

~令和6年4月より

NEW

脳ブック認知症検査が変わります！！~

＼ 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



デジタルツール

のうKNOW[®] (ノウノウ)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。

日々の生活をより充実させるための「ブレインパフォーマンス (脳の健康度)」が注目されています。仕事やスポーツで自分のパフォーマンスを意識するように、自身の脳のパフォーマンスについても考えてみませんか。

これは、「人生100年時代」を楽しく健康で暮らし続けるためにも大切です。まずは、できることから少しずつ始めてみましょう。



「私はまだまだ大丈夫!」と思っているあなたも、
「のうKNOW」(ノウノウ)で現在の脳の健康度をチェックしてみましょう。

デジタルツール

「のうKNOW」(ノウノウ)について

パソコン・タブレット・スマートフォンで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



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



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



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



めくられたカードが直前のものと同じかどうかをみるにより、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。

※画像はイメージです。

ここがポイント!

操作はカンタン!

- パソコン・タブレット・スマートフォンで手軽に実施!
- チェックにかかる時間は、約15分!
- 自分ひとりでチェックが可能! (セルフチェック)

豊富な実績

- 55か国以上で活用、100言語以上に対応! ※
 - 同年齢の平均と比べた、脳の健康度を確認!
 - 定期的にチェックすれば、以前の結果と比較も可能!
- ※「のうKNOW」開発の基となったCogstate Brief Batteryにおける実績

当該プログラムは、疾病の診断又は予防に使用されることを目的としたものではありません。

お問い合わせや「のうKNOW」(ノウノウ)について、詳しくは各企業や自治体、施設などの担当者へご連絡ください。

チェック方法

チェックにかかる
時間は、約15分!

① 端末の準備



パソコン/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
ご覧いただけます。

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。

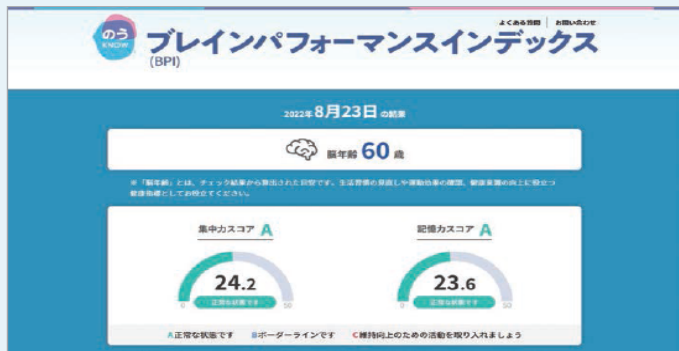
④ 結果表示



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。

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。



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

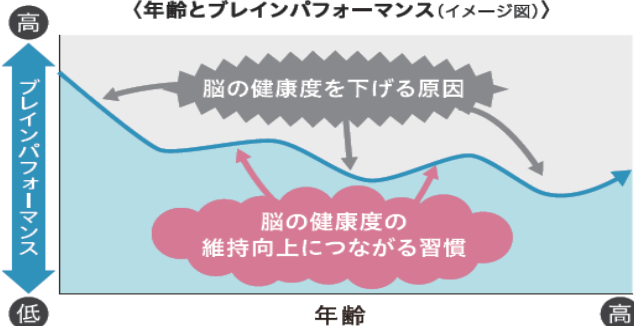


脳の健康度を下げる原因

- 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に、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。

監修: 岩田 淳 先生
東京都健康長寿医療センター 副院長・脳神経内科部長