

落ちる防止の基本コンセプト

あなたが勤める公共のために基本コンセプト内実表を自由にダウンロードしてください。全部の知らなければならない事じゃないにきにしてください。でもつのめる防止の大切な案内の起点です。

統計にとって

- * 40%以上の股関節骨折で入院された人は内に帰らないで、単独で住できません。
- * 毎年つんおめた人の中で、25%身まかります。
- * 毎日つのめのけがで死ぬ年寄は二人です。

転ぶのリザルトは股関節骨折か、頭の怪我か、死になれます。ちよくちよく落ちた人は治しにくくて、全体として健康が傾きます。

カリフォルニア州だけで百三十万人高年者はつのめの怪我を受けます。もし80年以上だったら、またはもうつんおめた事があたら、ある人の転ぶチャンスが上がります。いつか視覚、聴覚、均衡のような力量の異動で人は歩く時浮き腰になります。落ちることが怖くなった人は活況を引き下げるかもしれません。これから、もしかしたら、生活環境のデザインは人お危ない気もしにさせます。

快報は会得が十分だったらつんおめを防げます。

なんでつんおめを防げますか。

研究員が見出したのはさいてきな防止の計画は色々な構成しがあります。始めに人は危険因子をわかります。ある危険禁止が引き下げられます。医学部は危険因子を見分けて、目論みを作り手伝えます。特定の活動は均衡と可動性を増やして、危険因子を引き下げ事ができます。それから、家と共同社会の変化は危険を引き下げて、人の起臥を支えます。広汎なリストじゃなくても、いい初めの所です。

危難査定とプランニング

始めに医科と落ちる危難査定について話し合います。規則的な往診の間に医者を転ぶ危険因子について聞きます。落ちることを引き押す健康要因は骨粗鬆症、80歳以上の年、バランスと歩き方の変化、視覚と感覚の変化、多重の薬を飲む事です。ある薬は年寄りをふらふらにさせます。危険因子がわかたら、医科とほかの健康玄人筋と家族といっしょうに危険を引き下げる要因は変更ができます。

バランスと可動性

調査結果によって、バランス、フレキシビリティ、と筋力のトレーニングはバランスと可動性を増やします。このほかこのトレーニングは落ちるチャンスを引き下げます。スタティスティックスによると65歳以上の人の中で、35%は全然活動をしません。このエキササイズの欠はもし転んだら、治しにくくします。ちよくちよく人はもう一度つんのすること

が怖くて、活動をもっと引き下げます。太極拳のようなクリエーティブと体に安全なエキササイズがたくさんあります。

生活環境の変更

生活環境は危なくなることができます。内で年寄りには湯船か階段にどうとおれることが気掛かりです。道で壊れた歩道野用な躓く危険があります。生活環境とコミュニティを変化したら人は安心できます。例えばシャワーとお風呂に手すりを据え付けたり、座る所があったり、そしてつるつるしない床があったりします。階段は手すりとは十分な採光があるべきです。壊れた歩道は市吏員に届けられます。