



# 6 건강한 뇌 습관

## 1 사교 관계 유지



친구 및 가족과  
연락을  
주고받으세요.  
스스로를  
고립시키지 마세요.

## 4 지속적인 운동



하루 종일 움직여서  
일주일에 2시간 반  
정도 적당한 신체  
활동을 하는 것을  
목표로 하세요.

## 2 두뇌 활성화



생각을 자극하고  
새로운 관심사와  
취미를 탐구할 수  
있는 방법을  
찾아보세요.

## 5 회복을 위한 수면



생선 채소 과일 등  
심장 건강에 좋은  
영양가 있는  
식단을 선택하세요.

## 3 스트레스 관리



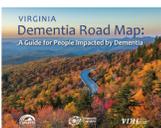
휴식을 생활화하고  
매일의 일정을  
유지하세요.

## 6 올바른 식사



생선 채소 과일 등  
심장 건강에 좋은  
영양가 있는  
식단을 선택하세요.

해당 지역의 리소스에 대한 자세한 내용은 지역 노인복지관(Area Agency on Aging) 또는 알츠하이머 협회(Alzheimer's Association)에 문의하세요.



가까운 노인복지관을 찾으려면 1-800-552-3402번으로 전화하세요.

알츠하이머 협회 연중무휴 상담 전화: 1-800-272-3900

이 팁시트의 정보는 버지니아 치매 로드맵: 치매의 영향 하에 있는 사람들을 위한 가이드(Virginia Dementia Road Map: A Guide for People Impacted by Dementia)에서 발췌한 것입니다.

QR 코드를 스캔하거나 [vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm](http://vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm)을 방문하여 로드맵 사본을 다운로드하세요

