



Daejeon Woori Hospital 2017 Calendar

대전우리병원은 우수한 의료서비스, 환자의 안전, 신뢰할 수 있는
의료의 질을 보건복지부로부터 인증받은 의료기관입니다.
앞으로도 환자의 안전과 의료의 질 향상을 위해 최선을 다하겠습니다.



포용

#가족 #보호자 없는 병원 #간호간병 통합서비스
 #간병비의 건강보험 적용

최초 보호자 없는

1 January



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 신정	2	3	4	5 소한	6	7
8	9	10	11	12 12.15	13	14
15	16	17	18	19	20 대한	21
22	23	24	25	26	27	28 1.1 / 설날
29	30 대체휴일	31				

February 02

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				



1 허리와 등을 바르게 세우고 앉는다.
 손끝을 턱에 댄다.

일지목 교정운동



2 귀-어깨-골반 중앙이 일직선이 되도록
 고개를 뒤로 살짝 밀어준다.
 등이 뒤로 가지않도록 주의하며
 턱을 너무 강하게 밀지 않도록 한다.
 (10초씩 5회 실시한다.)



사랑

#우리가족 주치의 #또 한명의 가족
#목디스크 #허리디스크 #바른자세

2 February



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4 입춘
5	6	7	8	9	10	11 1.15 / 정월대보름
12	13	14	15	16	17	18 우수
19	20	21	22	23	24	25
26 21	27	28				

March 3

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	

1 양손에 수건을 잡고 발바닥에 수건을 걸고 눕는다.

허벅지 뒤 근육 스트레칭

2 수건을 당기면서 무릎에 직각이 되도록 다리를 천천히 스트레칭 한다. (반대쪽도 실시한다.) 10초씩 3회 실시한다. (잘 안되면 2~3회 더 한다.)



세계

#글로벌 대전우리병원 #외국인 환자
#세계속의 대전우리병원 #대전유일 척추전문병원

3 March



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 삼일절	2	3 남세자의 날	4
5 경칩	6	7	8	9	10	11
12 2.15	13	14	15 315의거 / 상공의 날	16	17	18
19	20 춘분	21	22 세계 물의날	23	24	25
26	27	28 3.1	29	30	31	

April 4

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	25	26	27	28	29



① 무릎을 굽혀 지면에 누운 후 원다리를 굽혀 오른쪽 무릎위에 올려 놓는다.

② 오른쪽 허벅지를 당겨 엉덩이 근육을 스트레칭한다. 반대쪽도 실시한다. 10초씩 3회 실시한다. (잘 안되면 2~3회 더 한다.)



엉덩이 근육 스트레칭

수술실

operating room



환희

#빠른회복 #성공 #재활
#빠른 일상복귀 #안전한 병원

4 April



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3 제주4.3사건	4 청명	5 식목일 / 한식	6	7 향토예비군の日 / 보건의 날	8
9	10	11 3.15	12	13 임시정부 수립일	14	15
16	17	18	19 4.19혁명	20 곡우 / 장애인의 날	21 과학의 날	22 정보통신의 날 / 지구의 날
23 30	24	25 법의 날	26 4.1	27	28 충무공탄신일	29

May 5

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			



1 팔과 다리를 펴고 엎드린다.

- 2 오른쪽을 가볍게 들고 왼다리를 오른쪽 높이만큼 들어 올린다.
- 3 반대쪽인 왼팔을 가볍게 들고 오른다리를 왼팔 높이만큼 들어 올린다. (10초씩 10회 실시한다.)





가족

#비수술치료 #당일퇴원
#척추관절 비수술 치료센터
#안전하고 편안한 병원

5 May

보건복지부 지정
척추전문병원
SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA
1기 : 2011년 보건복지부 지정
2기 : 2015년 보건복지부 지정

보건복지부
의료기관
인증병원
2013년 보건복지부 지정

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 근로자의 날	2	3 석가탄신일	4	5 어린이날 / 입학	6
7	8 어버이 날	9	10 4.15 / 유권자의 날	11	12	13
14	15 스승의 날 / 성년의 날	16	17	18 5.18 민주화운동기념일	19 발명의 날	20 세계인의 날
21 소만 / 부부의 날	22	23	24	25 방재의 날	26 5.1	27
28	29	30 단오	31 바다의 날			

June 6

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	



① 의자 앞에 선다

무릎 강화하기

② 무릎이 발가락보다 나가지 않게 의자에 앉는다. 엉덩이가 의자에 닿으면 다시 일어 선다. (20~30회 실시한다)

보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

대표번호 1577-0052
대전시 서구 문정로 48길 70
(탄방역 1번출구 / 탄방지하차도 옆)



자랑

#인증샷 #자랑하고싶은 병원
#20명의 전문의 #완벽한 치료

6 June



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 의병의 날	2	3
4	5 망종 / 세계환경의 날	6 현충일	7	8	9 5.15	10 6.10 민주항쟁기념일
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 하지	22	23	24 윤 5.1
25 6.25 한국전쟁	26	27	28	29	30	

July 7

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					



① 의자에 앉아 왼다리를 오른다리에 올린다.



② 오른다리를 들어 올린다. 이때 왼다리로 오른다리에 저항을 준다. 반대쪽도 실시한다. (5초씩 10회 실시한다)





재활

#운동치료 #도수치료 #물리치료
#척추교정 #관절도수치료 #재활치료

7 July

보건복지부 지정
척추전문병원
SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA
1기 : 2011년 보건복지부 지정
2기 : 2015년 보건복지부 지정

보건복지부
의료기관
인증병원
2013년 보건복지부 지정

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7 소서	8 윤 5.15
9	10	11	12 초복 / 정보보호의 날	13	14	15
16	17 제한절	18	19	20	21	22 중복
23 6.1 / 대서 30	24 31	25	26	27	28	29

August 8

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		



1 의자나 벽을 잡고 선다.

