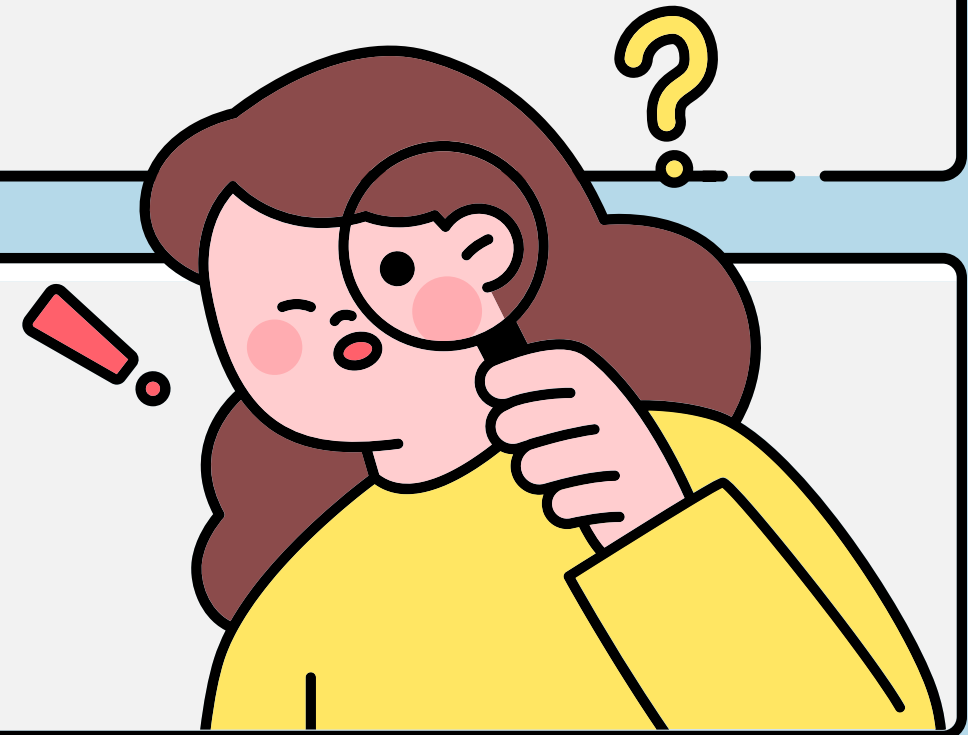


낙상예방 및 안전관리

보건복지가족부 국립재활원 자료 참고



목차

1. 낙상의 정의와 위험성

- 낙상의 개념
- 낙상으로 인한 위험

2. 낙상 위험 상황

- 일상생활에서의 위험
- 주의해야 할 환경

3. 낙상 위험 평가

- 평가 방법 소개
- 자가 진단 방법

4. 낙상 예방 방법

- 일상생활 속 예방법
- 환경 개선 방안

5. 낙상 예방 체조

- 체조의 중요성
- 주요 운동 방법

6. 맺음말

- 요약 및 정리
- 실천 방안

낙상의 정의와 위험성



낙상의 정의

- 낙상: 자신이 의도하지 않게 넘어지는 것
- 갑작스러운 균형 상실로 인한 사고
- 노인과 뇌병변장애인에게 특히 위험
- 예방이 중요한 안전 문제

낙상의 위험성

- 고관절 골절: 심각한 후유증 가능
- 연부조직 손상: 혈종, 탈구, 뇌출혈 등
- 독립적 생활 제한: 일상생활 어려움
- 심리적 불안: 재발에 대한 두려움





이럴 땐 위험해요!

낙상 위험 상황을 인지하고 예방하는 것이 중요합니다. 일상생활에서 흔히 발생할 수 있는 위험 상황들을 살펴보겠습니다.

