

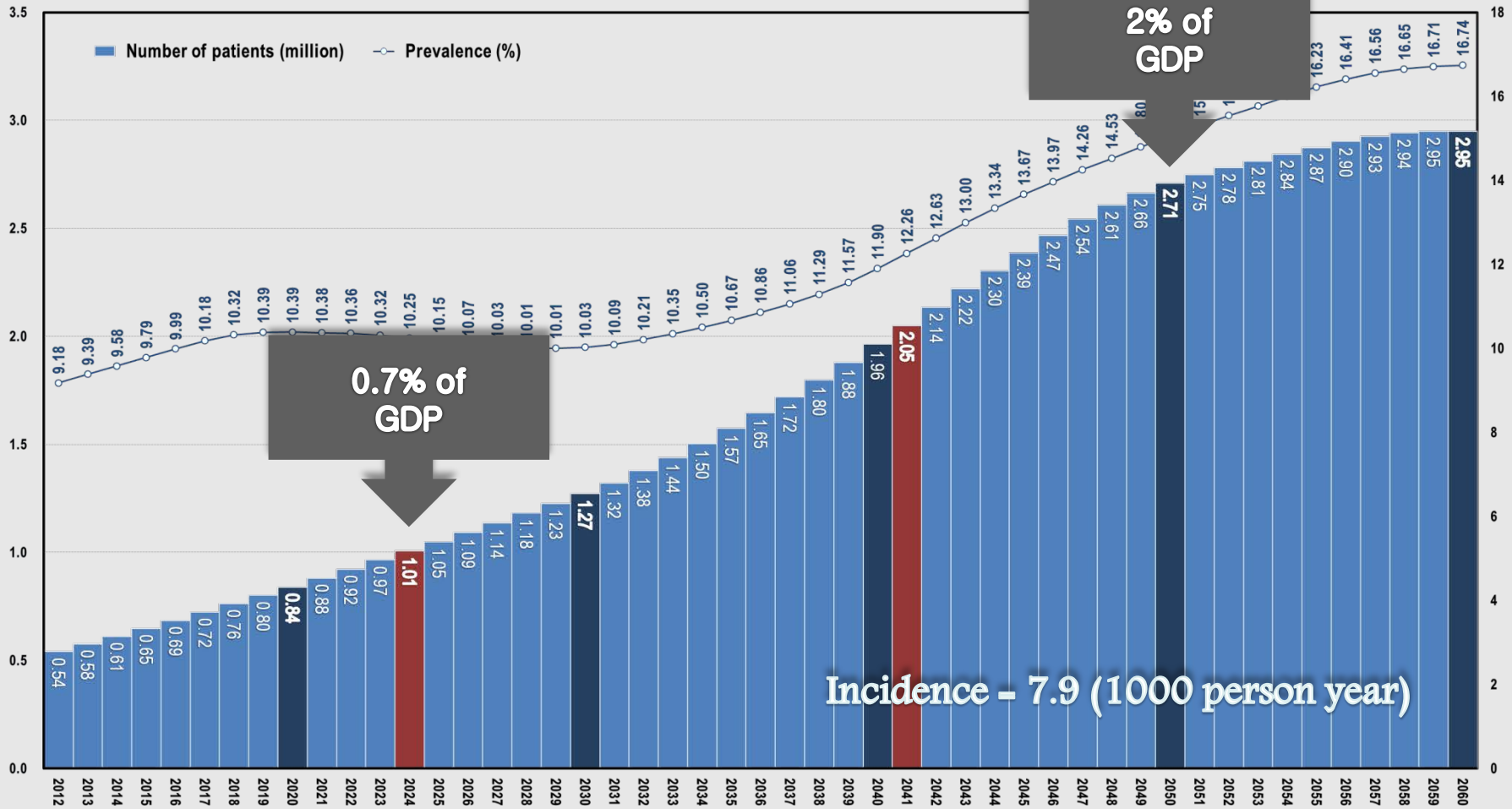
How to enhance family caregivers' accessibility to information and services for dementia

