

【 원케어체조 2급 과정 】

□ 2019년 8월 17/18 토/일 오전 시간: 오전 10시 ~ 오후 6시

연세대학교 체육교육관[건물번호306] 1층_104호(이론강의실), 4층_401호 무용실(실기강의실)

최근 노인인구의 증가에 따라 치매 유병률도 급속히 증가하고 있습니다. 치매는 발명 이전에 미리 예방하는 것이 중요한데, 치매의 치료를 위한 확실한 약물 치료 방법이 없는 가운데 치매의 위험 인자를 줄이고 인지기능을 향상하는 가장 안전하고 효과적인 방법으로 운동이 주목받고 있습니다. 원케어체조는 치매예방을 위해 인지능력과 동작능력을 동시에 활용하는 특화된 움직임으로 구성되었으며 움직임의 내용은 다양한 운동요소(유연성, 균형성, 협응력, 근력, 근지구력, 유산소적응능력)와 감각기관의 자극, 낙상예방 등의 동작을 포함하고 있습니다. 사용된 음악은 움직임을 안내하는 멘트를 삽입하여 어르신들이 보다 쉽게 따라할 수 있도록 하였습니다. 또한 흥겨운 한국 전통 민요와 친숙한 외국 민요를 편곡하고, 국악기 및 서양 악기를 혼합해 작곡한 음원을 자체 제작하여 저작권으로부터 자유로울 뿐 아니라, 흥미유발, 정서안정 및 회상 효과가 있습니다. 원케어체조는 노인복지관, 경로당, 데이케어센터, 요양원 등 다양한 노인관련 현장에 적용 가능한 프로그램입니다.

날짜	시간	프로그램명	강사명
8월 17일(토)	10:00-11:30	이 론 : 치매의 이해	손보경 (인제대학교 상계백병원 정신건강의학과 교수)
	11:30-12:30	점심시간	
	12:30-14:30	천지인양생(좌식) 경락양생(좌식) 목 관절운동(좌식) 치매예방체조(의자식)	김진원 (건양사이버대학교 교수/ 글로벌시니어건강증진개발원 사무총장)
	14:30-16:30	인지능력향상체조(의자식+입식) 상하지근력강화체조(의자식+공)	박휴경 (연세대학교 강사)
	16:30-18:00	실기과목 총 복습 (원케어체조)	박휴경 (연세대학교 강사)
8월 18일(일)	10:00-11:00	이 론	원영신 (연세대학교 교수/ 글로벌 시니어 건강증진개발원 회장)
	11:00-12:00	하체근력강화 및 발란스 체조(의자식) 협응력체조(입식+쿠션)	김수연 (연세대학교 강사)
	12:00-13:00	점심시간	
	13:00-14:30	신체인식체조 옹헤야 오장호흡 체조	조은영 (동양미래대학교 교수/ 글로벌시니어건강증진개발원 총무이사)
	14:30-16:00	실기과목 총 복습	김수연(연세대학교 강사)
	16:00-18:00	원케어체조 자격시험	심사 : 원영신 (연세대학교 교수) 조은영 (동양미래대학교 교수)