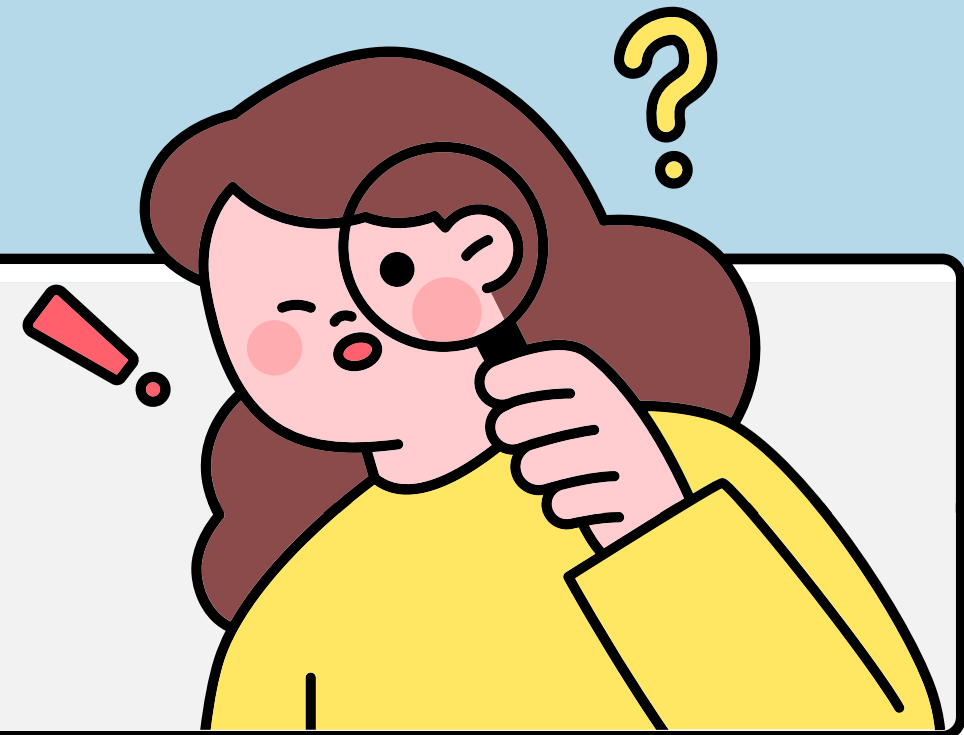
실내 위험 상황

- 미끄러운 바닥
- 어두운 조명
- 정리되지 않은 물건들
- 높은 문턱이나 계단

실외 위험 상황

- 울퉁불퉁한 보도
- 눈이나 비로 인한 미끄러운 길
- 갑작스러운 장애물
- 경사진 길이나 계단

낙상 위험 평가



낙상 예방 계획 수립

- 과거 낙상 경험
- 근력 상태 확인
- 시력 및 청력 점검
- 복용 약물 확인

전문가 평가

- 종합적인 신체 검사
- 보행 능력 평가
- 인지 기능 테스트
- 환경 위험 요소 분석



낙상 예방 방법

낙상을 예방하려면 일상생활에서 주의해야 할 점들이 있습니다.
이를 통해 안전한 생활을 유지할 수 있습니다.

