



가족이 가장 힘든 질병 1위! 치매! 치매예방수칙

333



3권
勸 (즐길것)



**일주일에 3번 이상
걸으세요.**

일상에서 걷기 운동을
꾸준히 하세요. 5층 이하의
계단을 이용하고, 버스 한 정거장
정도는 걸어가도 좋아요.



**생선과 채소를
골고루 챙겨 드세요.**

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



**부지런히
읽고 쓰세요.**

틈날 때마다
책이나 신문을 읽고,
글쓰기를 하세요.



3금
禁 (참을것)



**술은 한 번에
3잔보다 적게 마시세요.**

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



**담배는
피지 마세요.**

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



**머리를 다치지 않도록
조심하세요.**

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



3행
行 (챙길것)



**혈압, 혈당, 콜레스테롤
3가지를
정기적으로 체크하세요.**

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



**가족과 친구를
자주 연락하고
만나세요.**

가족, 친구와
자주 연락해서 만나고,
단체활동과 여가생활을 하세요.



**매년 보건소에서
치매 조기검진을
받으세요.**

보건소에 가서
치매 조기검진을 받고,
치매 초기증상을 알아두세요.