



## 세대별 치매 예방 액션플랜

청년기



하루 세끼를 꼭 챙겨 드세요.  
평생 즐길 수 있는 취미로 운동을 하세요.  
머리 다치지 않도록 조심하세요.

장년기



생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.  
우울증은 적극 치료하세요.

노년기



매일매일 치매예방운동을 하세요.  
여러 사람들과 자주 어울리세요.  
매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

## 치매 예방 체조

뇌의 혈액순환 증가로 인지능력 향상

### 7 온몸 자극하기

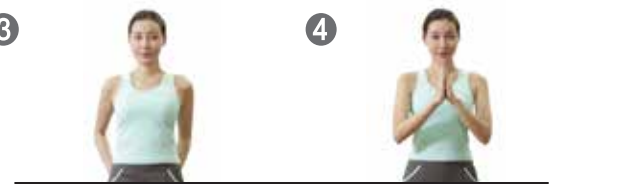
어깨 회전범위 확대,  
상체 혈액순환 촉진 및 뇌자극  
※ 전체 동작 2회 실시



**머리 박수**  
손가락 끝을 세워 머리를  
경쾌하게 두드려줍니다.



**어깨 박수**  
양손으로 어깨를 두드립니다.



**엉덩이 박수**  
양손으로 엉덩이를 두드립니다.



**세로 박수**  
양손을 세로로 세워 박수를  
칩니다.

### 8 손 운동(박수)

말초신경 자극,  
혈액순환 촉진 및 인지능력 향상  
※ 전체 동작 2회 실시



**주먹 박수 4회** **세로 박수 4회**  
양손은 주먹을 꼭 쥐어  
4번 두드려줍니다.  
이어서 양손을 펴고 손바닥으로  
4번 박수를 칩니다.



**손끝 박수 4회** **세로 박수 4회**  
양 손가락 끝을 맞대어  
4번 두드려줍니다.  
이어서 양손을 펴고 손바닥으로  
4번 박수를 칩니다.



**손바닥 박수 4회** **세로 박수 4회**  
양손을 꼭 펴고 손바닥 중간 면으로  
4번 두드려 줍니다.  
그리고 양손을 펴고  
손바닥으로 4번 박수를 칩니다.



**손목 박수 4회** **세로 박수 4회**  
양손의 안쪽 손목을 맞대어  
4번 두드려줍니다.  
그리고 양손을 펴고  
손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

### 9 손 운동(쥐기)

인지기능 향상 및 운동능력 향상  
※ 전체 동작 2회 실시



**세로 박수**  
양손을 맞대어  
강하게 박수를 칩니다.



**가로 박수**  
양손을 수평이 되도록 넓혀  
박수를 칩니다.



**가로쥐기**  
양손을 수평으로 맞댄 상태에서  
손을 꼭 칩니다.



**깍지 끼기**  
양손을 서로 마주 놓고  
힘껏 깍지를 낍니다.

※ 앞선 모든 동작을 좌·우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 낍 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아가 실시합니다.

### 10 팔 운동(두 팔로 하기)

상체 혈액순환 촉진,  
인지기능 향상 및  
운동능력 향상  
※ 전체 동작 2회 실시



**양팔 앞으로 밀기**  
양팔을 가슴 앞에서 앞으로 밀고  
제자리로 돌아옵니다.



**양팔 위로 밀기**  
양팔을 위로 밀고 제자리로  
돌아옵니다.



**양팔 옆으로 밀기**  
양팔을 좌우로 밀고  
제자리로 돌아옵니다.



**양팔 교차하여 밀기**  
양팔을 앞을 향해 사선으로  
교차시켜 밀고 제자리로 돌아옵니다.

### 11 팔 운동(한 팔로 하기)

상체 혈액순환 촉진,  
인지기능 향상 및  
운동능력 향상  
※ 전체 동작 2회 실시



**한 팔씩 번갈아 밀기 (앞-위-옆-사선-위-옆-사선-앞)**  
오른손을 시작으로 앞쪽, 위쪽, 옆쪽, 사선으로  
한 팔씩 밀고 돌아오기를 반복합니다.

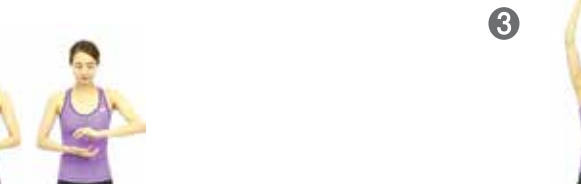


**기운 모으기**  
① 가슴 아래쪽에 양손을 위·아래로 위치시키고 손가락을 등글게 모아 집니다.  
② 왼손이 위로 향하도록 돌려줍니다.  
③ 오른손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.

※ 앞선 모든 동작을 좌·우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 낍 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아가 실시합니다.

### 12 기 만들기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화  
※ 전체 동작 2회 실시



**기운 모으기**  
① 가슴 아래쪽에 양손을 위·아래로 위치시키고 손가락을 등글게 모아 집니다.  
② 왼손이 위로 향하도록 돌려줍니다.  
③ 오른손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.



**기운 키우기**  
양손을 자신의 몸통 크기로 넓혀주어 같은 방법으로  
천천히 돌려줍니다.

### 12 기 만들기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화  
※ 전체 동작 2회 실시



**기운 크게 키우기**  
양팔을 위·아래로 길게 뻗어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.



**기운 펼치기**  
양팔을 위·아래로 길게 뻗어  
손바닥이 밖을 향하도록 하여 천천히 돌려줍니다.

### 13 기 펼치기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화  
※ 전체 동작 2회 실시



**밀면 동그라미 그리기**  
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아  
허리에 위치시킵니다.  
② 허리를 기준으로 밀면서 그림을 그리듯  
동그라미를 그려줍니다.  
③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서  
동그라미를 그려줍니다.



**앞면 동그라미 그리기**  
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아  
허리에 위치시킵니다.  
② 허리를 기준으로 앞면에 그림을 그리듯  
동그라미를 그려줍니다.  
③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서  
동그라미를 그려줍니다.



**앞과 옆면에 동그라미 그리기**  
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 옆면에, 오른손은 앞면에 위치시킵니다.  
② 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.  
③ 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 앞면에, 오른손은 옆면에 위치시킵니다.  
④ 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.

### 14 온몸 가다듬기

어깨 및 가슴근육 이완  
※ 전체 동작 2회 실시



**크게 숨들여 마시기**  
가슴을 넓게 펴고 팔을 위로 올려서  
숨을 들이마십니다.



**크게 숨 내쉬기**  
팔을 아랫배 위로 내리면서  
숨을 내쉽니다.



**숨들여 마시기**  
손바닥이 위로 오게 하여  
손끝을 마주 보게 가슴 쪽으로  
올리며 숨을 들이마십니다.



**숨 내쉬기**  
마주한 손을 내리며 숨을 내쉽니다.

## 치매예방 운동법



매일 한번 치매예방운동  
당신의 미래를 바꿉니다.

치매예방운동법 동영상교재를 무료로  
다운 받을 수 있습니다.  
중앙치매센터 [www.nid.or.kr](http://www.nid.or.kr)  
치매정보 365 [www.edementia.or.kr](http://www.edementia.or.kr)