보건복지부 중앙치매센터 치매상담콜센터 ☎1899-9988 h·well 국민건강보험

치매예방 운동법

모두 따라하기 : 기억과 걷기가 모두 건강하신 분들을 위하여

뇌신경체조 ➜ 치매예방체조(❽손운동(박수) ➜ ❾손운동(쥐기) ➜ ❼온몸자극하기 ➜ ❿팔운동(두팔로 하기) ➜ ⓫팔운동(한팔로 하기) ➜ ❼온몸자극하기 ➜ ⓬기만들기 ➜ ⓭기펼치기 ➜ ❼온몸자극하기) ➜ 걸으면서 치매예방체조(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) ➜ ⓮온몸가다듬기

쉽게 따라하기 : 기억은 불편하지만 잘 걸으실 수 있는 분들을 위하여

뇌신경체조 ➜ 치매예방체조(❽손운동(박수) 2회 ❼온몸자극하기 ➜ ❿팔운동(두팔로 하기) 2회 ➜ ❼온몸자극하기 ➜ ⓬기만들기 2회 ➜ ❼온몸자극하기) ➜ 걸으면서 치매예방체조(치매예방체조를 걸으면서 순서대로 실시합니다) ➜ ⓮온몸가다듬기

안전하게 따라하기 : 기억은 건강하나 걷기가 불편하신 분들을 위하여

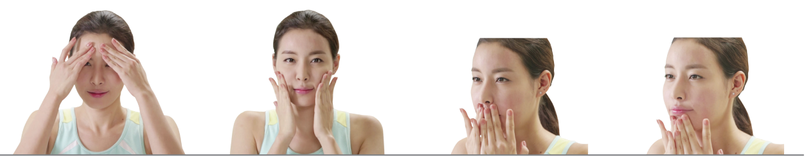
뇌신경체조 ➜ 치매예방체조(❽손운동(박수) ➜ ❾손운동(쥐기) ➜ ❼온몸자극하기 ➜ ❿팔운동(두팔로 하기) ➜ ⓫팔운동(한팔로 하기) ➜ ❼온몸자극하기 ➜ ⓬기만들기 ➜ ⓭기펼치기 ➜ ⓮온몸가다듬기)

안전하고 쉽게 따라하기 : 기억과 걷기가 모두 불편하신 분들을 위하여

뇌신경체조 ➜ 치매예방체조(❽손운동(박수) 2회 ➜ ❼온몸자극하기 ➜ ❿팔운동(두팔로 하기) 2회 ➜ ❼온몸자극하기 ➜ ⓬기만들기 2회 ➜ ⓮온몸가다듬기)

뇌신경 체조 뇌 표면 자극으로 인지기능 향상

① 얼굴 두드리기
삼차신경 및 안면신경 자극



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

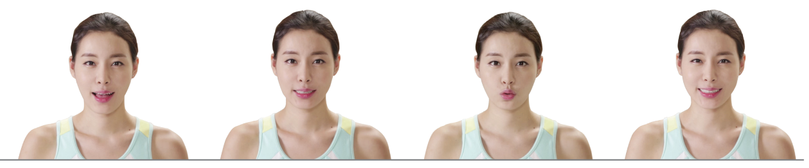
② 눈돌리기
동안신경, 활차신경 및 외전신경 자극

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

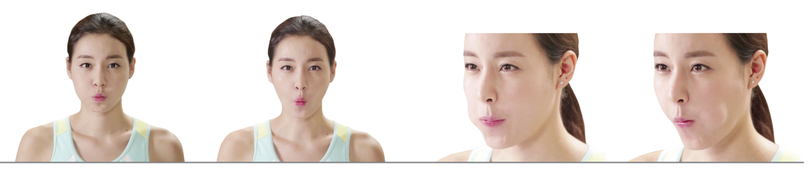
① 4초 간 눈을 꼭 감는다.
② 4초 간 어금니를 앙다문다.
③ 1-2번을 번갈아 2회 반복한다.

④ 소리내기
삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극



① 아-으-우-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

❶ 머리박수 — 손가락 끝을 세워 머리를 경쾌하게 두드려줍니다.

