



**2022년 임인년(壬寅年)을
마무리하는 12월입니다.**

**추운 날씨 이지만 언제나 마음만은
따뜻하길 바라며 즐거운 연말연시
보내시길 바랍니다.**

올 한해도 함께 해 주셔서 감사합니다.

- 동래데이케어 올림 -

2021.12.29.



낙상은 계단에서 구르거나, 동일면 상에서 미끄러져 발생하는 손상*을 의미합니다.

* 손상: 사고·재해 등으로 발생하는 신체적, 정신적 건강 피해



2021.12.29.



낙상은 집 등 거주 시설에서 발생하는 경우가
48.0%로 가장 많았고, 도로 27.6% 등에서
주로 발생하는 것으로 나타남



집,
집단거주시설
48.0%

- 도로 등 교통지역 27.6%
- 오락문화사업시설 12.5%
- 야외, 바다, 강 4.3%
- 교육 및 운동시설 3.9%
- 산업시설 1.5%
- 기타 및 미상 2.2%

거실	17.8%
계단	16.5%
방·침실	15.9%
화장실	15.8%



낙상의 원인 및 예방법

2021.12.29.

질병관리청

노인 낙상의 위험요인으로 신체적 요인과 환경적 요인이 있음

신체적 요인



신체기능 저하



기저질환



약물 복용



음주

환경적 요인



미끄러운 바닥



실내 턱



어두운 조명



빙판길

2021.12.29.

질병관리청

“
과음을 삼가고,
일어나거나 움직이기 시작할 때
천천히 행동하기
”



낙상의 원인 및 예방법

2021.12.29.

 질병관리청

“
위험장소에는
안전장치 및 밝은 조명 설치,
전선·물건 등 정리하기
”



2021.12.29.

 질병관리청

“
근력과 유연성을 높이기 위해서
꾸준한 운동 실시하기
”



기억력 활동지

숫자와 색깔을 기억한 후 정해진 곳에 색칠하세요.

※ 색연필을 준비해 주세요.

1번 빨강색

2번 검정색

3번 흰색

4번 노랑색