5 Nov 2014

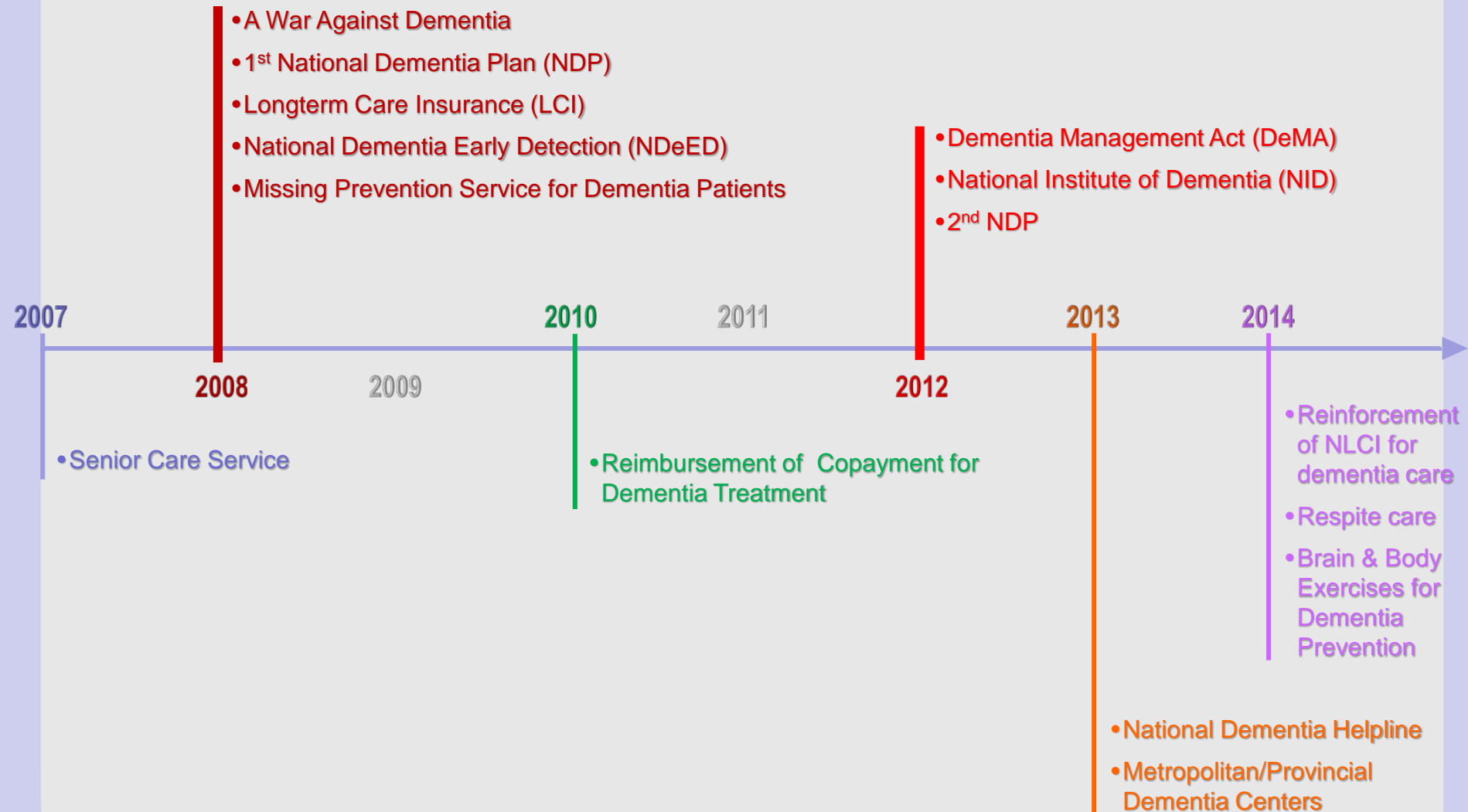
Ki Woong Kim, M.D., Ph.D.

