

# 스텝핑 온(Stepping On)

자신감 함양 및 낙상 위험 감소

## 세션 2

1. 오늘 주제 검토
2. 규칙적인 운동의 장단점
3. 운동 과제 검토
4. 활동 목표 설정
5. 운동 연습

## 휴식

6. 안전한 거동과 이동
7. 낙상 사례
8. 과제

근력과 균형 감각이 향상되면 걷기가 더욱 수월해집니다.

## 보행용 지팡이 안전

안전한 지팡이 사용을 위한 일반 원칙

- ◆ 지팡이는 자신의 키에 맞게 조절해야 합니다. 팔을 몸 옆에 두었을 때 지팡이 손잡이 부분이 손목 위치에 와야 합니다.
- ◆ 아프거나 약한 다리의 반대편 손으로 지팡이를 사용하십시오. 걸을 때 약한 다리와 함께 지팡이를 앞으로 내딛습니다.
- ◆ 끝부분에 있는 고무발침이 닳으면 새로 교체하십시오. 지금 한번 지팡이 끝을 확인해 보시기 바랍니다.
- ◆ 어둡거나 캄캄한 곳에서는 다른 사람이 볼 수 있도록 야광 테이프를 붙입니다.

## 유의 사항

- ◆ 경사로와 비탈길에서는 다리 사이를 약간 벌려 걷는 것이 더 수월합니다.
- ◆ 계단 또는 층계 위를 걸을 때
  - ◆ 올라갈 때 튼튼한 다리를 먼저 올립니다.
  - ◆ 내려갈 때는 약한 다리를 먼저 내립니다.

# 넘어진 후 일어나기

당황하지 말고 천천히 움직입니다.



1. 양쪽 무릎을 구부립니다.

2. 몸을 옆으로 돌립니다.



3. 한쪽 팔꿈치로 지탱하고 몸을 일으킵니다.

4. 손과 무릎으로 짚으면서 무릎 꿇는 자세를 취합니다.



5. 잠시 멈추고 균형을 잡습니다.

6. 낮은 탁자 위에 있는 전화기나 의자 쪽으로 기어갑니다.



7. 두 손을 사용하여 몸을 일으킵니다.

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008. Stepping On은 호주 주특허청에 등록된 상표입니다. 본 안내서의 내용은 시드니대학교 출판부에서 발간한 린디 클렘슨(Lindy Clemson)과 메간 스완(Megan Swann)의 저서 'Stepping On: 자신감 함양 및 낙상 감소, 노인을 위한 지역사회 프로그램'에서 허가를 받아 복사한 것입니다. ISBN978-1920898-755. Stepping On © Clemson and Swann



# 안전한 거동과 이동

## 목표 설정

나의 관심사항 (✓ 에 체크 표시):

- 길 건너기
- 층계 오르기
- 경사면 오르기
- 다양한 노면 위를 걷기
- 실외에서 걷기
- 쇼핑하기
- 버스나 기차 타기
- 집안에서 돌아다니기
- 정원에서 돌아다니기
- 그 밖의 관심사항? \_\_\_\_\_

균형 감각과 다리의 근력을 높이면 낙상을 예방할 수 있습니다.

