

건강한 뇌를 위한 12가지 팁

치매 위험을 줄이고, 뇌를 건강하게
만드는 방법을 알아보세요!



1 몸을 움직이세요!



- 심박수를 높이세요.
매주 최소 150분 동안 빠른 걸음으로 걷거나, 주 2회 이상 근력운동을 하세요.
- 균형감각을 향상하세요.
앉았다 일어서기 운동을 해보세요.
- 좋아하는 운동을 하세요.

2 건강한 심장, 건강한 뇌



- 의료 전문가를 만나서
혈압과 LDL 콜레스테롤을
관리하세요.
- 신체 활동을 계속하세요.
- 건강하게 드세요.
- 적정 체중을 유지하세요.
- 술, 담배를 피하세요.
- 스트레스를 줄이고
자기 관리를 하세요.

3 건강하게 드세요



- 과일, 채소, 견과류, 통곡물,
불포화 지방 위주로 식사를
챙겨 드세요.
- 붉은 고기 대신 콩, 두부,
생선, 닭고기를 드세요.
- 버터나 식용유 대신
올리브 오일이나
아보카도 오일을 쓰세요.
- 가공 식품을 피하세요.

4 매일 7-8시간 주무세요



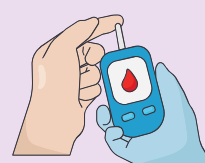
- 침실을 조용하고 어둡게
유지하고 쾌적한 온도를
유지하세요.
- 매일 일정한 시간에 자고
일어나세요 (주말 포함).
- 규칙적으로 운동하세요.
- 침실에서 전자기기를
멀리하세요.

5 머리를 조심하세요



- 미끄러운 카펫, 불량 전구,
잡동사니 등 위험 요소를
미리 정리하세요.
- 필요하면 보행기, 지팡이
또는 휠체어를 사용하세요.
- 자전거를 타거나 격한 운동을
할 때는 꼭 헬멧을 착용하세요.
- 항상 안전벨트를 착용하세요.

6 혈당을 관리하세요



- 정기적으로 의료 전문가를
만나서 당뇨를 관리하세요.
- 건강한 식사, 규칙적인 운동,
적정 체중 유지, 처방된 약물
복용으로 혈당을 관리하세요.

7 마음을 돌보세요



- 스트레스를 해소 할
건강한 방법을 찾으세요.
- 새로운 걸 배우고
뇌를 자극하세요.
- 긍정적 감정과 부정적 감정
을 인정하고 받아들이세요.
- 불안이나 우울증이 있는 것
같다면 의료 전문가와
상담하세요.

8 대인관계를 유지하세요



- 가장 좋아하는 사람들에
집중하세요.
- 생각을 나눌 수 있는 친구,
가족 또는 이웃 관계를
유지하세요.
- 새로운 취미를 시작하거나
새로운 친구를 쌓아보세요.

9 청력을 확인하세요!



- 매년 의료 전문가에게
청력 검진을 받아보세요.
- 청력이 저하되었다면
보청기를 착용하세요.
- 가능하면 시끄러운
환경을 피하세요.
- 헤드폰을 사용할 때
볼륨을 낮추세요.

10 술을 줄이세요



- 과도한 음주는 치매 위험
증가를 유발합니다.
- 일주일에 7잔 이하로
마시세요.
- 위기, 정신 건강, 마약 치료 및
회복 지원에 24시간 무료
서비스가 필요하시면 988
Hawaii CARES로 전화하거
나 문자를 보내세요.

11 담배를 끊으세요



- 금연에 너무 늦은 때는
없습니다. 금연은 인지 기능
저하 위험을 흡연하지 않은
사람들과 비슷한 수준으로
낮출 수 있습니다.
- 무료 비밀보장 지원이
필요하시면 Hawaii
Tobacco Quitline인 1-
800-QUIT-NOW 또는 1-
800-784-8669로 전화나 문
자 주세요.

12 시력 검사를 받으세요



- 매년 의료 전문가에게
시력 검사를 받으세요.
- 자외선(UV)으로부터 눈을
보호하기 위해 선글라스를
쓰세요.
- 시력에 변화가 생기면
의료 전문가와 상의하세요.

더 자세히 알고 싶으신 게 있나요?

QR 코드를 스캔해서 뇌를 건강하게 유지하고
치매 위험을 낮추는 방법을 알아보세요.