Director, National Institute of Dementia / Professor, Seoul National University

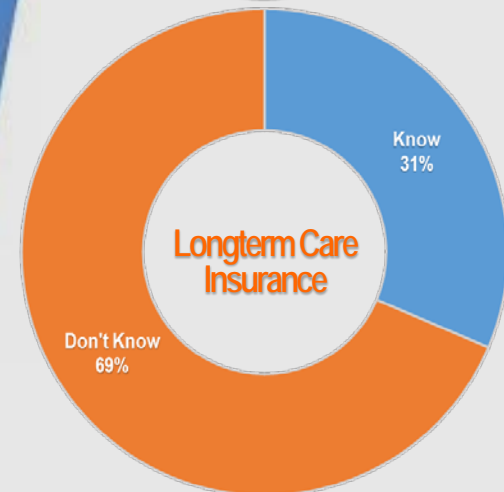
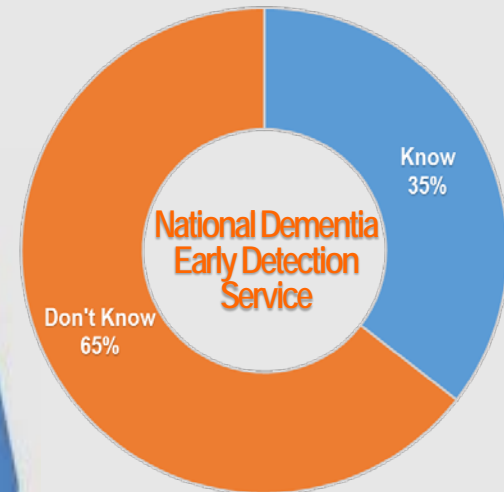
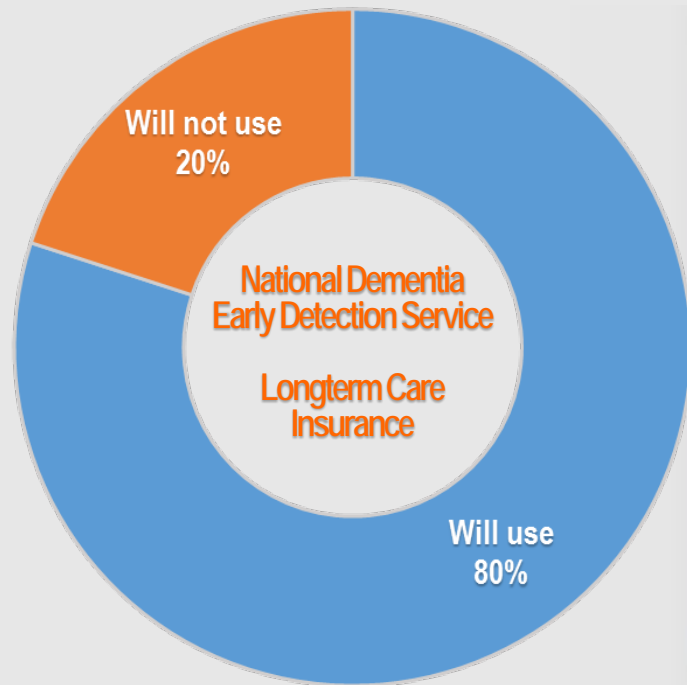
Dementia Epidemic



