

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매

일상 속 작은 노력이
당신과 당신의 가족을
행복하게 합니다.

치매 예방 수칙 3.3.3

3권

勤: 즐길 것

- ① 일주일에 3번 이상 걷기
- ② 생선과 채소 골고루 먹기
- ③ 부지런히 읽고 쓰기

3금

禁: 참을 것

- ① 술은 적게 마시기
- ② 담배는 피지 않기
- ③ 머리 다치지 않도록 조심하기

- ④ 정기적으로 건강검진 받기
- ⑤ 가족, 친구들과 자주 소통하기
- ⑥ 매년 치매 조기검진 받기

3행

行: 행길 것

3권

勤:즐길 것



운동

일주일에 3번 이상 걸으세요.

일상에서 걷기 운동을 꾸준히 하세요.
5층 이하는 계단을 이용하고,
버스 한 정거장 정도는 걸어가요.



식사

생선과 채소를 골고루 챙겨 드세요.

식사를 거르지 말고,
생선과 채소를 골고루 챙겨 드세요.
기름진 음식은 피하고 싱겁게 드세요.



독서

부지런히 읽고 쓰세요.

틈날 때마다 책이나 신문을 읽고, 글쓰기를 하세요.



절주

술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요.

술은 한 번 마실 때 3잔 보다 적게 마시고,
다른 사람에게 권하지도 마세요.



금연

담배는 피지 마세요.

흡연은 시작하지 말고,
지금 담배를 피고 있다면 당장 끊는 것이 좋아요.



뇌손상 예방

머리를 다치지 않도록 조심하세요.

운동할 땐 보호장구를 반드시 착용하고,
머리를 부딪쳤을 땐 바로 검사를 받으세요.

3금

禁:참을 것



3행

行:챙길 것



건강검진

혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.

고혈압, 비만, 당뇨병을 예방하기 위해
혈압, 혈당, 콜레스테롤을 체크하세요.



소통

가족과 친구를 자주 연락하고 만나세요.

가족, 친구와 자주 연락해서 만나고,
단체활동과 여가생활을 하세요.



치매조기발견

매년 보건소에서 치매 조기검진을 받으세요.

보건소에 가서 치매 조기검진을 받고,
치매 초기증상을 알아두세요.