

노인 운동서비스" 황금빛 뇌(腦)인생 "

스모비 메드란?

- 알츠하이머, 파킨슨, 치매와 같은 신경계 문제를 가진 사람들에게 Vibro-swing system을 적용시켜 신경자극 트레이닝을 통해 예방, 치료, 재활을 돕기 위한 도구

스모비 창시자

- 살츠한스(Saltzhands)
- 오스트리아 출신
- 테니스, 스키 선수
- 파킨슨병(1996년 진단)
- 일산생활 불가능했으나 테니스 치기로 증상완화(백스윙)



스모비 메드 개발자

- 스위스 신경과 의사
- 신경과학자 및 의사 팀 구성

NEURO-Activation with smovey MED



Dr. Ivan Di Stefano
(Switzerland)

Medical Doctor
Specialist in Neurology

스모비 메드의 구성



스모비 메드 종류



스모비 라이트 (키즈)

아동, 가벼운 운동을
원하는 사용자에게 추천
스모비 메드 클래식보다 작고, 가벼움

크기	가로 27.5cm * 세로 20cm
중량	1개 약 430g / 1set 약 1KG 이하
색상	하늘색



스모비 클래식

가정, 센터에서 일반적으로
많이 추천

크기	가로 30cm * 세로 22cm
중량	1개 약 520g / 1set 약 1KG 이상
색상	하늘색



스모비 아쿠아

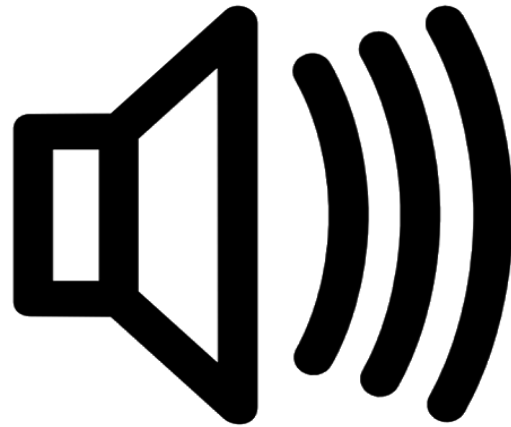
수중 프로그램, 수중 재활 센터 등에서 추천
손잡이가 폼이 아닌
물에 젖지 않는 재질로 구성

크기	가로 30cm * 세로 22cm
중량	1개 약 560g / 1set 약 1.5kg
색상	하늘색

스모비 메드의 원리



진동



소리



pixta.jp - 13491076

진자운동

스모비 메드의 효과



스모비 내 구슬의 움직임은
60Hz의 진동을 생성



스모비의 저항은
0.5kg~5kg 까지 조절가능
: 스모비를 흔드는 속도와 범위에
따라 다이내믹하게 조정가능



스모비 진동스wing은
손잡이에서 손바닥으로 전달:
손바닥 경락에 작용하여
몸 전체의 기의 흐름을
조화롭게 하며, 이를 통해 뛰어난
치유 효과 제공 (중국의학)



허리 & 척추 안정화와
코어 근육 강화



한쌍의 스모비를 사용함으로써
양손을 모두 이용하여
운동하고 이에 따라 양쪽 뇌를
동시에 활성화



실내:
겨울철이나 악천후, 야외활동이
어려운 분들도 활용가능



실외:
걷기, 러닝 등의
트레이닝 시에도 활용가능

스모비 메드의 효과

- 근육(겉근육과 속근육)의 97% 활성화
- 1억개 이상의 세포 활성화
- 신경계 자극효과
- 신진대사와 혈액순환 촉진
- 림프계, 순환계, 심혈관계 기능 향상
- 보행패턴 정상화

스모비 메드를 이용한 마사지 효과

1.신진대사 촉진

스모비 메드의 진동은 근육조직의 자극을 통해
신진대사를 자극하여 혈액순환을 개선시킴.

스모비 메드를 이용한 마사지 효과

2.근 긴장 조절

스모비 메드의 진동은 근육의 조직에 직접 전달되어 수축 진동 반사(TVR)를 통해 근육을 긴장시키고 길항근 (자극의 반대되는 근육)을 이완시켜 잠재적인 근력을 증가 시킴.(경련치료를 위한 국소진동 치료에 사용)

스모비 메드를 이용한 마사지 효과

3.통증 완화

스모비 메드의 진동은 뇌에 통증이 전달되는 것을 방해하여 '관문조절설'과 같은 역할을 한다.

*관문조절설 - 감각신경의 이동으로 인해 이전의 통증을 잊어버리는 것.(두통이 있을 때 다른 곳을 아프게 하면 두통을 잊음)

스모비 메드를 이용한 마사지 효과

4.민감도 향상

감각장애는 특정 부위에서 신경 손상이 발생하고 마비 또는 따끔거림으로 나타나는데 스모비 메드의 진동은 심부 조직과 표면 조직 모두의 민감도를 증가시킴.

선행연구

- 노인들 대상 **전신진동** 운동시 하지근력 18% 향상, 보행, 균형능력, 움직임 속도, 최대보폭, 방향조절의 안정성 증가(Runge, M., Rehfeld, S., Resnice, 2000)
- 스모비 운동을 통한 아동연구에서 **집중력 강화**하고 **불안**을 덜어주며, **비만**에 도움(Gerda Delauuy-오스트리아 스모비 연구 박사)

선행연구

- 스모비 운동이 난독증과 자폐증 아동에게 긍정적인 효과
- 세계적인 심리학자는 스모비 운동이 중추신경계 조절에 도움이 된다. (Peter Levine)
- 척추의 안정화는 신경근육계의 기능을 증진시켜 척추에 대해 조절, 보호함(Hodges, 2003)

스위스 주간보호센터 노인요양보호사 인터뷰



13년 전 파킨슨 발병환자 인터뷰