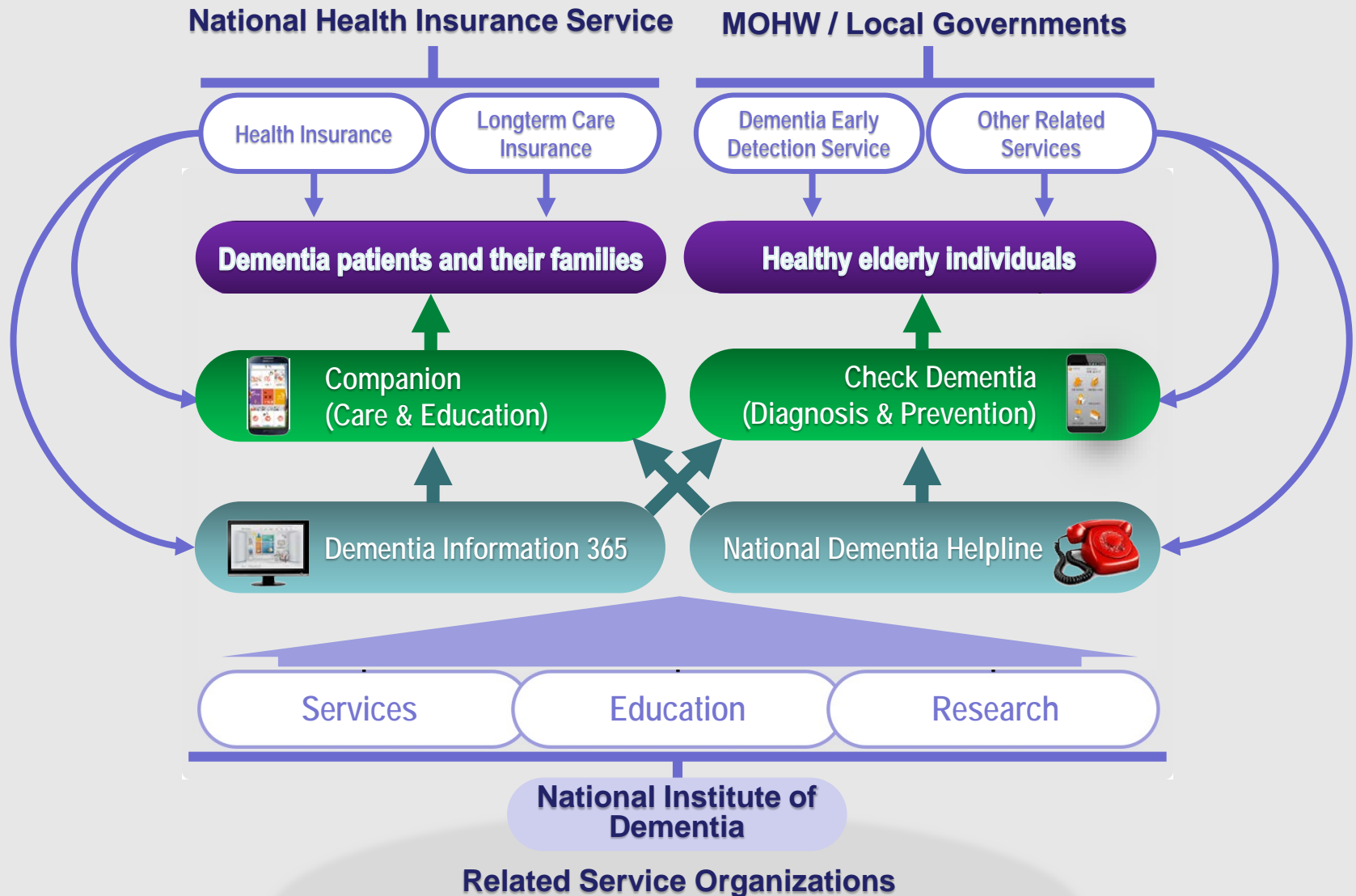
Services for Dementia Management



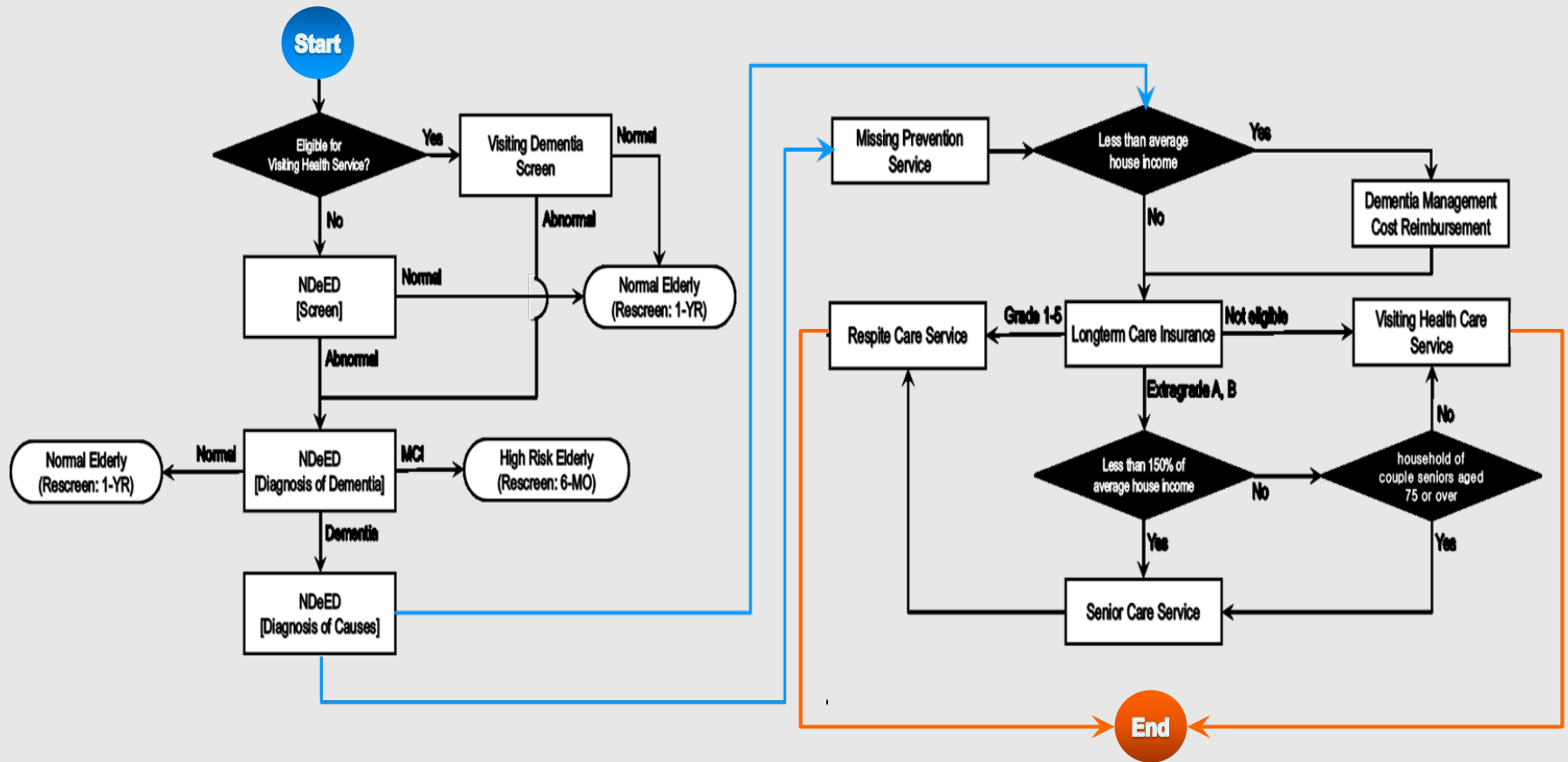
Limited Accessibility to Information



Unification of Information-Delivering Channel



Abstraction, Integration and Organization of Information



