

치매예방운동법



모두 따라하기 : 기억과 걷기가 모두 건강하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조(⑧손운동(박수) → ⑨손운동(쥐기) → ⑦온몸자극하기 → ⑩팔운동(두팔로 하기) → ⑪팔운동(한팔로 하기) → ⑦온몸자극하기 → ⑫기만들기 → ⑬기펼치기 → ⑦온몸자극하기) → 걸으면서 치매예방체조(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) → ⑭온몸가다듬기



쉽게 따라하기 : 기억은 불편하지만 잘 걸으실 수 있는 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조(⑧손운동(박수) 2회 ⑦온몸자극하기 → ⑩팔운동(두팔로 하기) 2회 → ⑦온몸자극하기 → ⑫기만들기 2회 → ⑦온몸자극하기) → 걸으면서 치매예방체조(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) → ⑭온몸가다듬기



안전하게 따라하기 : 기억은 건강하나 걷기가 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조(⑧손운동(박수) → ⑨손운동(쥐기) → ⑦온몸자극하기 → ⑩팔운동(두팔로 하기) → ⑪팔운동(한팔로 하기) → ⑦온몸자극하기 → ⑫기만들기 → ⑬기펼치기 → ⑭온몸가다듬기)



안전하고 쉽게 따라하기 : 기억과 걷기가 모두 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 → 치매예방체조(⑧손운동(박수) 2회 → ⑦온몸자극하기 → ⑩팔운동(두팔로 하기) 2회 → ⑦온몸자극하기 → ⑫기만들기 2회 → ⑭온몸가다듬기)

뇌신경 체조 뇌 표면 자극으로 인지기능 향상

1 얼굴 두드리기

삼차신경 및 안면신경 자극



- ① 양손가락으로 이마(눈썹 포함), 볼(뺨) 옆, 입술 상부(인중 포함), 턱을 순서대로 2회씩 부드럽게 마사지한다.
- ② 2회 반복한다.

2 눈돌리기

동안신경, 활차신경 및 외전신경 자극



- ① 얼굴은 정면으로 고정한 상태에서 눈동자만 상 하 좌 우 방향으로 각 2초씩 응시한다.
- ② 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 시계방향으로 4초에 걸쳐 회전한다.
- ③ 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 반시계방향으로 4초에 걸쳐 회전한다.

3 눈감고 씹기

삼차신경 및 안면신경 자극



- ① 4초 간 눈을 꼭 감는다.
- ② 4초 간 어금니를 앙다문다.
- ③ 1-2번을 번갈아 2회 반복한다.

4 소리내기

삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극



- ① 아-으-이를 4초에 걸쳐 순서대로 소리내어 발음한다.
- ② 2회 반복한다.
- ③ 크게 소리내어 '라라라, 파파파, 카카카, 라파카'라고 외친다.
- ④ 3회 반복한다. 첫 번째 시행에서는 강세를 첫 번째 글자에 두고, 두 번째 시행에서는 강세를 두 번째 글자에 두고, 세 번째 시행에서는 강세를 세 번째 글자에 두어 외친다.

5 볼혀쓰기

안면신경 및 설하신경 자극



- ① 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 부풀려 4초간 유지한다.
- ② 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 수축시켜 4초간 유지한다.
- ③ 혀로 왼쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지한다.
- ④ 혀로 오른쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지한다.
- ⑤ 1-4번을 순서대로 2회 반복한다.

6 목 돌리기

부신경 자극



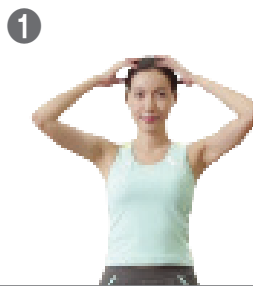
- ① 정면을 응시한 상태에서 고개를 오른쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지한다.
- ② 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시한다.
- ③ 고개를 왼쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지한다.
- ④ 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시한다.
- ⑤ 1-4번을 순서대로 2회 반복한다.

치매예방체조 뇌의 혈액순환 증가로 인지기능 향상

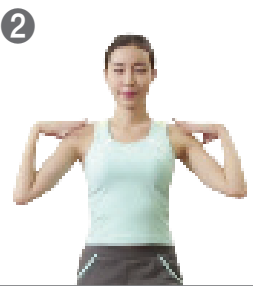
7 온몸 자극하기

어깨 회전범위 확대, 상체 혈액순환 촉진 및 뇌자극

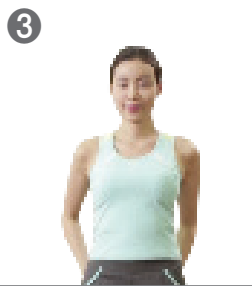
※ 전체 동작 2회 실시



머리박수
손가락 끝을 세워 머리를 경쾌하게 두드려줍니다.



