



치매 예방 일단 걷기부터 시작할까요?

여러분이 운동을 하는 목적은 무엇인가요?

멋진 몸매, 근육량 증가,
당뇨병 등 생활습관병 예방 등이 있겠죠.

여기에 하나 더!
‘치매 예방’을 추가하세요.



심장 박동수를 높이고
몸 안에 다량의 산소를 공급하는
유산소 운동.

걷기, 달리기, 자전거 타기, 수영 등이
이에 속하죠.

유산소 운동은
엔도르핀 분비를 자극해 기분을 좋아지게 하고
심장과 폐 기능 향상,
체지방 분해의 효과가 있습니다.



혈액순환 역시 촉진시키는 유산소 운동은
뇌에 들어오는 혈액의 양을 증가시킵니다.

또한 뇌에서 기억력을 담당하는 해마를 활성화시켜
치매를 예방하는 효과가 있어요!



달리거나 자전거 타기 등이 부담스럽다면
집 주변 걷기, 마당 가꾸기,
계단 오르기를 매일 30분 이상 해보세요.

천천히 숫자를 세며 계단을 오르는 것은
집중력과 기억력 향상에 효과적이고
뇌에 산소를 공급해 뇌세포 간의 연결을
활성화시켜 치매 예방에 도움이 됩니다.



“운동으로 뇌를 자극하는 것은
치매의 예방과
이미 시작된 치매의 진행을
늦추는 효과가 있다.

100세 시대 운동의 중요성은
아무리 강조해도 지나치지 않다.”

- 김스패밀리의원, 한의원 김철수 원장 -

CharmedLife
헬스조선

개인의 몸 상태에 따라
권장되는 운동의 종류는
달라질 수 있습니다.

운동이 제한되는
특별한 질환이 있거나
오랫동안 운동을 쉬었다면

전문의와의 상의 후
운동을 시작하는 것이 바람직합니다.

CharmedLife
헬스조선



자발적이고 규칙적인 운동은
신체의 건강은 물론,
뇌와 정신까지도 건강하고
즐겁게 만들어줍니다.

시원한 가을바람이 뺨을 스치는 지금,
밖으로 나가 기분 좋게 몸을 움직여 보세요!

기획 | 헬스조선 카드뉴스팀

여러분이 운동을 하는
목적은 무엇인가요?
멋진 몸매, 근육량 증가,
당뇨병 등 생활습관병
예방 등이 있겠죠.

여기에 하나 더!
‘치매 예방’을 추가하세요.

심장 박동수를 높이고
몸 안에 다량의
산소를 공급하는 유산소 운동.

걷기, 달리기,
자전거 타기, 수영 등이
이에 속하죠.

유산소 운동은
엔도르핀 분비를 자극해
기분을 좋아지게 하고

심장과 폐 기능 향상,
체지방 분해의
효과가 있습니다.

혈액순환 역시
촉진시키는 유산소 운동은
뇌에 들어오는 혈액의
양을 증가시킵니다.

또한 뇌에서 기억력을
담당하는 해마를 활성화시켜
치매를 예방하는 효과가
있어요!

달리거나
자전거 타기 등이 부담
스럽다면 집 주변 걷기,
마당 가꾸기, 계단 오르기를
매일 30분 이상 해보세요.

천천히 숫자를 세며
계단을 오르는 것은
집중력과 기억력 향상에
효과적이고

뇌에 산소를 공급해
뇌세포 간의 연결을 활성화시켜
치매 예방에
도움이 됩니다.

“운동으로 뇌를
자극하는 것은 치매의
예방과 이미 시작된 치매의
진행을 늦추는 효과가 있다.

100세 시대 운동의
중요성은 아무리 강조해도
지나치지 않다.”

-김스 패밀리 의원

한의원 김철수 원장 -

개인의 몸 상태에 따라
권장되는 운동의 종류는
달라질 수 있습니다.

운동이 제한되는
특별한 질환이 있거나
오랫동안 운동을 쉬었다면

전문의와의 상의 후
운동을 시작하는 것이
바람직합니다.

자발적이고 규칙적인
운동은 신체의 건강은 물론,
뇌와 정신까지도 건강하고
즐겁게 만들어줍니다.

시원한 가을바람이 땀을
스치는 지금, 밖으로 나가
기분 좋게
몸을 움직여 보세요!

헬스조선 카드뉴스팀



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