종아리 강화하기

2 뒤꿈치를 들어 종아리에 힘이 들어가게 한다.
(20~30회 실시한다)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

대표번호 1577-0052
대전시 서구 문정로 48길 70
(탄방역 1번출구 / 탄방지하차도 옆)



퀘이안

#최신 MRI #정확한 검사장비
#빠르고 정확한 검사 #사람 속까지 꿰뚫어보는 병원

8

August



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6 6.15 / 유두절	7 임추	8	9	10	11 말복	12
13	14	15 광복절	16	17	18	19
20	21	22 7.1	23 처서	24	25	26
27	28 칠석	29	30	31		

September 9

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



1 팔꿈치를 지면에 대고 측면으로 눕는다.



2 골반과 허리를 든다. 이때 몸은 반듯하게 유지한다. (10초씩 10번 실시한다.)



나눔

#사랑나눔 #환우 사랑
#가족같은 병원 #안과 #간호간병통합서비스



9

September



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5 7.15	6	7 백로	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 철도의 날	19	20 8.1	21	22	23 추분
24	25	26	27	28	29	30

October 10

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				

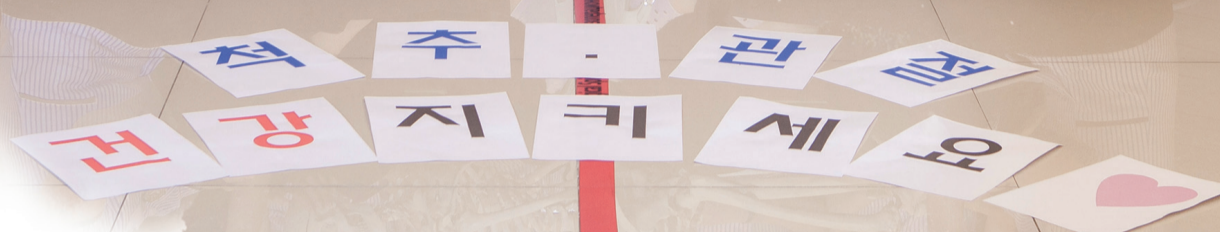


① 의자에 바르게 앉은 자세에서 발바닥 밑에 골프공을 둔다.

족저근막염을 위한 마사지

② 공을 가볍게 굴려주며 발바닥을 마사지한다. 이때 너무 강하게 누르지 않도록 주의한다. (20~30회 마사지한다.)





친절

#예쁜간호사 #친절 #따뜻함
#아름다움 #내마음을 알아주는 병원 #착한 병원

10 October



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 국군의 날	2 노인의 날	3 개천절	4 8.15 / 추석	5 세계한인의 날	6 대체휴일	7
8 한로 / 재향군인의 날	9 한글날	10	11	12	13	14
15 체육의 날	16	17	18	19	20 9.1	21 문화의 날 / 경찰의 날
22	23 상강	24 국제연합일	25 독도의 날	26	27	28 교정의 날 / 중앙절
29 지방자치의 날	30	31 저축의 날				

November 11

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		



① 바로 누워 무릎을 세운 후 왼쪽 다리를 반대쪽 다리로 올린다.

허리 늘리기

② 왼 다리를 왼쪽으로 틀어준다. 이때 고개는 오른쪽을 향한다. 반대쪽도 실시한다. (10초씩 3회 실시한다.)





이전

#안전한 병원 #실전과 같은 훈련
#환자 안전 #환자안전교육 #교육훈련 #실전훈련

11

November

보건복지부 지정
척추전문병원
SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA
1기 : 2011년 보건복지부 지정
2기 : 2015년 보건복지부 지정

보건복지부
의료기관
인증병원
2013년 보건복지부 지정

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
					9.15 / 학생독립운동기념일	
5	6	7 입동	8	9	10	11 농업인의 날 / 지체장애인의 날
12	13	14	15	16	17 순국선열의 날	18 10.1
19	20	21	22 소설	23	24	25
26	27	28	29	30		

December 12

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



1 한 발을 앞으로 뺀어 앞굽이 자세를 취한다.

허벅지 엉덩이 근육
강화하기



2 앞 무릎을 굽혀 자세를 낮춘다.
이 때 무릎이 발가락보다 나가지 않게 한다.
반대쪽도 실시한다. (10~20회 실시한다.)

보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

대표번호 1577-0052
대전시 서구 문정로 48길 70
(탄방역 1번출구 / 탄방지하차도 옆)



청결

#안전한 먹거리 #바른 먹거리
#깨끗한 먹거리 #위생구역 #맛있는 병원밥

12 December



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2 10.15
3 소비자의 날	4	5 무역의 날	6	7 대설	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 11.1	19	20 19대 대통령선거	21	22 동지	23
24 31	25 성탄절	26	27 원자력의 날	28	29	30

2018 January 1

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			

- ① 무릎을 세우고 바르게 눕는다.
양 무릎 사이는 주먹너비 정도로 벌려준다.



엉덩이 강화운동

- ② 무릎과 어깨가 일직선이 되는 높이까지 엉덩이를 들어준다.
이때, 팔로 바닥을 밀지 않도록 주의한다.
(10초씩 10회 시행한다)

