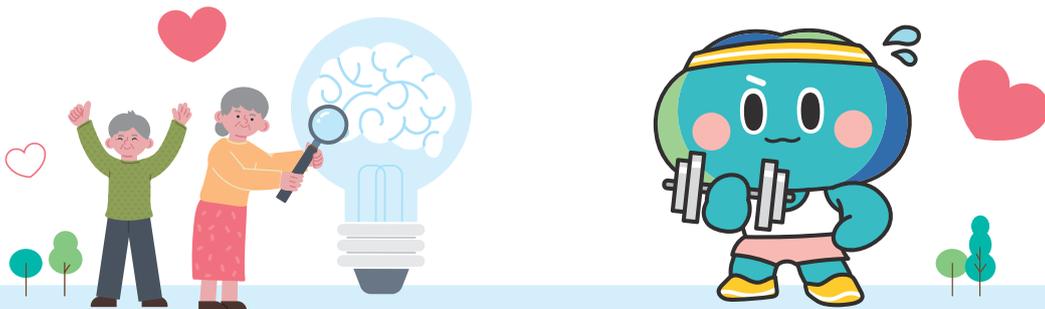


# 튼튼교실 건강통창

[심화편]



금

서 명

약정  
상품

약정기간

개 설 일                      년                      월                      일

개설지점                      치매안심센터



광역치매센터  
경기도

## 일상 속 작은 노력이 당신과 당신의 가족을 행복하게 합니다.

### 3 권 勸 즐길 것

- 일주일에 3번 이상 걷기
- 생선과 채소 골고루 먹기
- 부지런히 읽고 쓰기

### 3 금 禁 참을 것

- 술은 적게 마시기
- 담배는 피지 말기
- 머리 다치지 않도록 조심하기

### 3 행 行 행길 것

- 정기적으로 건강검진 받기
- 가족, 친구들과 자주 소통하기
- 매년 치매 조기검진 받기

| 하루 동작 |



세라밴드를 이용한 어깨운동입니다.

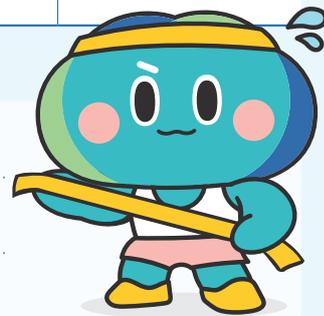
아령(0.5kg)이나 가벼운 물병(350ml)으로 대체할 수 있습니다.

구분	월	화	수	목	금
하루 동작					
하루 걷기					



.....

.....



| 하루 동작 |



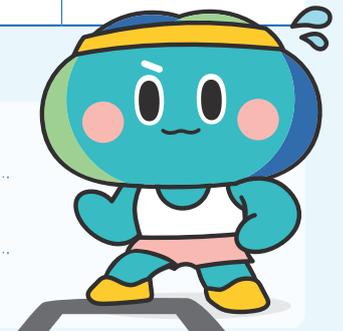
스텝박스를 이용한 방향이동 운동입니다.  
방석이나 이불로 대체하여 할 수 있습니다.

구분	월	화	수	목	금
하루 동작					
하루 걷기					



.....

.....



| 하루 동작 |



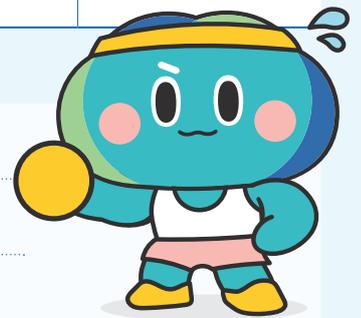
작은 공을 돌리기 운동입니다.  
돌돌말은 수건, 가벼운 물병으로 대체할 수 있습니다.

구분	월	화	수	목	금
하루 동작					
하루 걷기					



.....

.....



## | 하루 동작 |



맨몸 팔다리 복합운동입니다.  
넘어질 위험이 있다면 의자를 활용하도록 합니다.

구분	월	화	수	목	금
하루 동작					
하루 걷기					




---



---



| 하루 동작 |



세라밴드를 이용한 허리운동입니다.

아령(0.5kg)이나 가벼운 물병(350ml)으로 대체할 수 있습니다.

구분	월	화	수	목	금
하루 동작					
하루 걷기					



.....

.....



| 하루 동작 |



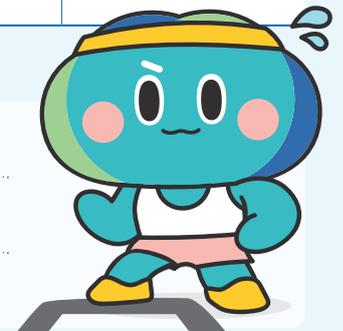
스텝박스 위에서 가벼운 바운스 동작을 이용한 복합운동입니다.  
방석이나 이불 위에서 할 수 있습니다.

구분	월	화	수	목	금
하루 동작					
하루 걷기					



.....

.....



| 하루 동작 |



작은 공을 이용한 배튼튼 운동입니다.  
돌돌말은 수건으로 대체할 수 있습니다.

구분	월	화	수	목	금
하루 동작					
하루 걷기					



| 하루 동작 |



다리를 교차하여 좌우, 앞뒤로 이동하는 운동입니다.  
동작이 익숙해지면 팔과 다리를 동시에 움직일 수 있습니다.

