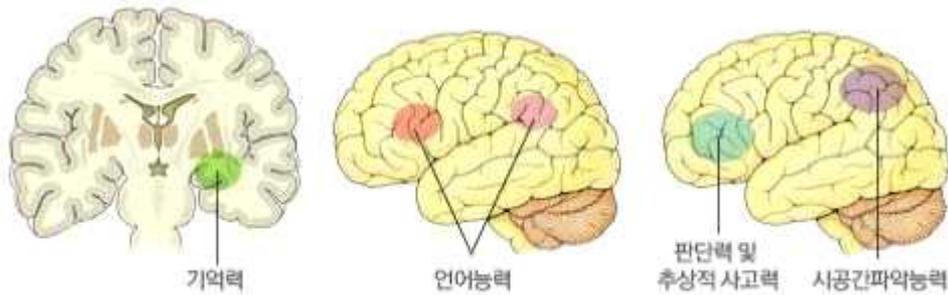


치매예방

■ 치매란?

- ☞ 치매는 치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인에 의해 뇌기능이 손상되면서 이전에 비해 인지 기능이 지속적이고 전반적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 나타나는 경우를 통칭하는 말입니다.
- ☞ 알츠하이머나 기타 퇴행성 뇌질환치매는 개선되기 어려우나 우리나라 치매환자의 절반은 치료 및 개선이 가능한 혈관성 치매가 많습니다.



그림_ 알츠하이머, 혈관성 치매로 뇌손상 발생 시 손상범위.

■ 치매 예방법

1) 금연, 금주

흡연과 음주는 뇌혈관에 영향을 미치는 치매의 가장 큰 적입니다.
고령자이며 치매의 초기증상이 발견될 경우 가족 또는 요양보호사에게 도움을 요청하여 금연, 금주를 하셔야 치매를 예방할 수 있습니다.

2) 걷기운동

대부분 치매는 과체중과 저체중인 경우 혈관건강이 악화되어 발생하기 쉽습니다.
체중관리를 위해 유산소 운동으로 가까운 동네를 산책하시는 것이 좋습니다.
이외의 무리가 가지 않는다면 배드민턴, 게이트 볼 등의 운동을 하시는 것도 도움이 됩니다.

3) 뜨개질

치매는 손발과 머리를 사용할수록 예방됩니다.
뜨개질은 섬세한 손놀림과 두뇌 활동이 필요한 취미로써 치매를 예방하는 효과가 있습니다.

4) 명상과 복식호흡

성격이 급하고 화를 잘 내거나, 꾀 참는 성격은 정신적 스트레스를 유발하여 뇌기능에 악영향을 미칩니다.
명상과 복식호흡 병행을 습관화하여 마음을 다스리고 호흡을 길게 유지하면 치매예방에 도움이 될 수 있습니다.

5) 독서와 전화번호부 외우기

책이나 글을 소리 내어 읽는 것은 최고의 뇌운동입니다.
우리 몸은 글을 소리 내어 읽을 때 정보를 입력하고 이미지를 떠올리며 출력하는 과정이 발생하게 됩니다. 이는 뇌기능을 발달시켜 치매를 예방할수 있습니다.

