



여러분의 건강을 지키고 치매 위험을 줄이세요

50세는 자신의 미래를 생각해 보고, 더 오래 건강하게 지내기 위해 무엇을 할 수 있을지 살펴볼 좋은 시기입니다. 여기에는 뇌 건강을 관리하고 치매 위험을 줄이는 것도 포함됩니다.

치매는 기억력, 사고력 및 기분에 영향을 미칠 수 있습니다. 일부 치매는 예방할 수 없지만, 전체 치매 사례의 거의 절반은 예방하거나 발병을 늦출 수 있다는 사실을 알고 계셨나요? 치매 위험을 줄이는 데 실질적인 도움이 되는 방법들이 있으며, 여러분은 이미 그중 일부를 실천하고 있을 수도 있습니다.

치매 위험을 줄이기 위한 노력을 기울이는 것에 너무 이르거나 너무 늦은 때는 없습니다. 여러분이 실천해 볼 수 있는 방법들은 다음과 같습니다:

 꾸준한 신체 활동과 균형 잡힌 식습관을 유지하세요	 정기적으로 시력 및 청력 검사를 받으세요	 심장 건강을 살피고 당뇨를 잘 관리하세요
 정신 건강에 대한 도움을 구하세요	 금연하고 과도한 음주는 피하세요	 사람들과 교류하고 뇌를 꾸준히 자극하세요



치매 위험을 줄이기 위한 방법에 대해 알아보세요

QR 코드를 스캔하거나 health.gov.au/dementia를 방문하여 개인별 치매 위험도 점수를 확인하고, 치매 예방에 대해 더 자세히 알아보실 수 있습니다.

추가적인 도움이 필요하시면 의사 또는 의료 서비스 제공자와 상담하시기 바랍니다.

도움을 받을 수 있습니다

여러분 또는 여러분의 주변 사람이 기억력 문제 또는 치매의 징후를 겪고 있다면, National Dementia Helpline [국가 치매 상담전화] **1800 100 500** 번을 통해 비밀이 보장되는 연중무휴(24시간) 무료 상담과 지원을 받을 수 있습니다.