모두 따라 하기
기억과 걷기가 모두 건강하신 분들을 위하여

뇌신경 체조 → 치매예방체조

8 손 운동(박수)
손 운동(쥐기) 9
7 온몸 자극하기
팔운동(두 팔로 하기) 10
11 팔운동(한 팔로 하기)
온몸 자극하기 7
12 기 만들기
기 펼치기 13
7 온몸 자극하기

걸으면서 치매예방체조
(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다)

→ 14 온몸 가다듬기

쉽게 따라 하기
기억은 불편하지만 잘 걸으실 수 있는 분들을 위하여

뇌신경 체조 → 치매예방체조

8 손 운동(박수) 2회
온몸 자극하기 7
10 팔운동 (두 팔로 하기) 2회
온몸 자극하기 7
12 기 만들기 2회
온몸 자극하기 7

걸으면서 치매예방체조
(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다)

→ 14 온몸 가다듬기

안전하게 따라 하기
기억은 건강하나 걷기가 불편하신 분들을 위하여

뇌신경 체조 → 치매예방체조

8 손 운동(박수)
손 운동(쥐기) 9
7 온몸 자극하기
팔운동(두 팔로 하기) 10
11 팔운동(한 팔로 하기)
온몸 자극하기 7
12 기 만들기
기 펼치기 13
14 온몸 가다듬기

안전하고 쉽게 따라 하기
기억과 걷기가 모두 불편하신 분들을 위하여

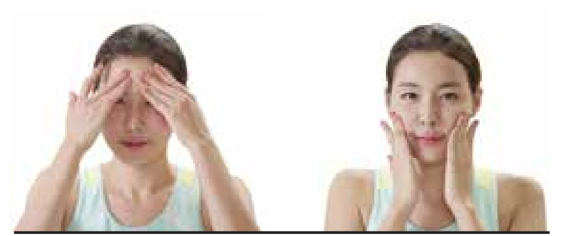
뇌신경 체조 → 치매예방체조

8 손 운동(박수) 2회
온몸 자극하기 7
10 팔운동 (두 팔로 하기) 2회
온몸 자극하기 7
12 기 만들기 2회
온몸 가다듬기 14

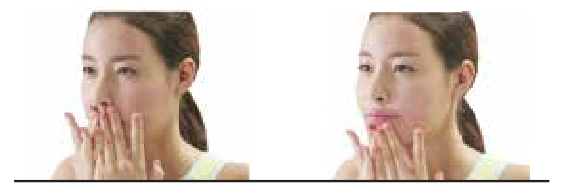
뇌신경 체조

뇌 표면 자극으로 인지기능 향상

1 얼굴 두드리기
삼차신경 및 안면신경 자극

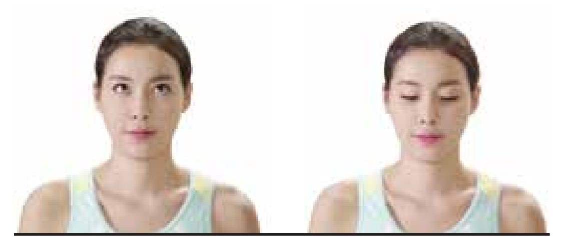


① 양 손가락으로 이마(눈썹 포함), 볼(콧날 옆), 입술 상부(인중 포함), 턱을 순서대로 2회씩 부드럽게 마사지합니다.



② 2회 반복합니다.

2 눈 돌리기
동안신경, 활차신경 및 외전신경 자극



① 얼굴은 정면으로 고정한 상태에서 눈동자만 상 하 좌 우 방향으로 각 2초씩 응시합니다.

② 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

③ 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 반시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

3 눈감고 씹기
삼차신경 및 안면신경 자극

① 4초 간 눈을 꼭 감습니다.

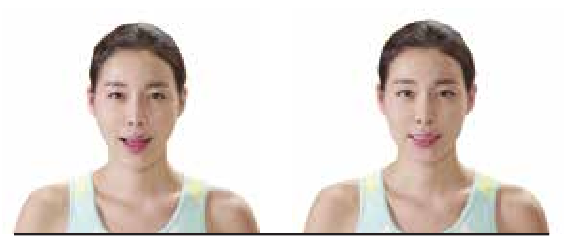
② 4초 간 어금니를 앙다뭅니다.