Dementia Service Navigator: Basic Package

Active Delivery of Tailored Information



The Companion
Care-supporting App

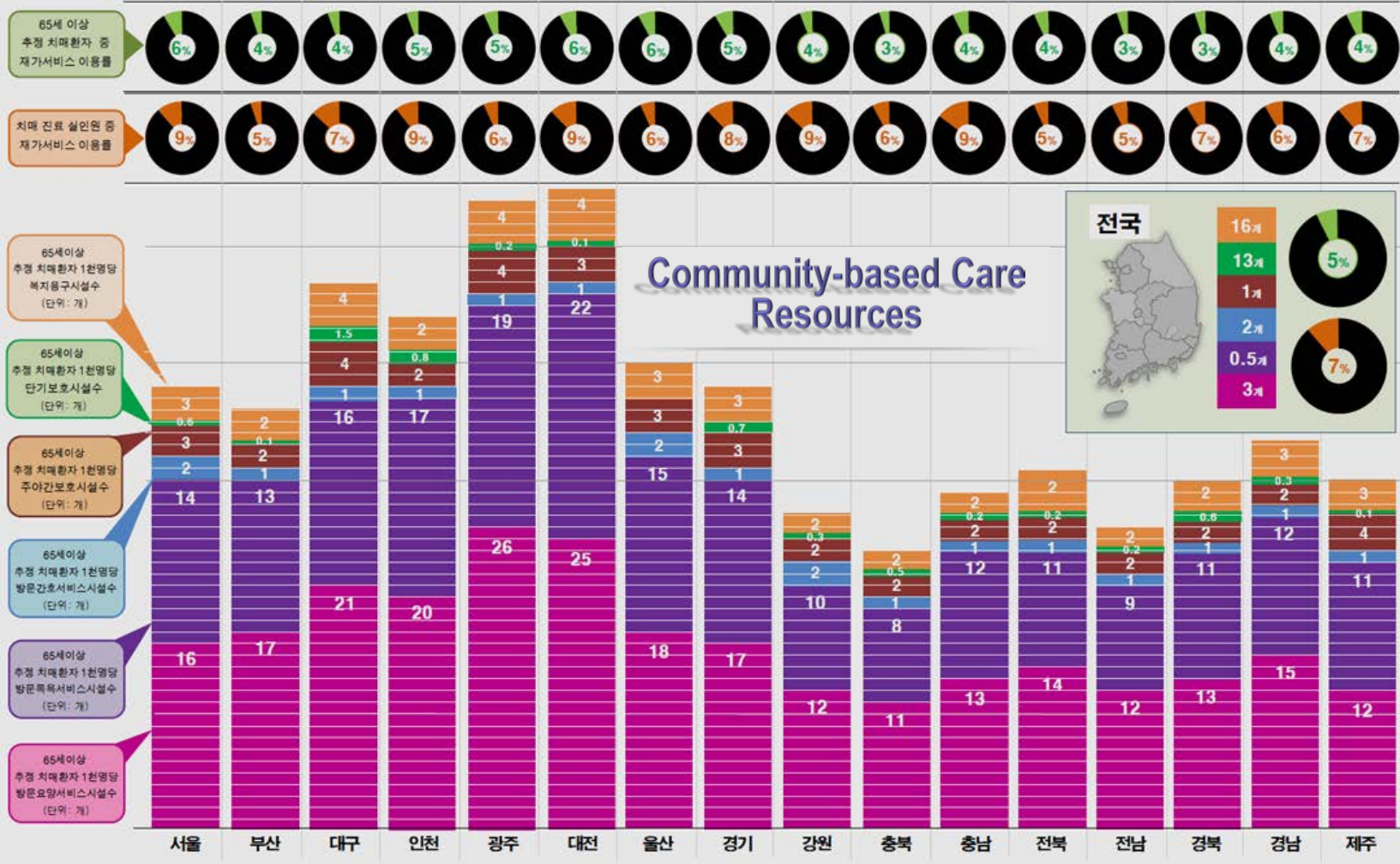
Check Dementia
Screen & Prevention -supporting App

