

노인의 건강관리 · 낙상 예방과 의자 운동

집 안에서, 낙상 위험 줄이기

작은 환경 점검과 몸 상태에 맞는 활동이 도움이 됩니다. 최근 넘어졌거나 균형이 불안하면 GP와 상의하세요.

오늘 살펴볼 체크리스트

- ☐ 통로의 전선·작은 물건을 치우고, 미끄럽거나 들뜬 매트를 점검합니다.
- ☐ 밤에도 이동 경로와 화장실 입구가 잘 보이도록 조명을 확인합니다.
- ☐ 욕실의 미끄러운 바닥과 손잡이 등 필요한 안전 장치를 확인합니다.
- ☐ 발에 잘 맞고 미끄럽지 않은 신발을 신습니다.
- ☐ 시력·청력과 복용하는 약이 균형에 영향을 주는지 의료진에게 문의합니다.
- ☐ 어지럽다면 급하게 일어나지 말고, 도움을 요청할 방법을 준비합니다.

넘어졌거나 자주 휘청거린다면

통증·다친 곳과 넘어지게 된 상황을 의료진에게 알려 주세요. 스스로 일어나기 어렵다면 무리하지 말고 도움을 요청하세요. 긴급한 상황에서는 000에 연락하세요.

나에게 맞는 근력·균형 운동과 보행 보조도구가 필요한지 GP나 물리치료사에게 문의할 수 있습니다.

노인의 건강관리 · 낙상 예방과 의자 운동

의자에 앉아, 천천히 시작하기

의자 운동은 몸을 움직이는 한 가지 방법입니다. 서서 하는 균형 운동을 모두 대신하지는 않으므로 자신에게 맞는 활동을 확인하세요.

의자 운동 YouTube 영상

NHS 치료팀의 의자 운동 · 영어 영상 (Seated exercises)

영상 보기

<https://www.youtube.com/watch?v=SS8F1xnoxc8>

시작 전 확인하기

- ☐ 바퀴 없는 튼튼한 의자를 사용하고, 발이 바닥에 편안하게 닿도록 앉습니다.
- ☐ 주변 공간을 확보하고, 편안한 범위에서 천천히 움직입니다.
- ☐ 통증·어지럼·호흡곤란이 생기면 멈춥니다.
- ☐ 적합한 운동이 확실하지 않으면 GP나 담당 의료진에게 먼저 확인합니다.

나의 메모

의료진에게 물어볼 점 / 내가 편하게 할 수 있는 활동

호주 시니어 퓨처의 일반 건강 정보 자료입니다. 개인의 진단·치료·운동 처방을 대신하지 않습니다. 건강 상태와 적합한 운동은 GP·담당 의료진에게 확인하세요.

공식 정보·영상 출처

Healthdirect Australia · Older people and falls

<https://www.healthdirect.gov.au/falls>

NHS · Sitting exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/>

NHS 치료팀 · 공식 운동 영상 안내

<https://www.southtees.nhs.uk/services/community/therapy/educational-videos/>