③ 1–2번을 번갈아 2회 반복합니다.

치매상담콜센터 ☎ 1899-9988

365일 24시간 늘 함께 합니다

4 소리내기
삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극



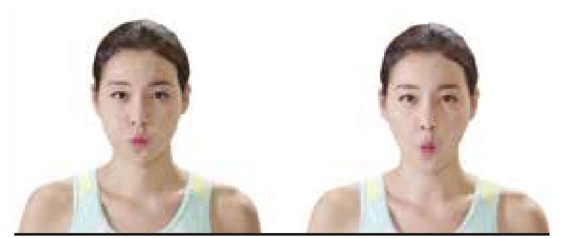
① 아 – 으 – 우 – 이를 4초에 걸쳐 순서대로 소리내어 발음합니다.

② 2회 반복합니다.

③ 크게 소리내어 '라라라, 파파파, 카카카, 라파카'라고 외칩니다.

④ 3회 반복합니다. 첫 번째 시행에서는 강세를 첫 번째 글자에 두고, 두 번째 시행에서는 강세를 두 번째 글자에 두고, 세 번째 시행에서는 강세를 세 번째 글자에 두어 외칩니다.

5 볼 혀 쓰기
안면신경 및 설하신경 자극



① 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 부풀려 4초간 유지합니다.

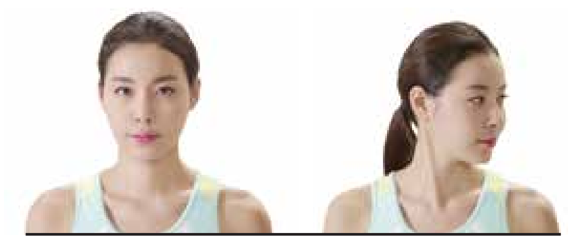
② 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 수축시켜 4초간 유지합니다.

③ 혀로 왼쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.

④ 혀로 오른쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.

⑤ 1–4번을 순서대로 2회 반복합니다.

6 목 돌리기
부신경 자극



① 정면을 응시한 상태에서 고개를 오른쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.

② 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.

③ 고개를 왼쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.

④ 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.

⑤ 1–4번을 순서대로 2회 반복합니다.

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매

일상 속 작은 노력이
당신과 당신의 가족을
행복하게 합니다.

치매 예방 수칙 3.3.3

3권
勸 : 즐길 것

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

3금
禁 : 참을 것

- 술은 적게 마시기
- 담배는 피우지 마세요
- 머리 다치지 않도록 조심하기

3행
行 : 챙길 것

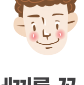
- 정기적으로 건강검진 받기
- 가족, 친구들과 자주 소통하기
- 매년 치매 조기검진 받기

보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE
중앙 치매센터

치매상담콜센터 1899-9988 (치매관련 24시간 종합상담)

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

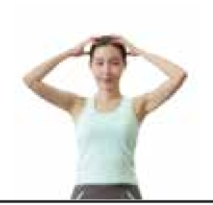
뇌의 혈액순환 증가로 인지기능 향상

7 온몸 자극하기

어깨 회전범위 확대,
상체 혈액순환 촉진 및 뇌자극

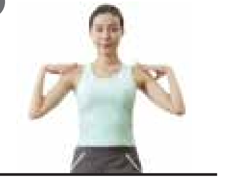
※ 전체 동작 2회 실시

❶



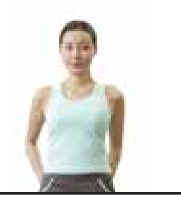
머리 박수
손가락 끝을 세워 머리를 경쾌하게 두드려줍니다.

❷



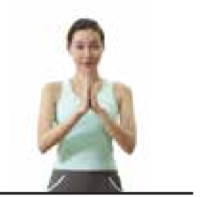
어깨 박수
양손으로 어깨를 두드립니다.

❸



엉덩이 박수
양손으로 엉덩이를 두드립니다.