National Dementia Early Detection Service

Service information for Dementia Patients



Limited Financial and Physical Accessibility to Services



Newspaper-based Daily Cognitive Training

頭筋頭筋 腦運動 Brain Muscle Exercise

치매 예방 '똑똑한 신문 놀이'
오늘부터 연재 시작합니다

두근두근 뇌운동

뇌운동

지난해 조선일보는 <치매, 이길 수 있는 전쟁> 시리즈를 연재해 뜨거운 성원을 받았습니다. 현재 노인 10명 중 1명이 치매로 고통받고 있습니다. 고령화가 진행되면서 치매 환자는 더 늘어날 것이라고 합니다. 어떻게 하면 치매를 예방해서 건강한 노년을 보낼 수 있을까? 이는 내 가족뿐 아니라 우리 사회 전체가 알고 있는 고민입니다. 이에 조선일보는 중앙치매센터(센터장 김기웅)와 손잡고 6개월간 연구한 끝에 신문을 활용해서 치매를 예방하는 획기적인 프로그램을 처음으로 개발했습니다. 치매의 발병 위험을 줄이고, 설령 치매에 걸렸더라도 진행을 늦추려면 약물치료와 더불어 꾸준한 뇌를 운동시키는 '인지 훈련'이 필요합니다. '조선일보와 중앙치매센터가 함께하는 두근두근 뇌운동(頭筋頭筋) 뇌 운동법'은 매일 신문에 난 기사나 낱사, 오늘의 운세 등을 활용해서 뇌를 운동시켜주는 '똑똑한 신문 놀이'입니다. 신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면



탐욕·리더·나태가 부른 참사였다

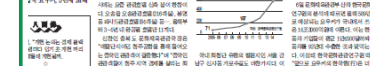
경철, 채복, 최준수·영희·3명만 일한 15명만 구출... 사고 9일 후 해경초기원 인내내 복귀 후유증 심각...
 4월 27일 새벽 3시 45분, 서울 서초구 삼성동 1호 아파트 15층에서 화재가 발생했다. 화재 원인은 15층에서 화재가 발생한 것으로 추정된다. 화재로 인해 15층에서 화재가 발생한 것으로 추정된다. 화재로 인해 15층에서 화재가 발생한 것으로 추정된다.



치매 예방 '똑똑한 신문 놀이' 오늘부터 연재 시작합니다

두근두근 뇌운동... 조선일보·중앙치매센터 공동 개발

지난해 조선일보는 <치매, 이길 수 있는 전쟁> 시리즈를 연재해 뜨거운 성원을 받았습니다. 현재 노인 10명 중 1명이 치매로 고통받고 있습니다. 고령화가 진행되면서 치매 환자는 더 늘어날 것이라고 합니다.



어떻게 하면 치매를 예방해서 건강한 노년을 보낼 수 있을까? 이는 내 가족뿐 아니라 우리 사회 전체가 알고 있는 고민입니다.

이에 조선일보는 중앙치매센터(센터장 김기웅)와 손잡고 6개월간 연구한 끝에 신문을 활용해서 치매를 예방하는 획기적인 프로그램을 처음으로 개발했습니다.

치매의 발병 위험을 줄이고, 설령 치매에 걸렸더라도 진행을 늦추려면 약물치료와 더불어 꾸준한 뇌를 운동시키는 '인지 훈련'이 필요합니다.

'조선일보와 중앙치매센터가 함께하는 두근두근 뇌운동(頭筋頭筋) 뇌 운동법'은 매일 신문에 난 기사나 낱사, 오늘의 운세 등을 활용해서 뇌를 운동시켜주는 '똑똑한 신문 놀이'입니다.

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

치매 예방 '똑똑한 신문 놀이' 오늘부터 연재 시작합니다

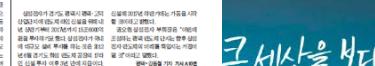
두근두근 뇌운동... 조선일보·중앙치매센터 공동 개발



치매 예방 '똑똑한 신문 놀이' 오늘부터 연재 시작합니다

두근두근 뇌운동... 조선일보·중앙치매센터 공동 개발

지난해 조선일보는 <치매, 이길 수 있는 전쟁> 시리즈를 연재해 뜨거운 성원을 받았습니다. 현재 노인 10명 중 1명이 치매로 고통받고 있습니다. 고령화가 진행되면서 치매 환자는 더 늘어날 것이라고 합니다.



어떻게 하면 치매를 예방해서 건강한 노년을 보낼 수 있을까? 이는 내 가족뿐 아니라 우리 사회 전체가 알고 있는 고민입니다.

이에 조선일보는 중앙치매센터(센터장 김기웅)와 손잡고 6개월간 연구한 끝에 신문을 활용해서 치매를 예방하는 획기적인 프로그램을 처음으로 개발했습니다.

