

낙상예방 요령

※ 출처: 낙상예방 및 안전관리 가이드북(2024년 개정판, 국립재활원)

내 용



✓ 어지럼증의 발생을 예방

침상에서 일어날 때 바로 일어나지 않고 몇 분간 앉아서 체조를 한 후 천천히 일어납니다.



✓ 계단을 오르고 내릴 때 안전에 유의합니다.

계단 양쪽에 손잡이를 설치하여 건강한 팔로 손잡이를 잡고 계단을 오르내립니다.
계단에는 미끄럼 방지용 바닥을 설치하고 모서리를 표시합니다.



✓ 주로 사용하는 물건은 손이 쉽게 닿을 수 있는 곳에 둡니다.
멀리 있는 물건을 집을 때는 집게를 사용합니다.



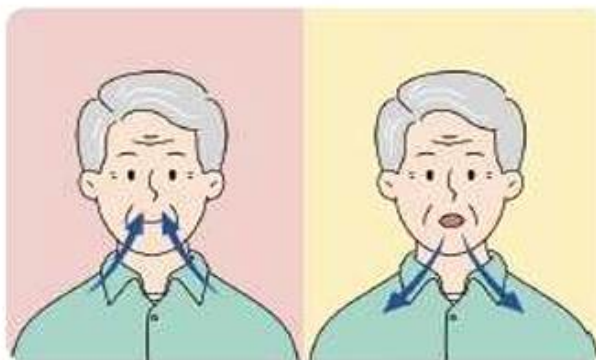
✓ 신발은 발에 잘 맞는 것을 신습니다.
(발목 높이 정도)
슬리퍼는 쉽게 벗겨질 수 있어 신지 않습니다.

낙상예방체조

낙상을 예방하기 위한 체조를 배워봅시다.

▶ 숨쉬기운동

- 숨을 천천히 들이 마시고 내쉽니다.(5회 정도 반복실시합니다.)



▶ 목운동

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 고개를 상·하, 좌·우 교대로 움직입니다.(1회 운동시 3초 유지, 4~5회 실시)

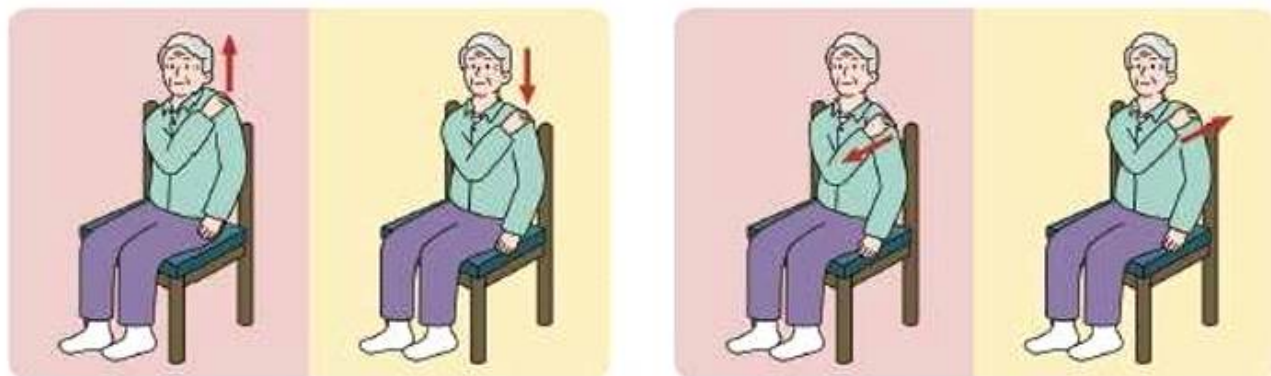


※ 주의: 어지러움을 느끼면 운동을 멈춥니다.

낙상예방체조

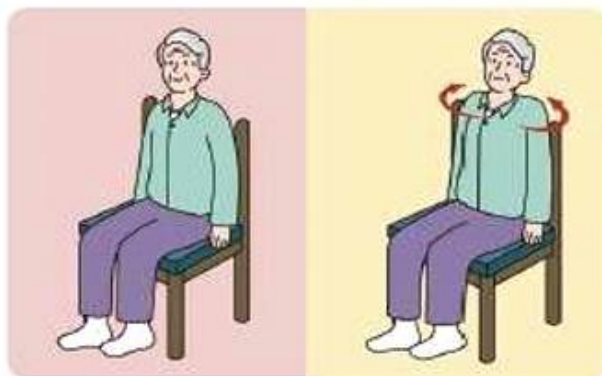
▶ 어깨움직이기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다.
- 어깨를 상·하, 좌·우로 움직입니다.
- 움직임이 어려울 경우 건강한 쪽 팔로 지지합니다.



▶ 어깨뒤로 잡히기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다.
- 양 어깨를 뒤쪽으로 움직여 어깨 사이를 3~5초간 펴주기를 반복합니다.



낙상예방체조

▶ 팔꿈치 구부렸다 펴기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 운동하고자 하는 팔로 의자 난간을 잡고 체중을 옮겨 줍니다.
- 팔꿈치의 구부리기와 펴기를 반복합니다.
(1회 10번 실시로 3회 반복)
- 팔의 힘이 약할 경우 다른 쪽 팔의 도움을 받아 실시합니다.



※ 주의: 과도한 체중부하는 어깨 관절의 통증을 야기할 수 있으므로 서서히 눌러갑니다.