-류트 연주하기)	6.월드컵송
11주	21회	1. 알리지류트 연주하기? 2. 25동작 3. 관절염 타이치 준비동작 익히기 4. 관절염 타이치 1~16동작 익히기 5. 관절염 타이치 17동작 배우기 (오른쪽-슬쩍 피하면서 주먹으로 치기)	1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짠짜라 6.월드컵송
	22회	1. 건강보조식품이란? 2. 25동작 3. 관절염 타이치 준비동작 익히기 4. 관절염 타이치 1~17동작 익히기 5. 관절염 타이치 18동작 배우기 (오른쪽-방어하기)	1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짠짜라 6.월드컵송
12주	23회	1. 25동작 2. 관절염 타이치 준비동작 익히기 3. 관절염 타이치 1~18동작 익히기 4. 관절염 타이치 19~21동작 배우기 (산밀기, 양손열고 닫기. 마무리) 5. 참고 - 음식의 궁합	1.기 박수 2.동반자 3.강남 스타일 4.약속 지키기 5.짠짜라 6.월드컵송 7. 신체측정하기