

# ● 뇌의 손상을 막는 생활법 ●

치매를 예방하려면 두뇌나 신체를 적극적으로 움직이게 해야 한다.

적극적으로 활동하는 생활을 하도록 하자.



친구나 동료들과의 교제도 중요하다.

가벼운 취미생활을 지속한다.



적당한 운동을 규칙적으로 한다.

책을 읽거나 글쓰는 습관을 갖도록 한다.

자신의 몸을 관리하는 일은 스스로 하도록 한다.

