

스텝핑 온(Stepping On)

자신감 함양 및 낙상 위험 감소

세션 3

1. 오늘 주제 검토
2. 운동 연습
3. 애플 게임 퀴즈

휴식

4. 실내 낙상 위험
5. 안전한 복장
6. 과제

실외에서 걸어다닐 때는 미리 앞을 확인하고 뒤통치부터 발가락 순으로 내딛습니다.

미끄러운 표면용 제품

통행로와 계단에 있는 곰팡이 및 이끼 제거하기

1. 곰팡이 및 이끼 제거제
2. 스프레이 병을 구입합니다. 물과 제거제를 섞은 다음 건조한 표면에 분사합니다.
3. 15분 후 물 호스로 씻어 내립니다.

기타 유사 제품

Anti moss, Mould Stop, Once a Year Path Weeder 또는 일반 청소세제로 Chlorine과 CLR 같은 제품

계단 모서리 위 미끄럼 방지

미끄럼 방지 테이프를 계단 모서리에 부착할 수 있습니다.

타일과 콘크리트 및 목재 바닥용 미끄럼 방지 제품

1. 타일 바닥에는 그리퍼로 된 제품을 사용합니다.
2. 콘크리트와 목재 바닥에는 미끄럼 방지 페인트를 사용합니다. 이 페인트는 계단에 사용해도 됩니다.
3. 상업용 미끄럼 방지 제품 시공은 전문가에게 맡기는 것도 좋습니다.

가정에서 미끄럼 방지

1. 바닥에 뭔가 흘렸을 경우 바로 청소합니다.
2. 미끄러운 타일 위에는 미끄럼 방지 제품으로 접지력을 높입니다.
3. 양면 테이프를 사용하여 매트 바닥에 부착합니다. 카펫용 매트와 바닥용 매트가 따로 있습니다.

미끄러운 표면용 제품

미끄럼 방지 샤워 및 욕조

미끄럼 방지띠

이러한 제품들은 철물점에서 구입할 수 있습니다.
뒷면을 벗겨내고 바닥에 부착합니다.

샤워 및 욕조 매트

1. 백화점이나 약국에서 파는 고무흡착 매트 - 매일 널어서 말리고 규칙적으로 교체해야 합니다.
2. 향균 미끄럼 방지 샤워 매트 - 6개월마다 비누와 물로 씻어냅니다.

미끄러운 바닥 표면과 관련하여 도움이 필요한 경우 가까운 잡역 서비스나 작업 치료사에게 연락하십시오.

실외에서 미끄러지지 않도록 주의

1. 잔디 위를 걸을 때는 구멍이나 구덩이, 돌덩이 등을 주의합니다.
2. 걸음을 내딛기 전에 앞을 잘 살핍니다.
3. 튼튼한 신발을 착용하고 난간을 사용합니다.
4. 신호등을 건너는 도중에 '걸지 마시오' 불이 들어와도 계속 건너갈 수 있다는 것을 명심하십시오.
5. 바람이 심한 날에는 특히 주의하거나 아예 외출하지 않습니다.

안전한 옷차림은 다음과 같습니다.

- ◆ 헐렁한 옷은 감아서 고정하고 느슨한 벨트나 넥타이는 단단하게 맵니다.
- ◆ 문 손잡이나 가구에 걸릴 위험이 있는 큰 주머니를 열어 놓거나 밖으로 튀어 나오지 않도록 합니다.
- ◆ 소매단이 너무 길고 열려 있거나 또는 넓지 않도록 합니다.
- ◆ 밑단이 너무 길지 않고 발목 위까지 올라오게 합니다.

의류 구입 시 안전을 생각하십시오.

드레싱 가운 착용 시 안전을 생각하십시오.