치매의 발병 위험을 줄이고, 설령 치매에 걸렸더라도 진행을 늦추려면 약물치료와 더불어 꾸준한 뇌를 운동시키는 '인지 훈련'이 필요합니다.

'조선일보와 중앙치매센터가 함께하는 두근두근 뇌운동(頭筋頭筋) 뇌 운동법'은 매일 신문에 난 기사나 낱사, 오늘의 운세 등을 활용해서 뇌를 운동시켜주는 '똑똑한 신문 놀이'입니다.

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

문 구성구석에 있는 정보로 '재미있는 뇌운동' 해보세요



문 구성구석에 있는 정보로 '재미있는 뇌운동' 해보세요

두근두근 뇌운동... 조선일보·중앙치매센터 공동 개발

문 구성구석에 있는 정보로 '재미있는 뇌운동' 해보세요

두근두근 뇌운동... 조선일보·중앙치매센터 공동 개발

지난해 조선일보는 <치매, 이길 수 있는 전쟁> 시리즈를 연재해 뜨거운 성원을 받았습니다. 현재 노인 10명 중 1명이 치매로 고통받고 있습니다. 고령화가 진행되면서 치매 환자는 더 늘어날 것이라고 합니다.



어떻게 하면 치매를 예방해서 건강한 노년을 보낼 수 있을까? 이는 내 가족뿐 아니라 우리 사회 전체가 알고 있는 고민입니다.

이에 조선일보는 중앙치매센터(센터장 김기웅)와 손잡고 6개월간 연구한 끝에 신문을 활용해서 치매를 예방하는 획기적인 프로그램을 처음으로 개발했습니다.

치매의 발병 위험을 줄이고, 설령 치매에 걸렸더라도 진행을 늦추려면 약물치료와 더불어 꾸준한 뇌를 운동시키는 '인지 훈련'이 필요합니다.

'조선일보와 중앙치매센터가 함께하는 두근두근 뇌운동(頭筋頭筋) 뇌 운동법'은 매일 신문에 난 기사나 낱사, 오늘의 운세 등을 활용해서 뇌를 운동시켜주는 '똑똑한 신문 놀이'입니다.

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

문 구성구석에 있는 정보로 '재미있는 뇌운동' 해보세요

두근두근 뇌운동... 조선일보·중앙치매센터 공동 개발

문 구성구석에 있는 정보로 '재미있는 뇌운동' 해보세요

두근두근 뇌운동... 조선일보·중앙치매센터 공동 개발

두근두근 뇌운동... 조선일보·중앙치매센터 공동 개발

지난해 조선일보는 <치매, 이길 수 있는 전쟁> 시리즈를 연재해 뜨거운 성원을 받았습니다. 현재 노인 10명 중 1명이 치매로 고통받고 있습니다. 고령화가 진행되면서 치매 환자는 더 늘어날 것이라고 합니다.



어떻게 하면 치매를 예방해서 건강한 노년을 보낼 수 있을까? 이는 내 가족뿐 아니라 우리 사회 전체가 알고 있는 고민입니다.

이에 조선일보는 중앙치매센터(센터장 김기웅)와 손잡고 6개월간 연구한 끝에 신문을 활용해서 치매를 예방하는 획기적인 프로그램을 처음으로 개발했습니다.

치매의 발병 위험을 줄이고, 설령 치매에 걸렸더라도 진행을 늦추려면 약물치료와 더불어 꾸준한 뇌를 운동시키는 '인지 훈련'이 필요합니다.

'조선일보와 중앙치매센터가 함께하는 두근두근 뇌운동(頭筋頭筋) 뇌 운동법'은 매일 신문에 난 기사나 낱사, 오늘의 운세 등을 활용해서 뇌를 운동시켜주는 '똑똑한 신문 놀이'입니다.

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

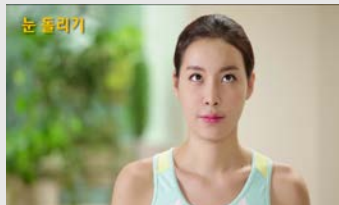
신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

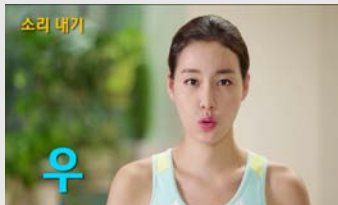
두근두근 뇌운동 (두근두근 뇌운동) 조선일보·중앙치매센터 공동 개발

신문도 읽고, 치매도 예방하는 '두근두근 뇌 운동법'을 오늘부터 하루에 하나씩 소개합니다. 기사 A2면

National Daily Exercise for Dementia Prevention



눈 돌리기



소리 내기



소리 내기



물-어쓰기



목 돌리기

01 손 헐 자극하기(박수)

일초 신경 및 혈액순환 촉진, 인지기능 향상

2회 실시



01 주먹박수 (A) & 세로박수 (B)

양 손을 주먹을 짚어 4번 두드려줍니다. 이어서 양 손을 피고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

02 손끝박수 (A) & 세로박수 (B)

양 손가락 끝을 맞대어 4번 두드려줍니다. 이어서 양 손을 피고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.



