

스스로 관절관리 교육 주별 내용(6주)

1주 : 사전검사 및 관절염 바로 알기

사전활동(30분)

- 활동 1. 자기소개(15분)
- 활동 2. OX 퀴즈(10분)
- 활동 3. 관절염이란?(10분)
- 활동 4. 관절튼튼운동 - 유연성 운동(20분)
- 활동 5. 휴식 및 레크리에이션(10분)
- 활동 6. 관절건강댄스 - 유산소 운동(15분)
- 활동 7. 약속 정하기(10분)

2주 : 통증 다스리기

- 활동 1. 약속 실천 확인(10분)
- 활동 2. 통증관리 경험 나누기(20분)
- 활동 3. 관절튼튼운동 - 유연성 운동(20분)
- 활동 4. 휴식 및 레크리에이션(10분)
- 활동 5. 관절건강댄스 - 유산소 운동(20분)
- 활동 6. 약속 정하기(10분)

3주 : 관절 보호하기

- 활동 1. 약속 실천 확인(10분)
- 활동 2. 관절 올바르게 사용하기 실습(20분)
- 활동 3. 관절튼튼운동 - 유연성 운동(10분)
- 활동 4. 관절튼튼운동 - 근력강화 운동(10분)
- 활동 5. 휴식 및 레크리에이션(10분)
- 활동 6. 관절건강댄스 - 유산소 운동(20분)
- 활동 7. 약속 정하기(10분)

4주 : 골다공증 예방하기

- 활동 1. 약속 실천 확인(10분)
- 활동 2. 골다공증이란?(5분)
- 활동 3. 골다공증 예방법 나누기(15분)
- 활동 4. 관절튼튼운동(20분)
- 활동 5. 휴식 및 레크리에이션(10분)
- 활동 6. 관절건강댄스 - 유산소 운동(20분)
- 활동 7. 약속 정하기(10분)

5주 : 관절염 치료약물

- 활동 1. 약속 실천 확인(10분)
- 활동 2. 약물 치료(20분)
- 활동 3. 관절튼튼운동(20분)
- 활동 4. 휴식 및 레크리에이션(10분)
- 활동 5. 관절건강댄스 - 유산소 운동(20분)
- 활동 6. 약속 정하기(10분)

6주 : 사후검사 및 앞으로의 계획 나누기

- 사후검사 (30분)
- 활동 1. 약속 실천 확인(10분)
- 활동 2. 관절튼튼운동(20분)
- 활동 3. 관절건강댄스 경연대회(20분)
- 활동 4. 휴식 및 레크리에이션(10분)
- 활동 5. 앞으로의 계획 나누기(10분)
- 활동 6. 수료식(10분)