

활동적으로 지내기 알츠하이머병이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

활동적으로 지내면 알츠하이머병과 관련 치매(ADRD)가 있는 분도 몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자게 됩니다. 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

규칙적인 신체활동은 근력과 균형, 걷는 속도, 지구력을 좋게 합니다. 신체 기능이 떨어지는 속도를 늦추고 수면 습관을 비롯한 일상 기능을 지키는 데도 도움이 됩니다.

치매가 있는 분이 움직일 때는 안전이 가장 중요합니다. 돌보는 분과 의료진이 늘 함께 운동해야 합니다. 그러면 두 사람 모두 활동의 이로움을 누리게 됩니다!



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의사와

덜 앉고 더 움직이세요!
우편함까지 걸어가고,
개를 데리고 산책하고,
부엌에서 춤추고, 계단을
이용하세요. 하루 중에
움직일 틈을 찾으면 그게
다 쌓입니다.

상의하기

새로운 활동을 시작하기
전에 의료진이나 신경과
전문의와 상의하세요.
치매가 있는 분이 운동에
대한 몸의 반응에 영향을
줄 수 있는 약을 쓰고
있는지 물어보세요. 피해야
할 운동이 있는지도
확인하십시오.

계획 세우기

치매가 있는 가족과 함께
움직일 방법을 찾아보세요.
더 잘 맞는 시간대가
있나요? 알맞은 옷과
신발이 있나요? 즐거워하는
활동은 무엇인가요? 대체로
낮게 시작해 느리게
나아가세요.

희망을 가지세요

운동이 치매가 있는 사람의
신체 기능과 인지 기능을
좋게 하고 진행을 늦출
수도 있다는 초기 근거가
나오고 있습니다.

알츠하이머병에서 알아 둘 점과 주의사항

운동을 간단하고 따라
하기 쉬운 단계로
나누세요. 운동 기록을
남겨 두면 그만둔
지점부터 다시 이어 갈
수 있습니다.

한 번에 얼마나 할 수
있을지 현실적으로
잡으세요. 하루 동안
짧은 운동을 여러 번
나눠 하는 것이 가장
나을 수 있습니다.

아침에 하는 것이
나을 수 있습니다.
치매가 있는 분은
대개 아침에 증상이
가장 덜하기
때문입니다.

좋아하는 음악을
걸들이면 운동이 더
즐거워집니다.
가능하다면 음악에
맞춰 춤춰 보세요.

치매가 있는 분이
혼자서 활동할 수
있는지는 병의 정도에
달려 있습니다. 혼자
걷는다면 인식표
팔찌나 위치 확인
기기를 챙겨 주세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 해 지구력을 키웁니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 춤, 수영 운동 같은 중강도 활동을 주당 90~180분 이상 하도록 차츰 늘려 가세요. 치매가 있는 분이 이만큼 하지 못하더라도 낙담할 일이 아닙니다. 조금이라도 하는 편이 아무것도 안 하는 것보다 낫습니다!

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 30~60분까지 차츰 늘리세요.

안전하게, 다치지 않으려면

- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요.
- 운동 전후에 제자리 걷기처럼 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요.

근력 운동

근력 운동은 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 등 일상 동작을 한결 수월하고 안전하게 해 줍니다. 특히 다리와 배, 등이 튼튼해지면 넘어짐을 막는 데 도움이 됩니다.

무엇을?

아령(통조림이나 물병, 장바구니도 됩니다), 저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게(예: 조리대나 벽을 짚고 하는 팔굽혀펴기, 앉았다 일어서기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

8~12회씩 1~3세트

기억하세요: 근력과 지구력은 시간을 두고 조금씩 좋아집니다. 필요하다면 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다. 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참으면 혈압이 올라갈 수 있으니 주의하세요.

그 밖의 신체활동

알츠하이머병이 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동이 프로그램의 중심입니다. 아래 방법들도 도움이 되고 즐겁게 할 수 있습니다.

함께 하는 운동

한 번의 운동에 유산소와 근력, 협응, 유연성, 균형을 두루 넣어 보세요. 즐겁게 하는 것이 중요합니다! 요가나 태극권도 좋습니다.

유연성

주 2~3일 이상, 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘이세요. 10~30초씩 2~4회 유지합니다. 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘여 주세요.

관절 가동범위

관절을 끝까지 부드럽게 움직여 주세요. 무릎 밀기, 손목과 어깨 돌리기 같은 동작을 10회씩 합니다. 움직임은 관절에 바르는 기름과 같습니다!

균형

넘어지게 만드는 힘을 버티 내는 능력을 키우는 활동입니다. 앞뒤로 발을 일자로 놓고 걷기, 손을 쓰지 않고 앉은 자리에서 일어서기, 한 발로 서기, 선을 따라 걷기, 밸런스 보드 쓰기, 태극권 등이 있습니다. 걸리는 것이 없는 곳에서 하고, 필요하면 의자나 벽을 짚으세요.

끝으로

치매가 있는 분도 치매가 없는 고령자와 비슷한 수준으로 안내와 관찰을 받는다면 안전하게 활동할 수 있습니다. 신체활동은 그분의 증상과 몸 상태에 맞춰 조정해야 합니다. 꾸준히 이어 갈 수 있는 속도로 나아가세요. 안전을 살필 수 있는 훈련된 직원이 있다면 요양시설이나 노인복지시설에서 운동하는 것도 권장됩니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____

더 알아보기

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro 에서 찾을 수 있습니다.

지금 있는 자리에서 시작하세요.
가진 것을 활용하고,
할 수 있는 만큼 하세요.

Copyright © 2024 Exercise is Medicine