

Finding Balance

넘어지는 것을 방지 하기 위한 방법



누구라도 넘어질 수 있지만 고 연령일수록 넘어지는 것이 위험할 수 있습니다. 고 연령대 일수록 넘어지는 것이 크게 다치는 결과를 초래할 수 있습니다. 매년마다 알버타에 살고 있는 노인 인구 세 명중 한 명은 넘어지는 사고를 겪고 있습니다. 좋은 소식은 우리는 넘어지는 것을 미리 방지할 수 있다는 것입니다.

더 많은 정보를 원하시면 Health Link Alberta toll free 1-866-408-LINK (5465) 로 전화 주시기 바랍니다

www.findingbalancealberta.ca

운동량 유지

근력과 신체균형을 위해 운동하기

- 적당한 운동은 근력을 키워주어 신체균형을 증진시키고 넘어지는 것을 방지할 수 있습니다.
- 본인에게 가장 좋은 운동을 패밀리 닥터에게 문의하시기 바랍니다.
- 매일 최소 30분 이상 간단한 운동을 권유해 드립니다.
- 도보, 댄스, 수영 등 건강 운동수업에 참여하는 것도 좋은 방법입니다.

복용 약 점검

주치의 혹은 약사와 상담하기

- 해마다 복용하고 있는 모든 약을 주치의 혹은 약사에게 점검을 권유 드립니다.
- 노화에 따라 복용하는 약이 실족의 위험한 원인이 될 수 있습니다.
- 복용하는 약이란 처방전으로 살수 있는 약과 처방전이 없어도 살수 있는 약(비타민, 영양제등) 포함됩니다.
- 신경 안정제 혹은 잠을 잘 수 있도록 도와주는 약은 넘어지는 위험요소를 높일 수 있습니다.
- 술이 복용하는 약에 영양을 줄 수 있으므로 주의하도록 하세요.

계단 조심

언제 어디서나 주의 하기

- 집의 복도나 계단의 조명을 환하게 하고 주변의 물건 또한 치우도록 권유해 드립니다.
- 빙판길, 갈라진 길 혹은 평탄하지 않은 길을 걸을 때는 항상 조심합니다.
- 해마다 시력 검사를 받도록 권유해 드립니다.
- 몸의 균형을 잘 잡아주는 편안한 신발을 신도록 합니다.
- 한번에 많은 일을 동시에 하지 않고 서두르지 않도록 합니다.

넘어지신 후에는 반드시 주치의에게 진찰을 받아 보시기 바랍니다