어깨박수
양손으로 어깨를 두드립니다.



영덩이박수
양손으로 영덩이를 두드립니다.

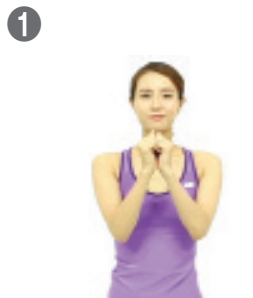


세로박수
양손을 세로 세워 박수를 칩니다.

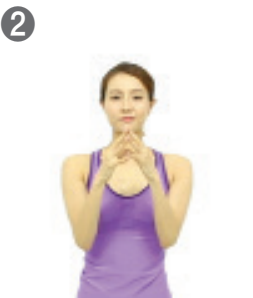
8 손 운동(박수)

말초신경 자극, 혈액순환 촉진 및 인지기능 향상

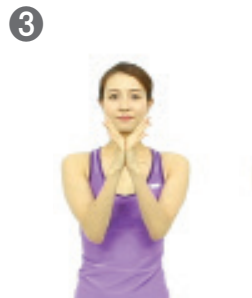
※ 전체 동작 2회 실시



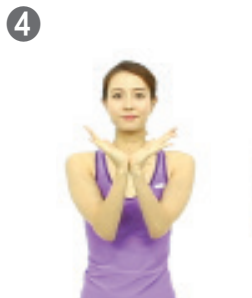
주먹박수 4회
세로박수 4회
양 손은 주먹을 꼭 쥐어 4번 두드려줍니다.
이어서 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.



손끝박수 4회
세로박수 4회
양 손가락 끝을 맞대어 4번 두드려줍니다.
이어서 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.



손바닥박수 4회
세로박수 4회
양 손을 꼭 펴고 손바닥 중간 면으로 4번 두드려 줍니다.
그리고 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

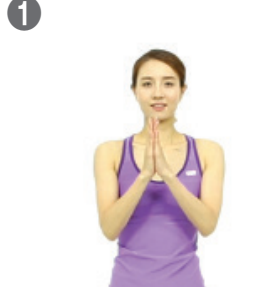


손목박수 4회
세로박수 4회
양 손의 안쪽 손목을 맞대어 4번 두드려줍니다.
그리고 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

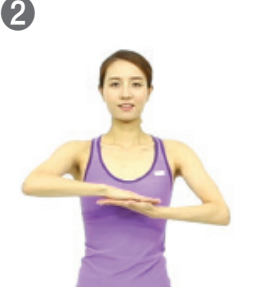
9 손 운동(쥐기)

인지기능 향상 및 운동능력 향상

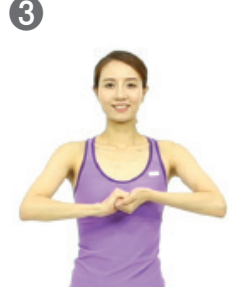
※ 전체 동작 2회 실시



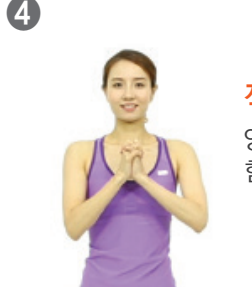
세로박수
양 손을 맞대어 강하게 박수를 칩니다.



가로박수
양 손을 수평이 되도록 눌러 박수를 칩니다.



가로쥐기
양 손을 수평으로 맞댄 상태에서 손을 꼭 쥐어 줍니다.



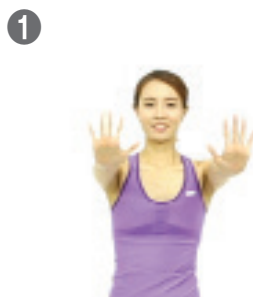
깍지끼기
양 손을 서로 마주 놓고 힘껏 깍지를 낀다.

※ 앞선 모든 동작을 좌우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 낀 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아 실시합니다.

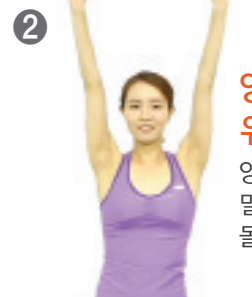
10 팔운동(두팔로 하기)

상체 혈액순환 촉진, 인지기능 향상 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시



양팔 앞으로 밀기
양팔을 가슴 앞에서 앞으로 밀고 제자리로 돌아옵니다.



