

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매

일상 속 작은 노력이
당신과 당신의 가족을
행복하게 합니다.

치매 예방 수칙

3.3.3



3금
禁: 참을 것

- 술은 적게 마시기
- 담배는 피지 않기
- 머리 다치지 않도록 조심하기



3행
行: 챙길 것

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



건강한 생활습관이 치매
위험을 줄일 수 있습니다

아직 치매를 완전히 예방할 수 있는 방법은
확실하지 않지만, 다음과 같은 생활습관이
치매 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.



혈압을 관리하세요



충분히 숙면하세요



건강한 식단을
유지하세요



신체 활동을 꾸준히
하세요



가족과 친구들과
교류하세요

Learn more about these steps and other healthy lifestyle changes
you can make at www.alzheimers.gov/can-i-prevent-dementia.

NIH National Institute
on Aging

치매란?

치매는 기억력, 사고력, 일상 활동 수행 능력에 영향을 미치는 여러 질병을 통칭하는 용어입니다. 이 질병은 시간이 지남에 따라 악화됩니다. 주로 노령층에게 나타나지만, 모든 사람이 나이가 들면서 이 질병에 걸리는 것은 아닙니다.

세계보건기구(WHO)는 회원국 및 기타 관련 이해 관계자와 긴밀히 협력하여 치매 환자와 간병인의 삶을 개선하고, 치매가 지역 사회와 국가에 미치는 영향을 줄이기 위해 노력하고 있습니다.

WHO는 치매를 공중보건의 우선 과제로 삼고 있습니다.

비전 (Vision) : 치매가 예방되고, 치매 환자와 그 가족이 존엄과 존중, 자율성과 평등 속에서 자신의 잠재력을 발휘하며 건강하게 살아가 수 있는 세상.

목표 (Goal) : 치매 환자와 가족, 돌봄 제공자의 삶의 질을 향상시키고, 치매가 개인·가정·지역사회·국가에 미치는 영향을 줄이는 것.

글로벌 7대 액션플랜 : ① 치매를 공중보건의 우선 과제로 삼고, ② 치매 인식 제고와 친화적 사회 조성, ③ 치매 위험 요인 감소, ④ 조기 진단·치료·돌봄 서비스 접근성 향상, ⑤ 가족과 돌봄 제공자 지원 강화, ⑥ 정보시스템 구축 및 데이터 관리, ⑦ 과학적 연구와 혁신 촉진을 통해 전 세계가 함께 치매 없는 세상을 만들어가는 것을 목표로 하고 있습니다.

WHO "World Health Organization, Global Action Plan on the Public Health Response to Dementia 2017-2025, and extension to 2031"

World Health
Organization



주식회사 웰빙200
치매없는 세상을 만들어 갑니다

웰빙200은 천연물소재와 과학적 근거로 인지건강을 지키는 연구를 이어가며, 사회의 지지와 후원 속에 치매 없는 세상을 만들어가는 그린바이오 소셜임팩트 기업입니다. 우리는 '예방'을 중심으로 두고, 누구나 일상 속에서 실천할 수 있는 건강한 치매예방 문화를 만들어 갑니다.

♥ 본 포스터는 WHO·ADI·NIH·PHAC·보건복지부 중앙치매센터의 자료를 웰빙200이 비상업적 공익 캠페인 목적으로 재구성하였습니다. Sources: WHO (World Health Organization), ADI (Alzheimer's Disease International), NIH (National Institutes of Health), U.S.), PHAC (Public Health Agency of Canada), Ministry of Health and Welfare, Central Dementia Center (Republic of Korea). Reconstructed by Wellbeing200 Co., Ltd. for public educational purposes.

치매 위험을 줄이는

4가지 방법

건강한 음식에 집중하세요

매일 건강한 음식을 섭취하면 혈압을 낮추고
당뇨를 예방하는 데 도움이 됩니다.
이 두 가지는 치매 위험을 높일 수 있습니다.

- 과일, 채소, 통곡물, 그리고 전통적인
영양 식품을 자주 선택하세요.

활동하세요

운동은 혈류를 개선하고 두뇌 건강을
유지하는 데 도움이 됩니다.

- 걷기, 춤추기, 정원 가꾸기, 등산,
자전거 타기 등 좋아하는 활동을
찾아 규칙적으로 실천하세요.



사람들과 연결되어 지내세요

다른 사람들과 함께 시간을 보내면
치매 발병 위험을 낮출 수 있습니다.

- 이야기를 나누고, 식사를 함께하며,
지역 모임에 참여하세요.

새로운 것을 배우세요

배움은 두뇌 자극에 좋고, 함께
배우면 더 큰 효과가 있습니다.

- 새로운 언어, 새로운 운동,
새로운 취미를 시도해보세요.

For more information on reducing the risk of dementia
visit canada.ca/dementia

Canada

1 기억력 저하

2 익숙한 일을 수행 하는 데 어려움

3 언어 문제

4 시간과 장소에 대한 혼란

5 판단력 저하

6 일의 순서나 계획을 유지하기 어려움

7 물건을 잘못 두거나 잃어버림

8 기분 및 행동의 변화

9 시각·공간 인식의 어려움

10 사회적 활동에서 위축

10
치매의 10가지
경고 신호

이러한 증상이 새롭게 나타난다면, 치매의 신호일 수 있습니다.
치매는 정상적인 노화의 일부가 아닙니다.
의사 또는 치매 전문가에게 상담하세요.

www.alzint.org

Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

14
치매 위험요인
14가지

3 과도한 음주

4 대기오염

5 머리 부상

6 사회적 교류 부족

7 학습 활동 부족

8 비만

9 고혈압

10 당뇨병

11 우울증

12 청력 저하

13 높은 LDL 콜레스테롤

14 시력 저하

Source: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing
Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572-628

www.alzint.org

Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

10
시니어가 기억하는 선물, 만민약



"활성화! 심취! 예타는 선포라판!"
브로콜리새싹 100%
항아리를 담은 자연 그대로의 분말
만민약의 선포라판은 55-65세의 은수에
10-20분 두었음 때 가장 많이 생성된다.
선포라판 10 mg / 만민약 1개 (관장성분)
저체중(15kg)

만민약 먹는 선포라판, 만민약 섭취방법
공기에 실은 물을 붓고, 전자렌지에서
20초간 데웁니다. 또는 온수를 사용하세요.
우유를 담고, 물과 분말이 잘 섞이도록 약
10초간 충분히 흔들어야 합니다.
최소 10분간 그대로 두세요. 이 시간 동안
효율적으로 생성됩니다.
상위 3시간 추천해 줌 후 한 번에 드세요.
*선포라판은 시간이 지나면서 분해되니,
생성 후 3시간 이내에 섭취하세요.

