

당신의 뇌 건강을 최대한 강화시키는 간단한 5 가지 방법

YOUR BRAIN MATTERS™
THE POWER OF PREVENTION

KOREAN | ENGLISH

여러분의 일상생활에서 취할 수 있는 작은 방법들이 당신의 뇌 건강유지에 큰 도움이 되고 생애 후반에 치매 발병 위험성을 감소시키는데도 도움이 될 수 있습니다. 이런 방법들은 당신의 일반 건강에도 유익해서 당뇨병, 심장질환 및 암과 같은 다른 만성질환의 위험성을 감소시키는데 도움이 될 수 있습니다.

당신의 뇌 건강을 돌보는 일이 어느 연령층에서도 중요한데 특히 당신이 중년기 (대개 40세에서 65세까지)에 이를 때 중요합니다. 당신의 뇌 건강을 최대한 강화시키는 간단한 5가지 방법¹이 당신의 뇌를 건강하게 보전하고 치매 발병 위험성을 낮추는데 도움이 될 것입니다.

방법 1. 당신의 심장을 돌보십시오.



당신의 심장에 좋은 것이 당신 뇌에도 좋습니다.

고혈압과 고 콜레스테롤, 비만과 같은 심장과 혈관에 악영향을 주는 상태가 특히 이런 증세가 중년에 일어날 경우 치매를 발전시킬 위험성을 증가시킬 수 있습니다.

당신이 할 수 있는 일 :

- 당신의 혈압과 콜레스테롤, 혈당과 체중을 체크하는 정기적 검진을 받으십시오. 당신의 전문의사의 충고를 따르십시오.
- 금연을 하기 위한 도움을 구하십시오.

방법 2. 어떤 종류던 신체적 활동을 하십시오.

신체적 활동이 우리 두뇌 건강을 증대시켜줍니다.



규칙적인 신체 활동이 뇌로의 혈액 흐름을 증가시켜주어 새 뇌세포의 생성과 뇌세포간의 연결작용을 촉진시켜줍니다.

신체적 운동은 당신의 심장과 몸에 좋습니다.

당신이 할 수 있는 일

- 어떤 신체적 운동이라도 아무것도 하지 않는 것보다 낫습니다.
- 당신이 현재 아무 신체적 운동을 하지 않고 있다면, 어떤 것이던 시작해서 점진적으로 운동량을 늘리십시오. 어떤 새로운 운동을 시작하기 전 꼭 당신의 의사와 상의하십시오.
- 바람직한 것은 거의 매일 최소한 30분 정도의 보통 강도의 운동습관을 드리십시오. 이 운동은 10분 구간으로도 행할 수 있습니다.

방법 3. 당신의 두뇌 활동을 활발하게 하십시오.

당신의 두뇌를 계속 활동시키는 것이 중요합니다.

과학자들은 사고와 학습을 포함하는 활동으로써 두뇌에 새롭고 도전적인 활동들이 새 뇌세포를 생성시키고 세포간의 연결을 강화시키는 일을 돕는다는 것을 발견했습니다.

당신이 할 수 있는 일

- 새로운 스포츠를 시작해 보십시오.
- 새로운 언어를 배워보십시오.
- 새로운 취미를 시도해 보십시오.
- 당신이 언제나 하고 싶었으나 못해본 분야의 과목을 시작해 보십시오.
- 그것이 새롭고, 복잡하고 자주 하는 것이라면 어느 것이나 좋습니다.



방법 4. 건강에 좋은 식이요법을 따르십시오.



당신이 먹는 음식이 당신의 뇌 건강에 영향을 미칩니다.

우리의 뇌가 적절히 작동하기 위해서 다양한 영양소를 필요로 합니다.

당신이 할 수 있는 일

뇌 건강을 좋게 하기 위해 다음을 택하십시오:

- 많은 채소와 과일
- 버터나 코코넛 또는 야자 오일(포화지방)대신, 올리브 오일과 캐놀라 오일과 같은 건강에 좋은 지방과 오일(복합 및 단순 불포화지방)
- 생선
- 저지방 또는 무 지방 우유 (스킴 밀크), 저지방 요구르트와 치즈
- 기름기가 적은 살코기

적게 먹을 것들:

- 지방이 많은 우유와 요구르트, 치즈
- 기름에 튀긴 음식과 디저트, 많은 기름에 튀긴 음식과 테이크어웨이 음식(포화지방이 높음)
- 파이, 반죽과자, 케이크, 비스킷 과 롤빵 (트랜스 지방)

만약 당신이 술을 하신다면, 하루 표준 잔으로 두 잔으로 제한하십시오.

방법 5. 사교적 활동을 즐기십시오



친구나 가족 또는 함께 있기를 즐길 수 있는 사람들과 즐거운 시간을 보내는 것이 우리의 뇌 건강을 위해 좋습니다.

다른 사람들과 어울리는 것이 새 뇌세포 형성을 도와주고 세포들간의 연결을 강화시켜주는데 그것이 당신을 치매로부터 보호해 줄 수 있습니다.

무용과 같이 신체적으로 활동적이고, 사교적 상호작용이 있는 동시에 두뇌활동을 촉진시키는 활동들이 한층 많은 혜택을 제공합니다.

당신이 할 수 있는 일

- 클럽이나 사교적 그룹의 일원이 되십시오.
- 팀이나, 독서클럽, 산책그룹 또는 합창단에 가입하십시오.
- 당신의 지역 사회를 위한 봉사활동에 자원해 보십시오.
- 무용 강습에 등록해 보십시오.

그밖에 다른 것들



뇌 건강은 또한 당신의 정신건강을 돌보는 것을 의미합니다. 우울증 치료에 관해 전문의사의 조언을 받아보십시오.

심각한 두뇌부상을 피하는 것이 또한 중요하므로 당신의 머리를 언제나 보호하십시오.

추가 정보

뇌를 건강하게 하는 생활스타일에 대한 보다 자세한 정보를 원하시면 Alzheimer's Australia'의 yourbrainmatters.org.au 를 찾으시거나, 치매상담전화인 1800 100 500 으로 전화해 주십시오.



언어소통상 도움을 필요로 하시면, 번역 언어소통상 도움을 필요로 하시면, 번역 및 통역서비스 131 450 을 이용하십시오.

5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au Or call the National Dementia Helpline

1800 100 500



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**