

Music:백년의 약속

## [강추강추] 죽음보다 잔인한 癡呆(치매) 예방

?죽음보다 잔인한 치매,  
질병 중에서 가장 무섭고  
치사하고 지랄 같은 병이  
바로 "알츠하이머"라는  
병입니다.

"치매"(癡呆)이지요.

★이 병에 걸리면  
우리의 인생  
말년을 완전히 잡쳐 버리고  
짐승보다도 못하게  
생명을 유지하다가  
비참하게 막을  
내리는 겁니다.

단계	주요 증상
초기	일주일 내의 중요한 사실을 기억하지 못함 사람이나 물건의 이름이 잘 떠오르지 않음 시간과 장소를 기억하지 못함
중기	오전에 경험한 중요한 일을 오후에 기억하지 못함 옷입기 등 익숙한 일이 서툴러짐 불안, 초조, 파해망상, 도둑망상 등의 증상 나타남
말기	시간과 장소에 대한 기억이 완전히 없어짐 자식과 배우자도 몰라봄 식사, 대소변을 스스로 해결 못 하고 의사 표현 불가능

?인생의  
마지막을 이렇게  
끝내서야 되겠습니까??

절대로  
"치매"는 걸리지 말아야  
됩니다.

치매에 걸려  
증세가 심해지면 인격이  
파탄되고,

인간으로서의 존엄성은  
완전히 상실됩니다.



?보건복지부 주관으로  
아주대 의학 연구팀이  
대규모 연구, 예방 가이드  
라인을 발간했다.

?전 세계의 치매예방  
논문 161 편을 면밀히 분석,  
대표적인 치매 예방법  
베스트 7 가지를  
다음과 같이 선정하여  
권장키로 하였다.

?1.

매일 친구를 만나고,  
집 청소를 하라

청소하기, 정원 가꾸기,  
뜨개질, 요리하기, 스포츠,  
종교활동 등 3 가지 매일  
실행 시 80% 예방가능

?2.

활발한 두뇌활동이  
인지기능 저하 예방

새로운 것을 배우고,  
새로운 경험으로  
뇌를 자극하여 기억력과 정보  
처리 능력이 향상된다.

(이메일 쓰기, 책,  
신문 읽기, 악기 배우기 등  
인지기능 개선 효과)



? 3.

주 3 회 이상 걷기 운동  
1 회에 30 분 이상, 3~4km

?4.

적당한 음주는  
치매를 예방한다.

1 주에 1~2 잔 3 회,  
(많은 술은 오히려  
치매 유발) 알츠하이머성,  
혈관성 치매를 낮춘다

?5.

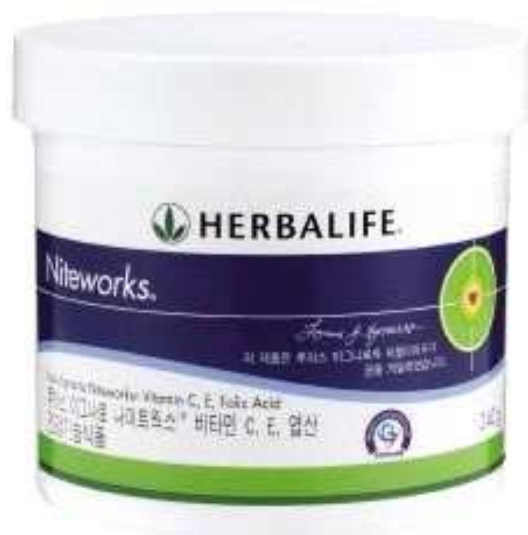
등 푸른 생선과 우유,  
과일주스를 마시자.

등 푸른 생선은  
오메가-3 가 풍부하여  
뇌세포를 보호하고,  
우유는 뇌신경을 보호한다.

항산화 성분의  
과일 야채는  
뇌혈관을 세척한다.



## 나이트웍스 비타민 C, E, 엽산



?6.

비타민 C-E 와 엽산  
보충제 복용한다.

복용한 사람은 50 - 66%  
발병률이 낮게 된다.



## 금연후 신체변화

# 금연 방법

?7.

담배를 끊지 않고는  
효과가 (미미) 없다.

흡연은 신경세포를  
사멸 토록 하여  
치매 가능성을 높인다.

흡연자는  
비흡연자보다 치매 확률이  
3 배 높게 나타난다.



[치매를 예방하는  
확실한 방법 50 가지]를  
소개합니다



? 01.  
아침마다 맨손체조를 하라.



?02.

좋은 물을 많이 마셔라.

?03.

감사 기쁨의 말을쓰고,  
원망 비난의 말을 사용 말라.

?04.

뇌에 영양을 주는  
식품을 섭취하라. 호두, 잣,  
토마토, 녹차가 좋다.

?05.

두부 청국장 등 콩류를  
많이 먹어라.  
콩은 뇌영양 물질덩어리다.



맛집/요리/미TB/마라톤/여행 블로거 크리스인

<http://chrisinee.blog.me>





? 06.

계란은 완전식품이다.  
콜레스테롤 따위  
신경 쓰지말고 먹어라.

?07.

식탁에 멸치그릇을  
놓아두고 수시로먹어라.  
멸치는 보약이다.

?08.

치아가 손상되면  
바로 고쳐라.  
이가 없으면치매도  
빨리 온다.

