

NAJU-SI WEB CONTENTS



2019년 11월 22일 10시 13분

Table of Contents

Table of Contents	2
한의학건강증진사업	3
한의학 건강증진사업	3
한방기공체조교실	3
한의학 건강증진 실버대학	3
장애인 건강찾기 한의학 교실	3
경로당 순회의료서비스 사업	4

한의학 건강증진사업

한방기공체조교실

- 기공이란 자기 몸에 의식을 집중하여 몸 안에 잠자고 있는 감각을 깨우며 오장육부 및 12경락과 칠정을 원활하게 하여 삶의 목적인 건강하고 행복하고 평화로운 상태로 회복시키는 건강 회복 선도 수련이고 누구나 쉽게 따라할 수 있는 건강기본동작들이다.
- 기간 : 2월~11월(7월 휴강)
- 장애인 및 독거노인을 위한 한방가정방문 환자 중 중풍 예방교육
- 노인복지회관과 연계한 기공체조 참석자 대상으로 혈관탄성기와 3차원 맥진지를 활용 중풍 발병 위험도를 진단하고 운동 및 식이처방, 지속적인 관리

구분	대상자	내용	비고
한의학 건강 으뜸 유아교실	관내 어린이집 및 유치원생	<ul style="list-style-type: none"> 경혈자극 마사지로 건강 성장 촉진 뇌호흡을 통한 집중력 향상 근력강화운동, 웃음치료, 호흡, 명상 	
갱년기 극복 기공체조교실	지역주민	<ul style="list-style-type: none"> 오장육부를 튼튼하게 하는 단전치기 우울증 예방과 웃음치료 고혈압, 당뇨 등 만성질환 예방하는 기체조운동 	
한방중풍 예방교실	복지관 이용 만 65세 이상 노인	<ul style="list-style-type: none"> 혈액순환을 위한 스트레칭 중풍예방을 위한 생활운동법 노인성 질환의 예방을 위한 건강유지법 	
정신건강증진 기공체조교실	정신건강센터 회원분	<ul style="list-style-type: none"> 웃음치료 및 심신안정을 위한 명상 안정된 뇌파 형성을 위한 기공체조 근력강화를 위한 스트레칭 	

한의학 건강증진 실버대학

- 대상 : 대한노인회 실버대학 회원
- 기간 : 상·하반기 각8회 프로그램 운영
- 내용
 - 만성퇴행성 질환의 예방을 위한 기공체조교실
 - 노년층에 알맞은 호흡법, 마음수련지도, 웃음치료 등
 - 한의학의 한의학 건강증진 교육
 - 중풍예방을 위한 한의학 건강법 교육
 - 성인병 예방관리와 바른 식생활 지도



장애인 건강찾기 한의학 교실

- 대상 : 전라남도장애인종합복지관 회원
- 기간 : 4.18일 개의 세계동물의학과(원리)

- 기 간 : 1-12월 매월 셋째주 목요일(월1외)
- 내 용
 - 장애 특성에 맞는 한방 진료(한방침 시술, 한약제제 처방) 및 상담
 - 건강상태 파악을 위한 기초건강검사 실시
 - 사상체질별 양생실천 교육을 통한 자기 건강관리 능력 향상
 - 관절염 치료기 등 간단한 한방치료 및 처치(테이핑 등)
 - 장애인의 건강 위험요인을 파악하여 장애특성을 고려한 맞춤형 프로그램 운영

■ 경로당 순회의료서비스 사업

- 대 상 : 관내 경로당 이용 지역주민
- 기 간 : 1월~12월 매주 수요일 오후 14:00 ~16:00
- 내 용
 - 건강상태 파악을 위한 기초건강검사 실시
 - 양·한방 진료서비스(건강상담 및 투약)
 - 고혈압, 당뇨병 합병증 관리 등 각종 보건교육
 - 키네시오 테이핑 등 물리치료
 - 읍·면 보건지소와 연계 의료취약계층 보건의료서비스 강화
 - 마을 이장 협조로 장소 확보(경로당, 마을회관)

함께여는 미래 호남의 중심 나주

NAJU-SI WEB CONTENTS