환경 관리

- 바닥을 미끄럽지 않게 유지
- 조명을 밝게 설치
- 계단에 안전 손잡이 설치
- 욕실에 미끄럼 방지 매트 사용

개인 건강 관리

- 규칙적인 운동으로 근력 강화
- 골다공증 검사 정기적으로 받기
- 적절한 영양 섭취
- 복용 약물의 부작용 확인

낙상 예방 체조



낙상 예방 체조의 중요성

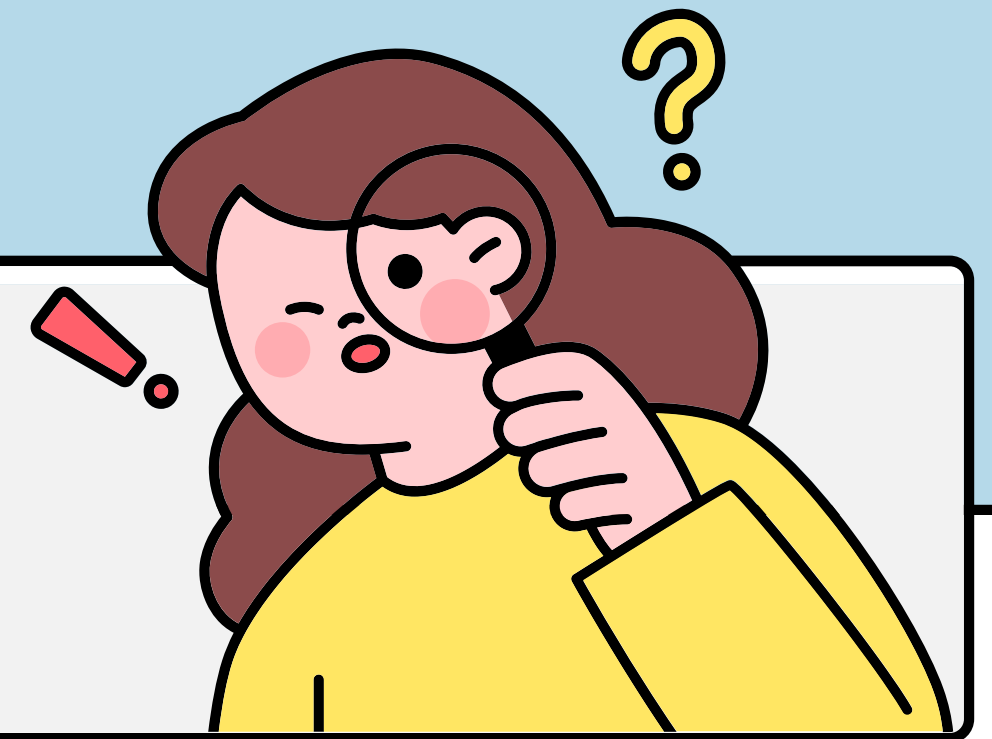
- 근력과 균형 감각 향상
- 유연성 증진으로 낙상 위험 감소
- 신체 기능 유지 및 개선
- 자신감 향상으로 활동성 증가

주의사항

- 어지러움을 느끼면 즉시 운동 중단
 - 무리한 동작 피하기
 - 안전한 환경에서 실시
- 필요시 보호자나 전문가의 도움 받기



낙상예방체조



몸통 돌리기

- 팔을 펴서 두 손을 모아 잡고 시계처럼 원을 따라 움직입니다.
- 필요에 따라 원의 위치를 변경합니다.
- 반대방향으로도 반복하여 실시합니다.



몸통 구부렸다 펴기

- 양손을 무릎 또는 가슴에 놓습니다.
- 골반을 전·후로 움직입니다.
- 가능한 완전 범위까지 움직입니다.



몸통 이동 운동

- 환자는 갈터앉은 자세에서 발이 바닥에 편평하게 위치하도록 자세를 취합니다.
- 팔은 펴서 앞으로 향하도록 합니다.
- 체중이동 시 체간은 앞으로 기울이지 않도록 골개 펴줍니다.



골반을 이용한 체중이동

- 양손을 무릎 또는 가슴에 놓습니다.
- 골반의 좌·우 가능한 완전 범위까지 움직이도록 합니다.
- 하지를 좌·우 교대로 올려서 실시합니다.