❹



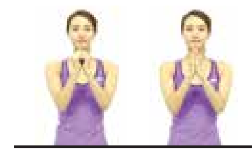
세로 박수
양손을 세로로 세워 박수를 칩니다.

8 손 운동(박수)

말초신경 자극,
혈액순환 촉진 및 인지기능 향상

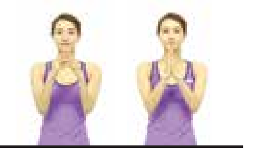
※ 전체 동작 2회 실시

❶



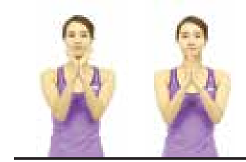
주먹 박수 4회 세로 박수 4회
양손은 주먹을 꼭 쥐어 4번 두드려줍니다.
이어서 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

❷



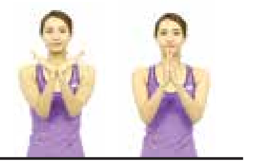
손끝 박수 4회 세로 박수 4회
양 손가락 끝을 맞대어 4번 두드려줍니다.
이어서 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

❸



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

❹



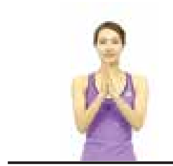
손목 박수 4회 세로 박수 4회
양손의 안쪽 손목을 맞대어 4번 두드려줍니다.
그리고 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

9 손 운동(쥐기)

인지기능 향상 및 운동능력 향상

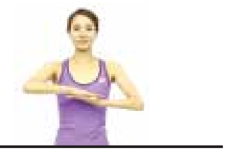
※ 전체 동작 2회 실시

❶



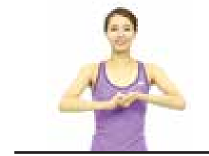
세로 박수
양손을 맞대어 강하게 박수를 칩니다.

❷



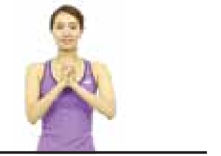
가로 박수
양손을 수평이 되도록 눕혀 박수를 칩니다.

❸



가로쥐기
양손을 수평으로 맞댄 상태에서 손을 꼭 쥡니다.

❹



깍지 끼기
양손을 서로 마주 놓고 힘껏 깍지를 낍니다.

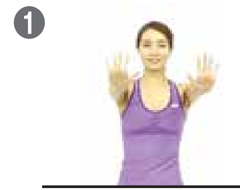
※ 앞선 모든 동작을 좌·우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 낄 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아 실시합니다.

10 팔 운동(두 팔로 하기)

상체 혈액순환 촉진,
인지기능 향상 및
운동능력 향상

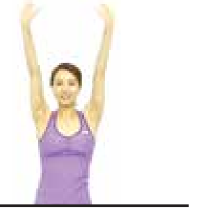
※ 전체 동작 2회 실시

❶



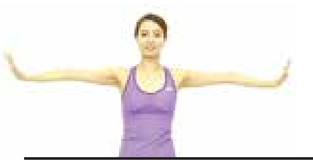
양팔 앞으로 밀기
양팔을 가슴 앞에서 앞쪽으로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❷



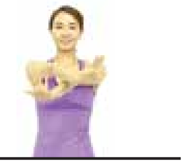
양팔 위로 밀기
양팔을 위로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❸



양팔 옆으로 밀기
양팔을 좌우로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❹



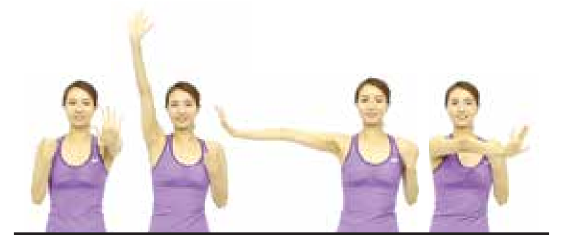
양팔 교차하여 밀기
양팔을 앞을 향해 사선으로 교차시켜 밀고 제자리로 돌아옵니다.

