

知ることから始めてみませんか、脳の健康



知ることからはじめよう、脳の健康。

ブレインパフォーマンスのセルフチェック

「のうKNOW」は「記憶する」「考える」「判断する」などの脳のパフォーマンスをチェックするツールです。

これまで“健康”といえば、筋力や体力、体重の維持など、体のコンディションのみが着目されてきました。しかし最近の研究により、“脳の健康”を見過ごしたままでは真のトータルヘルスは完成しないことが明らかになってきました。人生100年時代の今、自分らしく自立した社会生活を送るためには“体と脳の両方の健康”が大切です。

チェックにかかる時間は
約15分

「のうKNOW」について

指定のタブレットで4つのテストを行うことにより、あなたのブレインパフォーマンス（脳の健康度）を知ることができます。画面で表示されるトランプカードが自動的にめくられるので、「はい」か「いいえ」で答えて、チェックすることが可能です。



脳の反応速度チェック



難易度：★★☆ / 目安時間：3分

カードがめくられたら「はい」を押すことで反応の速さをチェックします。

注意力チェック



難易度：★★☆ / 目安時間：3分

カードが赤の場合は「はい」、黒の場合は「いいえ」を押すことで注意力をチェックします。

視覚学習チェック



難易度：★★★ / 目安時間：6分

表示されたカードが以前に出てきたものと同じかを答えることで視覚記憶力をチェックします。

記憶力チェック



難易度：★★☆ / 目安時間：3分

めくられたカードが直前のものと同じかどうかをみることで、一時的に必要な記憶の保持ができているかをチェックします。

【操作説明は実施日当日に説明します】

チェック方法

① 端末の準備



タブレット/スマートフォンを準備します。

② 事前説明



チェックの流れについて説明動画をご覧ください。

③ チェック開始



4つのテストが開始されます。それぞれのテストの前に実施方法が表示され、開始前に練習が可能です。

④ 結果表示



チェックが全て完了すると結果画面が表示されます。
※少し間違えてしまっても、まずは最後までチェックしてみてください。

チェックにかかる時間は、約15分！

結果画面 (イメージ)

チェックが全て完了すると、結果が表示されます。

結果画面には、あなたの脳の健康を維持するために役立つ情報が掲載されています。

実施後、所定の期間内*において、再度二次元コード読み取ると実施結果をご閲覧いただけます。

*閲覧可能期間は、ユーザー企業・団体が最長365日の間の任意の期間で指定します。



あなたの脳の健康度に関する結果が表示されます。



脳の健康を維持するための、有益な情報が表示されます。

あなたの脳を元気にする生活スタイルを習慣化させましょう！

脳の健康度の維持向上につながる習慣



- 適度な運動をする
- 社会とのつながりを持つ
- バランスの良い食事をする
- 趣味を持つ 等



脳の健康度を下げる原因

- 加齢
- 脂質異常症
- 喫煙
- 高血圧
- 睡眠障害
- 不規則な食生活
- 糖尿病
- 運動不足
- ストレスや不安
- うつ病
- メタボリックシンドローム
- 頭部外傷歴 等

認知症疾患診療ガイドライン2017 P.118 医学書院より引用

〈年齢とブレインパフォーマンス(イメージ図)〉



定期的な運動、バランスの良い食事、そして社会とのかかわりや、精神的な活発さを保つことは、体の健康に良いだけでなく、脳の健康度を上げる可能性があることが分かってきました。

自分の脳の健康度を意識すること、遅すぎるとか早すぎるといことはありません。今できることを、少しずつ始めてみましょう。

医師：岩田 淳 先生
東京都健康長寿医療センター 内科総務部長/脳神経内科部長

※画像はイメージです。