03 손바닥박수 (A) & 세로박수 (B)

양 손을 꼭 피고 손바닥 중간 연으로 4번 두드려줍니다. 그리고 양 손을 피고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

04 손바닥박수 (A) & 세로박수 (B)

양 손의 안쪽 손목을 맞대어 4번 두드려줍니다. 그리고 양 손을 피고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

02 손 헐 자극하기(쥐기)

뇌 균형 및 인지기능 향상, 운동능력 향상

전체 동작 2회 실시



01 세로박수

양 손을 맞대어 강하게 쥐수를 칩니다.

02 가로박수

양 손을 수평이 되도록 눌러 쥐수를 칩니다.

03 거꾸로 쥐기

양 손을 수평으로 앞면 상대해서 손목 꼭 쥐어줍니다.

04 짝지매기

양 손을 서로 마주 놓고 양쪽 짝지매기를 칩니다.

일상 모든 동작들 좌-우로 번갈아가며 2회 반복하고, 허리를 잘 펴는 자세(누워서)의 자세를 보고 번갈아 실시합니다.

03 전신 깨우기

상체의 혈액순환 촉진, 뇌의 균형 및 인지기능 향상, 운동능력 향상

2회 실시



01 양팔 앞으로 밀기

양팔을 가슴 앞에서 앞쪽으로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

02 양팔 위로 밀기

양팔을 위로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

03 양팔 옆으로 밀기

양팔을 좌우로 밀고 제자리로 돌아옵니다.

04 양팔 교차하여 밀기

양팔을 앞을 향해 사선으로 교차시켜 밀고 제자리로 돌아옵니다.



05 한 팔씩 번갈아 밀기(앞-뒤-옆-사선-위-옆-사선-앞)

오른손을 시작으로 앞면, 뒤면, 옆면, 사선으로 한 팔씩 밀고 교차하여 반복합니다.

04 기 만들기

후두엽, 두정엽, 전두엽의 활성화

2회 실시



01 기운 오르기

01 가슴 아래쪽에 양 손을 뒤-아래로 위치시키고 손가락을 중앙에 모아 합니다.

02 기운 키우기

양손을 자신의 흉골 고기로 넓혀주어 깊은 방법으로 천천히 들러옵니다.



03 기운 크게 키우기

양팔을 위-아래로 길게 벌여 깊은 방법으로 천천히 들러옵니다.

04 기운 펼치기

양팔을 위아래로 길게 벌여 손바닥이 하늘 향하도록 하여 천천히 들러옵니다.

05 기 쓰기

후두엽, 두정엽, 전두엽의 활성화

2회 실시

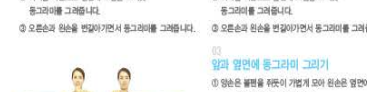


01 앞면 등그림자 그리기

01 양손은 흉골을 위쪽에 가볍게 모아 위쪽에 위치시킵니다.

02 앞면 등그림자 그리기

02 양손은 팔꿈치 위쪽에 가볍게 모아 위쪽에 위치시킵니다.



03 앞면 등그림자 그리기

03 양손은 흉골 위쪽에 가볍게 모아 위손은 앞면, 오른손은 옆에 위치시킵니다.

04 앞면 등그림자 그리기

04 양손은 흉골 위쪽에 가볍게 모아 왼손은 앞면, 오른손은 옆에 위치시킵니다.

06 전신 자극하기

어깨 회전성, 목대, 상체 혈액순환 촉진, 뇌 자극

1~2분 통증이 없을 때마다 실시, 전체 동작 2회 실시



01 머리박수

손가락 끝을 세워 머리를 경계하게 두드려줍니다.

02 어깨박수

양손으로 어깨를 두드려줍니다.

03 엉덩이박수

양손으로 엉덩이를 두드려줍니다.

04 세로박수

양손을 세로로 세워 박수를 칩니다.

머리, 어깨, 엉덩이, 세로로 순서대로 피드백하며 2회 반복합니다.

준비 운동과 정리 운동도 잊지 마세요
몸과 마음이 편안해져요

제자리 걸음을 하면서 반복해 보세요
더 많은 운동효과를 볼 수 있어요

The image features a solid blue upper half and a white lower half, separated by a semi-circular cutout. The text 'THANK YOU' is centered in the white area, with a reflection effect below it.

THANK YOU