구분	월	화	수	목	금
하루 동작					
하루 걷기					



.....

.....



# 경기도광역치매센터

경기도광역치매센터는 경기도 46개 치매안심센터와 **지역 맞춤형 치매관리 서비스**를 제공하고, 치매 친화적 환경을 조성함으로써 치매 환자와 가족을 포함하여 모든 경기도민의 **치매 걱정없는 행복한 사회**가 될 수 있도록 함께 하겠습니다.

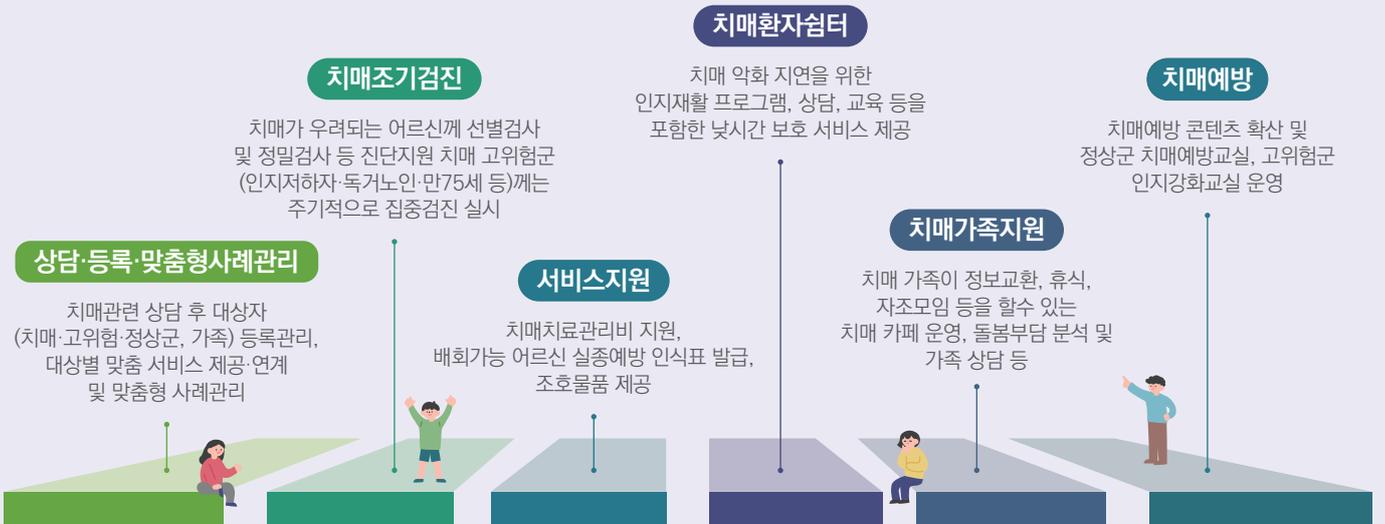


## 치매안심센터 이용 안내

### • 치매안심센터란?

경기도 46개 치매안심센터에서 치매가 걱정되는 어르신부터 치매어르신과 가족들께 1:1 맞춤형 서비스를 지원·연계해드립니다.

### • 치매안심센터에서 어떤 서비스를 받을 수 있나요?



## 치매공공후견사업

### • 치매공공후견사업이란?

치매로 인해 의사결정 능력이 저하된  
치매환자가 자력으로 후견인을 선임하기 어려운 경우,  
후견제도를 이용할 수 있도록 지원함으로써  
인간의 존엄성을 보장하는 사업입니다.  
(특정후견을 원칙으로함, 3년)

※ 근거: 치매관리법 제12조의3, 민법 등



### • 지원대상은?

치매환자이면서 아래의 기준을 충족하는 자는 치매공공후견사업의 지원을 받을 수 있습니다.

- 후견인의 도움을 원하거나 의사결정 지원이 필요한 자
- 권리를 대변해 줄 가족이 없는 경우
- 기초생활수급자, 차상위자 등 저소득자 및 기초연금수급자 우선 지원

※ 위 요건을 충족하지 못하여도 지방자치단체장이 후견이 필요하다고 인정한 경우도 지원이 가능합니다.

## 치매공공후견인 선발부터 활동시작까지!



- 1 후견인 후보자 모집
- 2 양성교육 이수
- 3 위촉장 수여
- 4 후견인 후보자 추천
- 5 후견인 선정
- 6 후견심판 청구 및 결정
- 7 후견활동 시작



치매공공후견 상담문의

경기도광역치매센터 광역지원단 031-271-7021, 7036



# 1899-9988

## 치매상담콜센터

치매에 대해 **궁금한 점**이 있으세요?

치매환자 돌봄에 **힘든 점**이 있으세요?

**24시간 365일 언제 어디서나**



광역  
**치매센터**  
경기도



경기도 수원시 장안구 경수대로 1150 경기도인재개발원 신관 1층  
T. 031) 271-7021 E. gyeonggi@gpdc.or.kr  
[gyeonggi.nid.or.kr](http://gyeonggi.nid.or.kr)

COPYRIGHT@경기도광역치매센터

본 저작물은 경기도광역치매센터에서 출간하였습니다. 저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전제와 복제를 금합니다.