



# 대한민국 모든분들 건강하세요!

## 2021 우리가족 척추 관절 지키기 CALENDAR

대전우리병원은 보건복지부가 공식인정한 안전한 척추전문병원입니다

- 2011년 - 대전유일 척추전문병원지정
- 2013년 - 의료기관인증 1주기 획득
- 2015년 - 2회연속 척추전문병원 지정
- 2015년 - 대전 최초 전병동 간호간병통합서비스 시행
- 2017년 - 의료기관인증 2주기 획득
- 2018년 - 3회연속 척추전문병원 지정



## 2021 우리가족 척추 관절 지키기 CALENDAR

**1** January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

**2** February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

**3** March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**4** April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**5** May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

**6** June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**7** July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**8** August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**9** September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**10** October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

**11** November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**12** December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	























SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 학생 독립운동 기념일	4 점자의 날	5 소상공인의 날	6
7 입동	8	9 소방의 날	10	11 유엔참전용사 국제추모식 보행자의 날 농업인의 날	12	13
14	15	16	17 순국선열의 날	18	19 아동학대예방의 날	20
21	22 소설	23	24	25	26	27
28	29	30				

MEMO

1577-0052  
대전 서구 문정로 48번길 70  
www.woorispine.com

우리가족 척추 관절 지키기

## 엉치 · 허리근육 스트레칭

10초씩 5회 반복

- 1 똑바로 누워 손으로 바닥을 지탱하고 무릎을 세워 중심을 잡아줍니다.
- 2 다리를 가슴으로 들어 올리고 양팔로 무릎을 잡아 가슴 쪽으로 끌어 당깁니다.



정형외과 전문의 정재균

퇴행성 질환인 디스크와 협착증, 무릎 관절염, 엉치 관절염 예방 및 치료 운동으로 나이가 들어 약해진 근육을 자극하고 관절의 움직임을 늘려 유연성과 근력 강화가 목적이며 협착증과 디스크, 관절염 예방이 가능합니다.  
특히 무릎과 엉덩이의 관절가동범위가 넓어지며 무릎, 엉치관절에 관련된 근육의 스트레칭 효과와 함께 퇴행성 질환의 발병을 늦춰주는 데 도움이 됩니다.

