



## 『暮らしの脳トレ』の有効性が発表されました！

(監修：筑波大学名誉教授 朝田隆先生)

- 米国認知症専門医学誌である「Journal of Alzheimer Disease(JAD)」vol99(2024.5)において、当社認知トレーニング『暮らしの脳トレ』の有効性検証の結果が公表されました。
- 『暮らしの脳トレ』は認知機能低下の兆しを早期から捉えるIADLをベースに複数の認知機能に働きかけるよう設計された新しい認知トレーニングです。

Development of a Computerized Cognitive Training (BTEL) for Cognitively Healthy old Individuals: Efficacy and Neuropsychological Characteristics

Takashi Asada, Mieko Tanaka, Wataru Araki, Adam Lebowitz, Tatsuyuki Kakuma

### Summary

With our ageing population, interventions aiming to prevent or attenuate cognitive decline and dementia in older adults are becoming increasingly important. Recently, cognitive training exercise are often delivered via computer or mobile technology, so that people can do them on their own at home. Computerized Cognitive raining (CCT) is a promising strategy to combat cognitive decline. Recent meta-analysis reported that CCT is effective at enhancing cognitive function to some extent in healthy older adults. Although the recent studies focused on the effectiveness of CCT, little is known about the individual characteristics of each computerized program. Keeping in mind the neuropsychological characteristics and whether being multi-domain or domain-specific of the program, we attempted to developed a new CCT named the BTEL. For the purpose, we simulated the situations associated with Instrumental ADLs (IADLs). In the present study, we evaluated the efficacy of the BTEL among the cognitively healthy old individuals, and also explored the concurrent validity and its construct concept. We conducted a double-blind study where 106 cognitive healthy individuals aged 65 yrs and older (intervened=53, control=53) worked on the active and placebo tasks three times a week over a three months period of time. As a result, we found intervention effect of the BTEL on the cognitive functions associated with prefrontal cortex and delayed recall. In addition, correlation study indicated that each domain of the BTEL had validity as a cognitive assessment tool, and involved multiple cognitive factors, at the same time each had its unique neuropsychological characteristics. Therefore, the BTEL constructed on the basis of IADLs may be useful to combat cognitive decline among cognitively healthy elderly people.

## 『暮らしの脳トレ』を3ヶ月<sup>※1</sup>続けた結果

- ① 記憶後即時に思い出す「作業記憶問題<sup>※2</sup>」が優位に改善しました。
- ② 記憶後に時間をおいて思い出す「遅延再生テスト<sup>※3</sup>」の改善率が「位置を認識する問題」の正解率に相関しました。

『暮らしの脳トレ』の「位置を認識」する問題

さて、あなたはこの地図上のどこにいますか？



さらに、

『暮らしの脳トレ』と認知症スケール<sup>※4</sup>に高い相関 ( $P < 0.0001$ ) も見られ、認知機能測定ツールとしての可能性が示唆されました。

※1： 1回15分、週3回、3ヶ月続けた結果

※2： 記銘テスト (MMSE)、即時再生テスト (HDSR) の中で「示された3つの単語を記憶し返答」する問題

※3： 遅延再生テスト (ADAS) の中で「示された10個の単語を一定時間後にどれだけ思い出せるかを試す問題

※4： ADAS・MMSE・長谷川式

# 認知症の名医が考えた『暮らしの脳トレ』を試してみませんか？ 詳しくは下記お問い合わせ先まで！

介護予防教室や通いの場、或いは自宅で手軽にできます！



【介護予防教室での集団活用】



【通いの場でのセルフ活用】

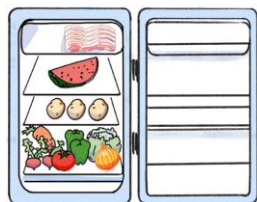
特長

日常生活で課題となるポイントに着目した生活実践型脳トレ！

IADLをベースとした日常生活課題をテーマに、短期記憶力、視空間認知力、注意力、推論力をトレーニングする問題を1,000問用意しています。

## 買う必要があるものは何？

【短期記憶力】短期の情報記憶



## あなたは地図上のどこにいる？

【視空間認知力】位置の認識



## 日本の硬貨ではないものは何枚？

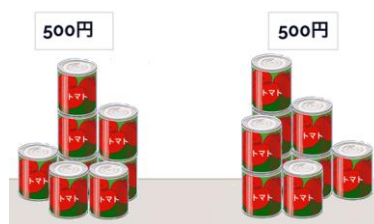
【注意力】注意深く見分ける



- ① 1枚
- ② 2枚
- ③ 3枚

## どちらがお得？

【推論力】物の数を推理



「暮らしの脳トレ」企業情報化協会IT賞2020「社会課題解決」を受賞！



【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



日本企業協会グループ  
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 ニッセイロマスクエア 10F

TEL : 03-5714-2310

E-mail : kaigoyobou@nissay-it.co.jp