

관절강화를 위한 자조·타이치 운동



첫 번째 주

1차 모임 사전검사, 자조모임원칙/ 타이치 배우기 9

- 활동 1 : 개별능력 평가: 사전검사 10
- 활동 2 : 나는 누구인가? 16
- 활동 3 : 자조모임원칙 17
- 활동 4 : 나의약속 정하기 18
- 활동 5 : 타이치 배우기(준비운동과 마무리 운동) 20

2차 모임 관절염의 이해/ 타이치 배우기 31

- 활동 1 : 잘못된 생각 바로 잡기 32
- 활동 2 : 관절염 이해하기 33
- 활동 3 : 아리랑 배우기 35
- 활동 4 : 타이치 운동 배우기(준비운동~기본1-2) 38



두 번째 주

1차 모임 운동의 필요성, 유연성 운동 실습/ 타이치 배우기 41

- 활동 1 : 나의 약속확인 및 약속정하기 42
- 활동 2 : 운동의 필요성과 운동의 종류 43
- 활동 3 : 유연성 운동 실습 45
- 활동 4 : 타이치 기본 동작 배우기(준비운동~기본1-3) 47

2차 모임 근력강화운동(1)/ 타이치 배우기 48

- 활동 1 : 기구를 사용하지 않는 근력강화 운동 실습(1) 49
- 활동 2 : 타이치 운동은 무엇인가? 51
- 활동 3 : 타이치 운동 배우기(준비운동~기본1-4) 53



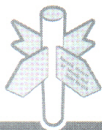
세 번째 주

1차 모임 근력강화운동(2)/ 타이치 배우기 55

- 활동 1 : 나의 약속확인 및 약속 정하기 56
- 활동 2 : 기구를 사용하지 않는 근력강화 운동 실습(2) 57
- 활동 3 : 타이치 운동 배우기(준비운동~기본1-6) 59

2차 모임 지구력운동과 운동 강도 평가하기 60

- 활동 1 : 지구력 운동이란? 61
- 활동 2 : 운동 강도 평가하기 63
- 활동 3 : 타이치 운동 배우기(준비운동~기본1-6) 65



네 번째 주

1차 모임 골다공증 예방 66

- 활동 1 : 약속확인 및 나의 약속정하기 67
- 활동 2 : 골다공증 예방과 지연 68
- 활동 3 : 타이치 배우기/실습(준비운동~복합1) 69

2차 모임 통증 다스리기 및 근육이완법 실습/타이치 운동배우기 73

- 활동 1 : 통증 다스리기 74
- 활동 2 : 근육이완법 실습 75
- 활동 3 : 타이치 실습(준비운동~복합2) 77

관절강화를 위한 자조·타이치 운동



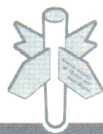
다섯 번째 주

1차 모임 관절변형 예방법 및 힘 덜 쓰기 79

- 활동 1 : 나의 약속확인 및 약속정하기 80
- 활동 2 : 관절변형 예방법 81
- 활동 3 : 힘 덜 쓰기 82
- 활동 4 : 타이치 배우기/실습(준비운동~복합3) 84

2차 모임 영양 섭취 87

- 활동 1 : 영양섭취 88
- 활동 2 : 고향의 봄 배우기 91
- 활동 3 : 타이치 배우기/실습(준비운동~복합4) 93



여섯 번째 주

1차 모임 수술과 탄력밴드를 이용한 근력강화 운동 94

- 활동 1 : 나의 약속확인 및 약속정하기 95
- 활동 2 : 수술 96
- 활동 3 : 탄력밴드를 이용한 근력강화 운동 실습 97
- 활동 4 : 타이치 배우기/실습(준비운동~복합5) 101

2차 모임 찜질 활용 및 민간요법의 이해 103

- 활동 1 : 찜질 활용하기 104
- 활동 2 : 유연성 운동 복습 105
- 활동 3 : 아리랑, 고향의 봄 복습 106
- 활동 4 : 타이치 배우기/실습(준비운동~복합6-7) 107



일곱 번째 주

1차 모임 율동운동(고향의 봄)과 유연성 운동 복습 109

- 활동 1 : 나의 약속확인 및 약속정하기 110
- 활동 2 : 민간요법의 이해 111
- 활동 3 : 근력강화 운동 복습 113
- 활동 4 : 타이치 운동 실습(타이치 12동작) 114

2차 모임 근력강화 운동 복습 115

- 활동 1 : 근력강화 운동 복습 116
- 활동 2 : 아리랑, 고향의 봄 복습 116
- 활동 3 : 타이치 운동 실습(타이치 12동작) 116



여덟 번째 주

1차 모임 관절염 치료약물과 타이치 운동/사후검사 117

- 활동 1 : 나의 약속확인 및 장기계획 118
- 활동 2 : 골관절염 치료약물 119
- 활동 3 : 약물의 부작용 줄이기 121
- 활동 4 : 타이치 운동실습(타이치 12동작) 121

2차 모임 타이치운동 실습 및 경연대회 122

- 활동 1 : 사후평가(설문지, 신체계측) 123
- 활동 2 : 타이치운동 실습 및 경연대회 127
- 활동 3 : 수료식 및 시상식 127