

# 스텝핑 온(Stepping On)

자신감 함양 및 낙상 위험 감소

## 세션 1

1. 소개
2. 프로그램 요약 및 목표
3. 참가자 견해
4. 균형 및 근력 운동

## 휴식

5. 균형 및 근력 운동
6. 낙상 위험
7. 과제

균형감을 키워보세요.  
향상될 것입니다.  
꾸준히 노력해야  
유지됩니다.



## 주제 목록

프로그램에 포함할 수 있는 주제

✓ 관심 사항에 체크 표시

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 약한 다리          | <input type="checkbox"/> 대중 교통               |
| <input type="checkbox"/> 균형 감각          | <input type="checkbox"/> 고르지 못한 지면           |
| <input type="checkbox"/> 서두르기 및 부주의     | <input type="checkbox"/> 층계 및 계단             |
| <input type="checkbox"/> 신발류            | <input type="checkbox"/> 들기 및 옮기기            |
| <input type="checkbox"/> 발              | <input type="checkbox"/> 시력                  |
| <input type="checkbox"/> 바닥을 지나는 전기선    | <input type="checkbox"/> 무언가에 의지한 채로 움직이기    |
| <input type="checkbox"/> 손 내밀어 찾기       | <input type="checkbox"/> 높은 곳에서 활동           |
| <input type="checkbox"/> 외로움            | <input type="checkbox"/> 미비한 도움              |
| <input type="checkbox"/> 일어날 때 느끼는 어지럼증 | <input type="checkbox"/> 낙상에 대한 두려움          |
| <input type="checkbox"/> 밤중에 일어나기       | <input type="checkbox"/> "골반 보호장치"           |
| <input type="checkbox"/> 밤중에 화장실 이용하기   | <input type="checkbox"/> 골격 강화를 위한 비타민 D와 칼슘 |
| <input type="checkbox"/> 미끄러운 옥조        | <input type="checkbox"/> 가방 날치기 같은 범죄        |
| <input type="checkbox"/> 바닥 마감재         | <input type="checkbox"/> 약물 치료               |
| <input type="checkbox"/> 고르지 못한 보행로     | <input type="checkbox"/> 수면제                 |

이외 추가 사항:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

