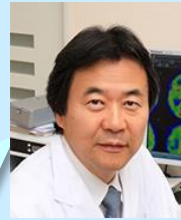


米国のメタ研究では認知機能の為には認知トレーニングと運動が有効とされます。

しかし認知トレーニングは頭が疲労し、苦しく、なかなか長続きしない事が課題です。そこで生活に必要な認知機能を楽しく継続できるトレーニングを考案しました。



**考案者**  
筑波大学名誉教授  
朝田 隆

認知症臨床40年以上以上わが国認知症の権威。著作多数。数々の番組での認知症解説でも知られる。

### 特徴

### 誰でもが楽しく飽きない認知トレーニングです

- ①高齢者が苦手となる**日常生活課題をテーマ**にした生活実践脳トレです。パズル・数字が苦手な方も出来る簡単な三択クイズ型の出題です。
- ②日常生活に必要な**短期記憶力・視空間認知力・注意力・推論力**を鍛えます。

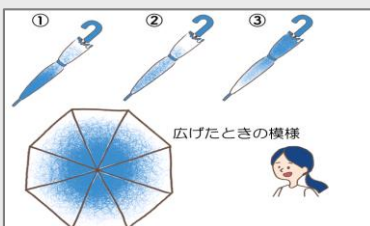
#### ●化粧の人の素顔はどれ？

【注意力】注意深く見分ける



#### ●傘を閉じるとどれになる？

【推論力】模様を想像する



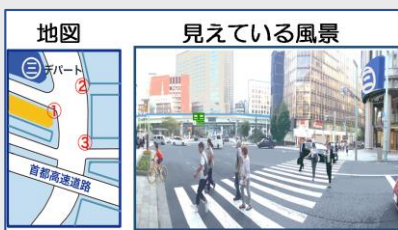
#### ●たんずにしまった物は何？

【短期記憶力】視覚の記憶



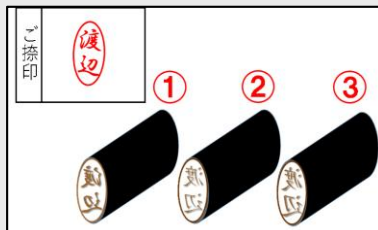
#### ●あなたは地図上のどこに？

【視空間認知】位置を認識する



#### ●印影の判子はどれ？

【注意力】微妙な差を見分ける



#### ●この虫の声は何？

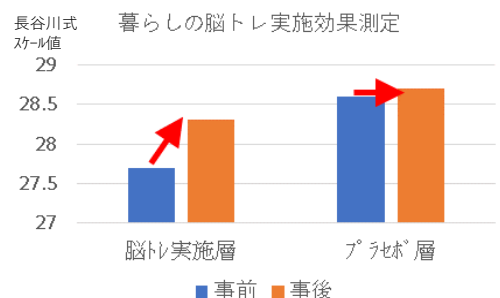
【短期記憶力】聴覚の記憶



- ③PC・タブレット・スマホ等お手持ちの機器で実施できます。
- ④1000問の問題を準備しており、飽きずに継続できるよう対応しています。
- ⑤一問毎に問題の意味解説し、励ましのアドバイスをを行い、楽しく継続できるよう工夫しています。

### 【暮らしの脳トレの効果】

暮らしの脳トレを53人の元気高齢者に週2回15分の実施を3か月間継続頂いた所、認知機能が改善し、週2回15分ヒーリングミュージックを視聴した層に比べて高い改善率を示しました。



## 活用場面

集団利用、個人利用様々な活用ができます

### 集団利用

- ・点数関係無く楽しむ事に重点を置いた集団利用専用問題を準備
- ・大型TV等に映して実践



- ・予防教室での動機付け
- ・通いの場の盛り上げ

### 個人単位利用

個人保有のスマホやPCを使って自身の認知機能別の得点を管理しながら実施

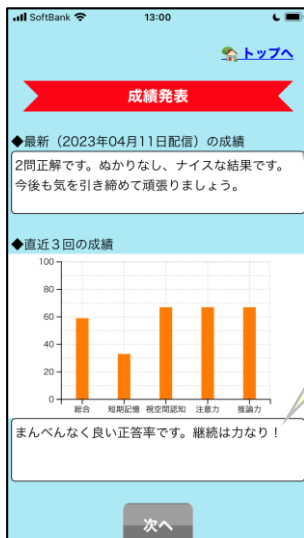


- ・自宅トレーニングによる取組の拡大
- ・自主トレする風土の醸成

## フィードバック

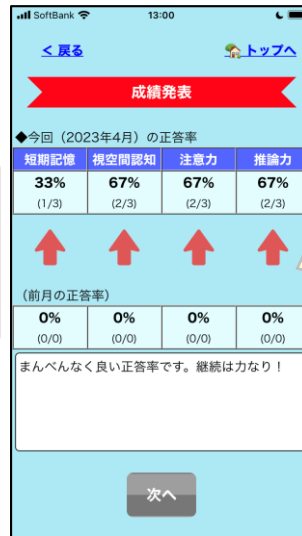
認知機能の状況を時系列に把握しトレーニング継続を促進します

まずは4つの認知機能の強弱を把握する



① 励まし型の講評とアドバイスを確認

次に認知機能毎の維持・改善・低下状況を知る



③ 取組頻度の過不足を自分で判断

② 認知機能UP&DOWN状況を客観的に把握

状況把握後に脳トレ実施頻度を確認する



## 受賞

企業情報化協会IT賞2020「社会課題解決」を受賞しました



【IT賞(社会課題解決領域)】

ニッセイ情報テクノロジー株式会社

「暮らしの脳トレ」を中心とする認知症予防対策ソリューション構築に向けた取組



日本郵船ホールディングスグループ  
公益社団法人 企業情報化協会



ニッセイ情報テクノロジー株式会社

<https://www.nissay-it.co.jp/>

ヘルスケアコンサルティング営業部 認知症対策営業担当

〒144-8721 東京都大田区蒲田5-37-1 ニッセイアロマスクエア 10F

TEL : 03-5714-2310 E-mail : kaigoyobou@nissay-it.co.jp