

치매 예방 종합 체크리스트

👉 하루에 각 항목에서 하나씩만 실천해도 성공입니다!

1. 운동 습관

- ☐ 하루 50분 이상, 숨이 찰 정도로 걷기
- ☐ 주 3회 이상 가벼운 근력 운동(아령·밴드·스쿼트)
- ☐ 계단 오르기, 실내 자전거, 수영 등 대체 운동 실천

2. 식습관

- ☐ 짠 음식 줄이고 채소·과일 섭취
- ☐ 단 음료 대신 견과류·과일·요거트 등 건강 간식 선택
- ☐ 오메가-3 풍부한 생선(고등어, 연어) 주 2회 이상 섭취
- ☐ 물 하루 1.5~2리터 마시기

3. 두뇌 활동

- ☐ 독서·글쓰기·퍼즐 등 매일 두뇌 자극 활동하기
- ☐ 새로운 기술·취미 배우기 (예: 스마트폰 활용, 그림, 음악)
- ☐ TV 시청보다는 대화·게임 등 상호작용 활동 늘리기

4. 수면·생활 습관

- ☐ 하루 7시간 이상 숙면 유지하기
- ☐ 규칙적인 취침·기상 시간 지키기
- ☐ 카페인·알코올 섭취 줄이고 저녁 늦게 과식하지 않기
- ☐ 낮에 20분 이내로만 짧게 낮잠 자기

5. 사회적 교류

- ☐ 친구·가족과 주 2회 이상 만나거나 통화하기
- ☐ 봉사·동호회 등 사회 활동 참여하기
- ☐ 혼자 지내는 시간 줄이고 사람들과 교류하기

6. 정서·마음 건강

- ☐ 매일 감사 일기 3줄 쓰기
- ☐ 스트레스 해소법 찾기 (산책·명상·취미활동)
- ☐ 웃을 기회 만들기 (유머, 공연, 가족 대화)