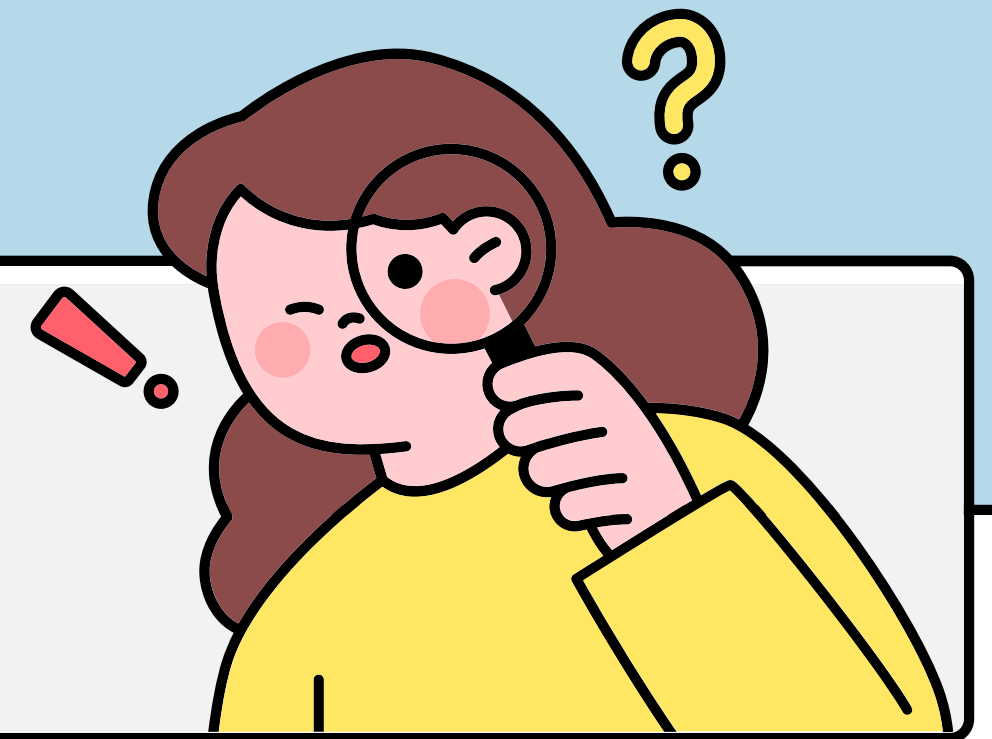


다리들어올리기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리의 배열을 바르게 하여 발이 지면과 평행하게 유지되도록 합니다.
- 다리를 위·아래로 움직입니다.
- 다리를 들어 올리기 어려울 때 손으로 도와 줍니다.
- 다리 들어 올리는 1회, 10번으로 3회 정도 실시합니다.



낙상예방체조



숨쉬기운동

- 숨을 천천히 들이 마시고 내쉽니다.
(5회 정도 반복 실시합니다)



목운동

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



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.