❷ 어깨박수 — 양손으로 어깨를 두드립니다.

❸ 엉덩이박수 — 양손으로 엉덩이를 두드립니다.

❹ 세로박수 — 양손을 세로 세워 박수를 칩니다.

⑧ 손 운동(박수)
말초신경 자극, 혈액순환 촉진 및 인지기능 향상

※ 전체 동작 2회 실시

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

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

❸ 손바닥박수 4회 / 세로박수 4회 — 양 손을 쭉 펴고 손바닥 중간 면으로 4번 두드려 줍니다. 그리고 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

❹ 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

❶ 세로박수 — 양 손을 맞대어 강하게 박수를 칩니다.

❷ 가로박수 — 양 손을 수평이 되도록 눕혀 박수를 칩니다.

❸ 가로쥐기 — 양 손을 수평으로 맞댄 상태에서 손을 꼭 쥐어 줍니다.

❹ 깍지끼기 — 양 손을 서로 마주 놓고 힘껏 깍지를 낍니다.

※ 앞선 모든 동작을 좌 · 우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 낄 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아 실시합니다.

⑩ 팔운동(두팔로 하기)
상체 혈액순환 촉진, 인지기능 향상 및 운동능력 향상

※ 전체 동작 2회 실시

❶ 양팔 앞으로 밀기 — 양팔을 가슴 앞에서 앞쪽으로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❷ 양팔 위로 밀기 — 양팔을 위로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❸ 양팔 옆으로 밀기 — 양팔을 좌우로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

❹ 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

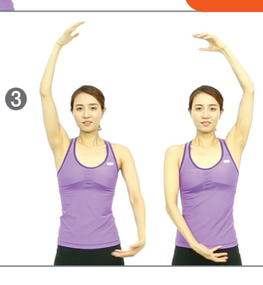
한 팔씩 번갈아 밀기 (앞-위-옆-사선-위-옆-사선-앞) — 오른손을 시작으로 앞쪽, 위쪽, 옆쪽, 사선으로 한 팔씩 밀고 돌아오기를 반복합니다.

⑫ 기 만들기
후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화

※ 전체 동작 2회 실시

❶ 기운 모으기
① 가슴 아래쪽에 양 손을 위 · 아래로 위치시키고 손가락을 둥글게 말아 쥡니다.
② 왼손이 위로 향하도록 돌려줍니다.
③ 왼손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.

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



❸ 기운 크게 키우기 — 양팔을 위 · 아래로 길게 뻗어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.

❹ 기운 펼치기 — 양팔을 위아래로 길게 뻗어 손바닥이 밖을 향하도록하여 천천히 돌려줍니다.

⑬ 기 펼치기
후두엽, 두정엽 및 전두엽 활성화

※ 전체 동작 2회 실시

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

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

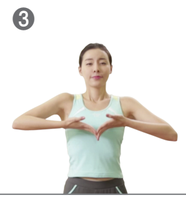
❸ 앞과 옆면에 동그라미 그리기
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 옆면에, 오른손은 앞면에 위치시킵니다.
② 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.
③ 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 앞면에, 오른손은 옆면에 위치시킵니다.
④ 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.

⑭ 온몸 가다듬기
어깨 및 가슴근육 이완

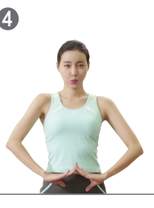
※ 전체 동작 2회 실시

❶ 크게 숨들여 마시기 — 가슴을 넓게 펴고 팔을 위로 올려서 숨을 들여마십니다.

❷ 크게 숨내쉬기 — 팔을 아랫배 위로 내리면서 숨을 내쉽니다.



❸ 숨들여 마시기 — 손바닥이 위로 오게 하여 손끝을 마주 보게 가슴 쪽으로 올리며 숨을 들여마십니다.



❹ 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 | 치매정보365 www.edementia.or.kr

보건복지부 | 중앙치매센터 | ☎ 치매상담콜센터 1899-9988 | h·well 국민건강보험