



대한근관절건강학회

관절강화 타이치 자조관리

Korean Society of Muscle and Joint Health

첫 번째 주 1차 모임 사전검사/자조모임원칙/타이치 준비운동 배우기·9

- 활동 1 : 개별능력 평가(사전검사: 설문지)·11
- 활동 2 : 나는 누구인가?- 소개하기·16
- 활동 3 : 자조모임원칙·17
- 활동 4 : 앉아서 하는 운동·18
- 활동 5 : 율동운동(아리랑) 운동·20
- 활동 6 : 나의약속 정하기·23

2차 모임 운동의 필요성/ 타이치 기본 동작 배우기·25

- 활동 1 : 운동의 필요성과 운동의 종류·26
- 활동 2 : 앉아서 하는 운동·29
- 활동 3 : 타이치 배우기·31
- 활동 4 : 율동운동(고향의 봄)배우기·46

두 번째 주 1차 모임 지구력운동/타이치 운동·48

- 활동 1 : 나의약속확인 및 약속정하기·50
- 활동 2 : 지구력 운동이란?·51
- 활동 3 : 타이치 운동은 무엇인가?·53
- 활동 4 : 앉아서 하는 운동 실습·55
- 활동 5 : 타이치 준비운동, 정리운동 실습·56
- 활동 6 : 타이치 본 운동(1-2) 배우기·57
- 활동 7 : 율동운동 실습·60

2차 모임 운동 강도 평가하기와 타이치 운동 배우기·61

- 활동 1 : 운동 강도 평가하기·62
- 활동 2 : 앉아서 하는 운동 실습·64
- 활동 3 : 타이치 준비운동, 정리운동 실습·66
- 활동 4 : 타이치 본 운동(1-3) 배우기·67
- 활동 5 : 율동운동 실습·68

세 번째 주 1차 모임 관절염의 이해·69

- 활동 1 : 나의 약속확인 및 약속정하기·70
- 활동 2 : 잘못된 생각 바로 잡기·71
- 활동 3 : 관절염 이해하기·72
- 활동 4 : 앉아서 하는 운동 실습·74
- 활동 5 : 타이치 운동(1-3) 실습·75
- 활동 6 : 타이치 본 운동(4) 배우기·76
- 활동 7 : 율동운동 실습·78

2차 모임 통증 다스리기 및 근육이완법/타이치 운동배우기·79

- 활동 1 : 통증 다스리기·80
- 활동 2 : 근육이완법 실습·81
- 활동 3 : 앉아서 하는 운동 실습·83
- 활동 4 : 타이치 운동(1-3) 실습·84
- 활동 5 : 타이치 본운동(4) 배우기·85
- 활동 6 : 율동운동 실습·86



www.rheumato.org

네 번째 주 1차 모임 골다공증 예방과 영양섭취/타이치 운동·87

- 활동 1 : 약속확인 및 나의 약속정하기·88
- 활동 2 : 골다공증 예방과 영양·89
- 활동 3 : 앉아서 하는 운동 실습·94
- 활동 4 : 타이치 운동(1-6) 실습·95
- 활동 5 : 타이치 본운동(6) 배우기·97
- 활동 6 : 율동운동 실습·98

2차 모임 관절변형예방법 및 힘 덜 쓰기/타이치 운동·99

- 활동 1 : 관절변형 예방법·100
- 활동 2 : 힘 덜 쓰기·101
- 활동 3 : 앉아서 하는 운동 실습·103
- 활동 4 : 타이치 운동(1-6) 실습·104
- 활동 5 : 타이치 본운동(7) 배우기·106
- 활동 6 : 율동운동 실습·108

다섯 번째 주 1차 모임 수술과 타이치운동 배우기·109

- 활동 1 : 나의 약속확인 및 약속정하기·110
- 활동 2 : 수술·111
- 활동 3 : 앉아서 하는 운동 실습·112
- 활동 4 : 타이치 운동 실습·114
- 활동 5 : 율동운동 실습·116

2차 모임 찜질 적용 및 민간요법의 이해/타이치 운동 실습·117

- 활동 1 : 찜질적용하기·118
- 활동 2 : 민간요법의 이해·119
- 활동 3 : 앉아서 하는 운동 실습·121
- 활동 4 : 타이치 운동 실습·122
- 활동 5 : 율동운동 실습·124

여섯 번째 주 1차 모임 약속확인/관절염 치료약물/타이치 실습·125

- 활동 1 : 나의 약속 확인 및 장기계획·126
- 활동 2 : 골관절염 치료약물·127
- 활동 3 : 앉아서 하는 운동 실습·130
- 활동 4 : 타이치 운동 실습·131
- 활동 5 : 율동운동 실습·132

2차 모임 사후검사/타이치운동 실습 및 경연대회·133

- 활동 1 : 사후검사(설문지와 신체계측)·134
- 활동 2 : 타이치운동 실습·139
- 활동 3 : 타이치운동 그룹 경연대회·141
- 활동 4 : 시상식 및 수료식·141