팔꿈치 구부렸다 펴기

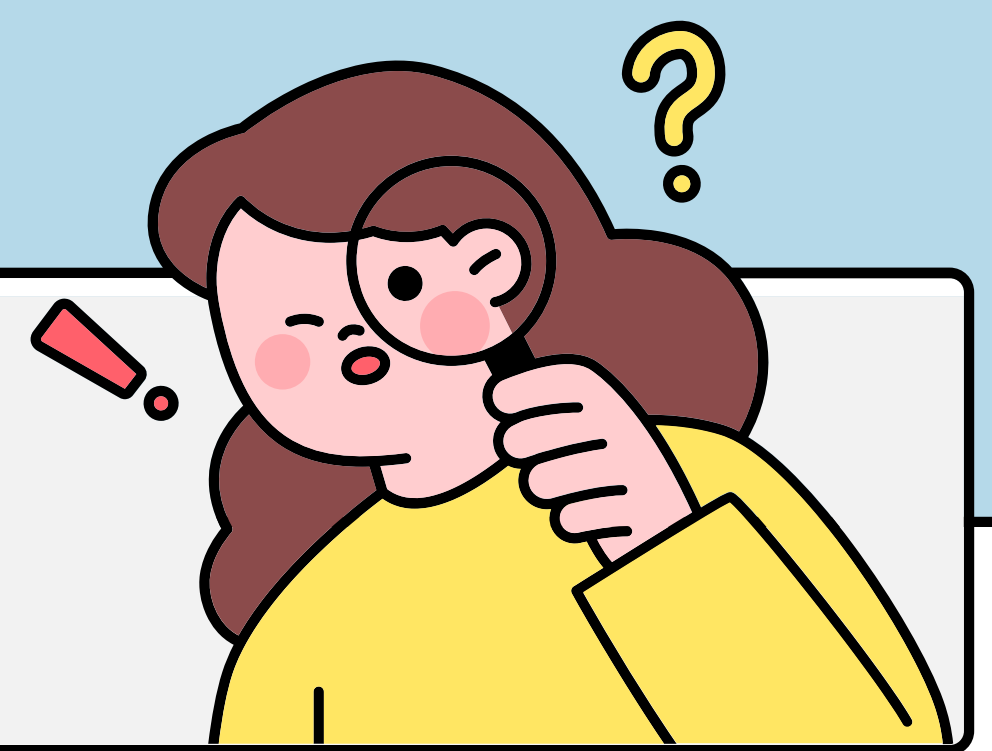
- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 운동하고자 하는 팔로 의자 난간을 잡고 체중을 옮겨 줍니다.
- 팔꿈치의 구부러기와 펴기를 반복합니다.
(1회 10번 실시로 3회 반복)
- 팔의 힘이 약할 경우 다른 쪽 팔의 도움을 받아 실시합니다.



※ 주의 : 어지러움을 느끼면 운동을 멈춥니다.

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

낙상예방체조



1 다리근육 늘리기

- 의자에 앉아 다른 의자 위에 다리를 올립니다.
- 손을 뻗어 상체를 구부립니다.
- 유연성이 증가함에 따라 발목도 굴곡 시킵니다.



1 벽에 기대었다 서기

- 양발을 벽과 10cm 거리를 두고 벽에 기대어 섭니다.
- 하체 위 골반이 대칭이 되도록 합니다.
- 골반과 상체의 기울기를 최소화하여 고관절의 움직임만으로 앞으로 가져옵니다.
- 위의 동작을 반복 후 조금씩 범위를 증가시킵니다.



1 종아리 늘리기

- 벽을 마주보고 손을 집도록 합니다(체간의 안정성을 위함).
- 신장하고자 하는 다리는 뒤에 두고, 양다리를 충분히 앞, 뒤로 벌려 균형을 잡습니다. 이때 발은 바닥에 붙이고 있어야 합니다.
- 체간과 무릎을 앞으로 구부려 종아리 근육을 신장 시킵니다.
- 위의 동작을 반복 후 조금씩 범위를 증가 시킵니다.



1 다리 균형강화하기

- 다리를 어깨넓이로 벌리고 섭니다.
- 한쪽 다리는 고정시키고 반대쪽 다리를 바깥쪽·제자리, 앞·제자리, 뒤·제자리의 순서로 한걸음씩 내디딤니다.
- 반대쪽 다리를 고정시키고 같은 순서로 시행합니다.



※ 주의 : 한번에 너무 과도한 범위는 위험합니다.

1 한쪽 다리로 서서 균형 잡기

- 벽에 손을 짚고 한쪽 다리만으로 서서 균형을 유지합니다.
- 손 짚은 반대쪽 다리를 들고 바깥, 앞, 뒤 방향으로 다리가 움직이는 방향으로 발목의 움직임도 주어 발레동작 처럼 천천히 움직여 줍니다.
- 반대쪽으로도 같은 방법으로 실시합니다



숨쉬기 운동으로 마무리합니다.

감사합니다.



낙상 예방은 어르신들의 안전과 삶의 질을 위해 매우 중요합니다.

낙상 예방은 우리 모두의 책임입니다. 함께 노력하여 안전한 생활을 만들어갑시다.