11 팔 운동(한 팔로 하기)

상체 혈액순환 촉진,
인지기능 향상 및
운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시

❶



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

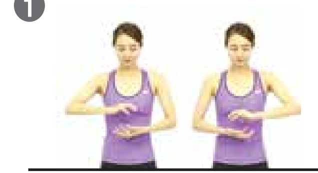
치매예방운동법 동영상교재를 무료로 다운 받을 수 있습니다.
중앙치매센터 www.nid.or.kr
치매정보 365 www.edementia.or.kr

12 기 만들기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화

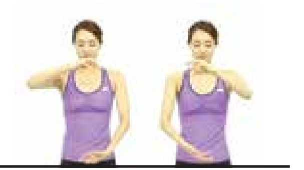
※ 전체 동작 2회 실시

❶



기운 모으기
① 가슴 아래쪽에 양손을 위·아래로 위치시키고 손가락을 둥글게 말아 쥡니다.
② 왼손이 위로 향하도록 돌려줍니다.
③ 왼손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.

❷



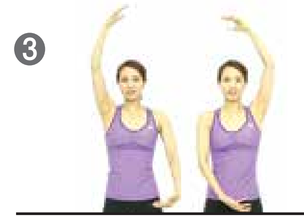
기운 키우기
양손을 자신의 몸통 크기로 넓혀주어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.

12 기 만들기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화

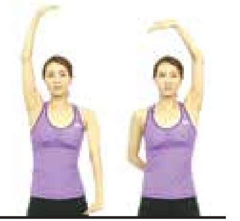
※ 전체 동작 2회 실시

❸



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

❹



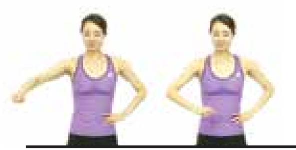
기운 펼치기
양팔을 위·아래로 길게 뻗어 손바닥이 밖을 향하도록 하여 천천히 돌려줍니다.

13 기 펼치기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화

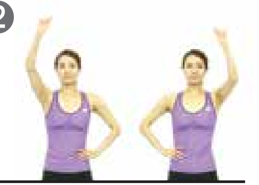
※ 전체 동작 2회 실시

❶



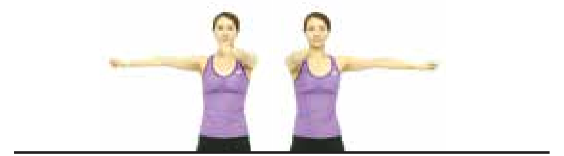
밑면 동그라미 그리기
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.
② 허리를 기준으로 밑면에 그림을 그리듯 동그라미를 그려줍니다.
③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미를 그려줍니다.

❷



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.

❸



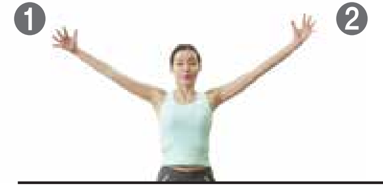
앞과 옆면에 동그라미 그리기
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 옆면에, 오른손은 앞면에 위치시킵니다.
② 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.
③ 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 앞면에, 오른손은 옆면에 위치시킵니다.
④ 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.

14 온몸 가다듬기

어깨 및 가슴근육 이완

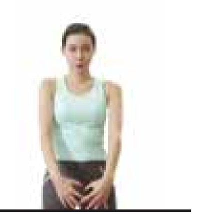
※ 전체 동작 2회 실시

❶



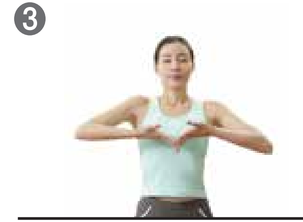
크게 숨들여 마시기
가슴을 넓게 펴고 팔을 위로 올려서 숨을 들이마십니다.

❷



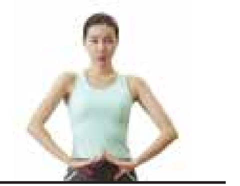
크게 숨 내쉬기
팔을 아랫배 위로 내리면서 숨을 내쉽니다.

❸



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

❹



숨 내쉬기
마주한 손을 내리며 숨을 내쉽니다.

치매예방
운동법

매일 한번 치매예방운동
당신의 미래를 바꿉니다.

보건복지부 중앙 치매센터
치매상담콜센터
☎ 1899-9988