?09.

음식은 꼭꼭 씹어  
먹어라.

?10.

편식하지 말라.



? 11.

고민, 갈등에  
노예가 되지 말라.

?12.

호두를 주머니에  
넣고 다니며  
굴리기를 하라.

?13.

박수를 열심히 쳐라.

?14.

화가에게는 치매가 없다.  
손으로 많이 그려라.

?15.  
악단 지휘자는 모두  
장수한다.  
손을 많이 쓰라.

? 16.  
뜨개질을 하라..  
머리와 손을 많이  
사용하라.

?17.  
가운데 손가락을  
마찰하라.  
뇌가 즉각 반응한다.

?18.  
손을 뜨거울  
때까지 비벼라.  
그 손으로 온몸을  
마찰하라.

?19.  
집 앞을 쓸어라.  
청소도 되고  
운동도 된다.

?20.  
때로는

몸만 쉬지 말고. 생각도 쉬어라.

? 21.

뜨겁게 사랑하라.  
사랑이 뜨거우면  
치매는 도망친다.

?22.

화내지 말라.  
흥분 할 때마다  
수십만 개의 뇌세포가  
파괴된다.

?23.

남을 미워 말라.  
미움은  
피에 독성물질을  
만들어 낸다.

?24.

과거에 집착 말라.  
미래를 설계하라.

?25.

잔소리하지 말라.  
하는 者나 듣는 者나  
다 같이 氣가  
소진된다.

? 26.

짜증은 체질을  
산성으로 만든다.  
산성체질은  
종합병원이다.

?27.

머리는 차게  
발은 따뜻하게 하면  
의사가 필요 없다.

?28.

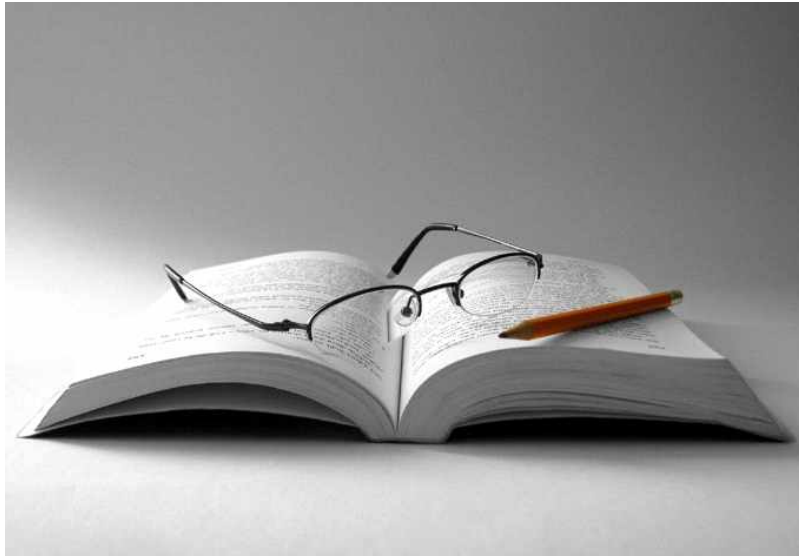
겨울 외출 시에는  
방한모와 장갑을 꼭  
지참 하라.

?29.

정수리를 10 분 씩  
두드려라.  
뇌에 좋은 자극이 된다.

?30.

헌 마음 버리면  
새 마음이 들어온다.



? 31.  
책이나 글을 많이  
읽어라.  
소리내어 읽으면  
최고의 뇌운동이다.

?32.  
이름 전화번호  
숫자와 지명 등을  
열심히 외워라.  
머리를 쓰라.

?33.  
취미 생활은 삶의  
윤희유다.  
적극적으로  
취미 활동을 하라.

?34.  
스트레스가

만병의 원인이다.  
빨리 풀어라.

?35.  
스님은 치매가없다.  
108 배의 효능이  
두뇌까지 영향을  
미친다.



? 36.  
대화 상대를  
만들어라.  
외로움은 가장 큰  
형벌이다.

?37.  
노래방기기를  
장만하라.  
노래와 춤은 치매



예방의 최고다.

?38.

글의 쓰기와  
읽기를 생활화하라.  
뇌 운동에는 그만이다.

?39.

퍼즐 게임  
끝말 읽기를 즐겨보라.  
머리가 녹슬지 않는다.

?40.

낙천적인 사람은  
치매에 걸리지 않는다.  
성격을 개조하라.



? 41.

많이 움직여라.  
몸도 마음도  
활동이 멈추면 병들게

마련이다.

4?2.

호기심을 가져라.

삶의 윤택유가 된다.

?43.

봉사와 베푸는 마음은

뇌를 건강하게 한다.

?44.

밥을 잘먹고

숙면을 취하라.

잘먹고 잘자는 사람이

건강하다.

?45.

박장대소 포복절도

요절복통의

달인이 되라.



? 46.

억지로 참다 보면  
뇌세포에 손상이 온다.

?47.

청소와 세탁은  
기계로 하지 말고  
손 청소  
손빨래로 하라.

?48.

술, 담배와 결별하라.

?49.

명상과 호흡을 배워  
여유 있는 마음을 가져라.

?50.

신앙을 가져라.

신앙의 힘은 기적을  
만든다.

? - 받은 글 옮김 - ?  
編輯：潤盛



우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

