

破解 10 大長者家居摔跌陷阱

長者家居摔跌不容忽視

根據本港一項社區調查研究，每年約有 25.3% 長者在家庭中跌倒。
長者摔跌的原因，除了是由於身體的平衡力隨著年齡的增長而退化外，家居環境的潛在風險亦與長者摔跌有直接關係。

掃除家居摔跌陷阱有效防跌

醫學研究已經証實，除了練習太極可減低長者摔跌風險外，掃除家居摔跌陷阱，戒除高危行為，亦可有效防跌。



資料提供：醫管局復康專科及資源中心

長者摔跌原因

失去平衡 22%
雜物絆倒 21%
滑倒 20%

摔跌風險

練習太極
掃除家居摔跌陷阱
戒除高危行為
↓ 47.5% ↓ 20%

兩者同時進行
摔跌風險大大減低

資料來源：醫院管理局

最後更新日期：2023年2月23日