

뇌건강



김치 (Koreans Invested in Making Caregivers Health Important-KIMCHI)는 알츠하이머나 치매 환자들을 보살피는 한인 간병인들과 가족 및 여러 이해 관계자를 위해 다양한 건강 주제를 한인문화에 맞춰 제공하는 교육·홍보 프로젝트입니다.

본 자료는 건강한 인지노화에 대한 최신 연구를 요약하여 본인 및 사랑하는 가족들이 뇌건강과 알츠하이머 및 치매예방에 대해 잘 알 수 있도록 돕기 위함입니다.

나이가 들면서 우리 모두는 어느 정도의 인지 기능의 상실을 경험합니다. 하지만, 어떤 사람들은 연령에 따른 변화보다 더 심각한 인지 저하를 경험하며 이는 치매로 진행되는 과정입니다.

알츠하이머병 및 치매와 관련된 위험 요소들

- 비건강식
- 신체활동 부족
- 뇌활동 부족
- 약물 사용
- 사회적 고립
- 수면 부족
- 정신건강 문제
- 고혈압
- 높은 콜레스테롤
- 당뇨병
- 비만
- 염증성 질환

뇌건강을 증진시키는 습관

- 하루 30분 이상 중간 강도의 신체활동
- 건강하고 균형 잡힌 식단
- 기억력 운동이나 문제해결 게임과 같은 뇌 자극, 훈련 및 재활
- 즐거운 활동 및 사회 참여
- 부정적인 감정, 생각, 행동을 바로 잡기 위한 상담 참여



일반적으로 심장에 좋은 것은 뇌에도 좋습니다!
우리의 몸을 활동적으로 움직이는 것처럼 우리의 뇌도 자극해주세요!

신체적, 정신적, 사회적 측면을 포함한 전반적인 삶의 질을 향상시키기 위하여 뇌건강에 대한 총체적인 접근이 중요합니다!

<https://kimchi.ucsf.edu>

김치프로젝트의 홍보 및 교육 활동에 대해 더 자세한 정보를 원하시거나, 질문이나 우려사항이 있으시면 저희 연구팀 전화 415-498-0580 또는 이메일 kimchi@ucsf.edu로 연락을 주십시오.



QR 코드를 스캔하시거나, 아래 링크를 눌러 평가 설문 조사에 참여해주세요.
완료 시 소정의 인센티브가 제공됩니다.

<http://tiny.ucsf.edu/KIMCHISurveyFS>

레퍼런스: *Smith G. E. (2016). Healthy cognitive aging and dementia prevention. The American psychologist, 71(4), 268-275. <https://doi.org/10.1037/a0040250>*

KIMCHI 프로젝트는 Patient-Centered Outcomes Research Institute (PCORI) Eugene Washington PCORI Engagement Award EACB 24814가 후원합니다.