양팔 위로 밀기
양팔을 위로 밀고 제자리로 돌아옵니다.



양팔 옆으로 밀기
양팔을 좌우로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

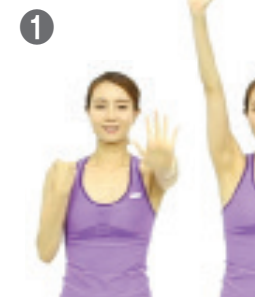


양팔 교차하여 밀기
양팔을 앞을 향해 사선으로 교차시켜 밀고 제자리로 돌아옵니다.

11 팔운동(한팔로 하기)

상체 혈액순환 촉진, 인지기능 향상 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시



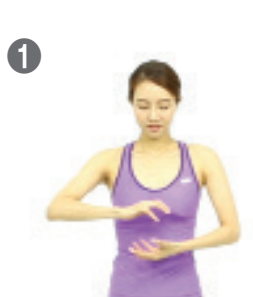
한 팔씩 번갈아 밀기
(앞-위-옆-사선-위-옆-사선-앞)
오른손을 시작으로 앞쪽, 위쪽, 옆쪽, 사선으로 한 팔씩 밀고 돌아오기를 반복합니다.



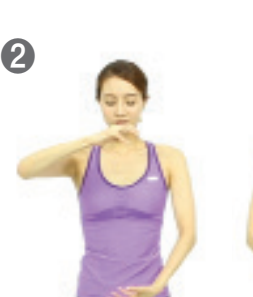
12 기 만들기

후두염, 두정엽 및 전두엽 활성화

※ 전체 동작 2회 실시



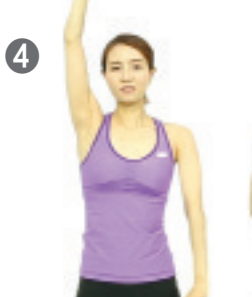
기운 모으기
① 가슴 아래쪽에 양 손을 위아래로 위치시키고 손가락을 동글게 모아 줍니다.
② 왼손이 위로 향하도록 돌려 줍니다.
③ 왼손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.



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



기운 크게 키우기
양팔을 위아래로 길게 뻗어 같은 방법으로 천천히 돌려 줍니다.



기운 펼치기
양팔을 위아래로 길게 뻗어 손바닥이 뒀을 향하도록하여 천천히 돌려줍니다.

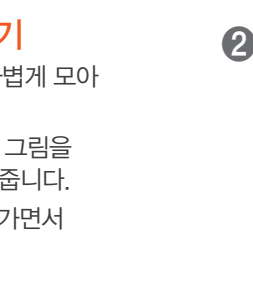
13 기 펼치기

후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화

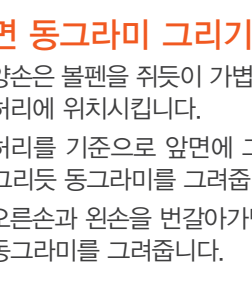
※ 전체 동작 2회 실시



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



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



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



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.

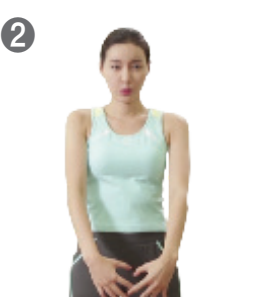
14 온몸 가다듬기

어깨 및 가슴근육 이완

※ 전체 동작 2회 실시



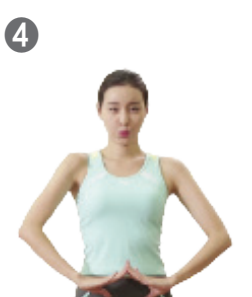
크게 숨들어 마시기
가슴을 넓게 펴고 팔을 위로 올려서 숨을 들어마십니다.



크게 숨내쉬기
팔을 아랫배 위로 내리면서 숨을 내쉽니다.



숨들어 마시기
손바닥이 위로 오게 하여 손끝을 마주 보게 가슴 쪽으로 돌리며 숨을 들어마십니다.



숨내쉬기
마주한 손을 내리며 숨을 내쉽니다.

보건복지부와 중앙치매센터가 개발하였습니다.

치매예방 운동법

매일 한번 치매예방운동
당신의 미래를 바꿉니다.

치매예방운동법 동영상교재를 무료로 다운 받을 수 있습니다.

중앙치매센터 www.nid.or.kr

