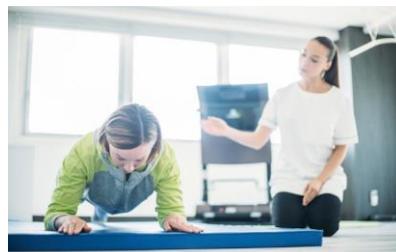
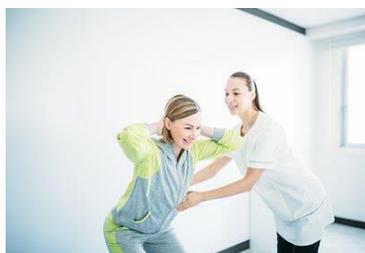


報道関係者各位

## 脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」 中高年社員を対象とした認知機能低下予防 「ブレインヘルスプラン」法人向けプログラムを開始

株式会社イノベジ（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：高山雅行）が運営する脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」は、中高年を対象とした、認知機能の低下予防・パフォーマンス維持のための「ブレインヘルスプラン」法人向けプログラムを本日より開始いたします。



### ■高齢者就業の拡大

政府が70歳就業の義務化を検討するなど、高齢者の就業拡大を目指す動きが本格化しています。また、厚生労働省が年金の受給開始時期を70歳まで遅らせた場合、夫婦2人のモデル世帯（2014年度）で、60歳で仕事を辞めて65歳から受け取る一般的なケースより、年金の受給額が最大10万円以上増えるとの試算を公表しました。高齢者の就業率がますます高まっていくと予想されます。

参考：厚生労働省年金局 雇用の変容と年金（高齢期の長期化、就労の拡大・多様化と年金制度）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000405077.pdf>

### ■40代から衰えを認識する認知機能

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」が2017年に実施した「脳の健康意識調査」によると40代～60代の約7割が物忘れを実感しています。また、他に衰えを実感する認知機能としては「視力」「計算力」「集中力」「作業記憶」「分割的注意力」などが目立ちました。

参考：40代以上の68%が物忘れを実感！脳の健康管理を行う理由は「家族や親せきに迷惑をかけないため」が全世代で上位  
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000011.000018484.html>

脳の健康に良い生活習慣を40代・50代から続けていき、認知機能の低下を予防し、長期にパフォーマンスを維持していくことが人生100年時代のビジネスパーソンには求められると言えるでしょう。

また、これからの時代、健康経営が求められる企業は、中高年社員の身体の健康だけでなく脳の健康も適切にサポートし、生産性を向上させる取り組みを行うことが求められてくるでしょう。

### ■「ブレインヘルスプラン」法人向けプログラム

「ブレインヘルスプラン」法人向けプログラムは、中高年社員の認知機能低下予防を目的とし、運動や食事、睡眠、ストレスケアなど脳の健康に良い生活習慣の講義と、脳由来神経栄養因子（BDNF）の増加や認知機能維持によるエクササイズなど、脳を鍛えることに有効とされるメニューでプログラムを構成しています。

#### 出張プログラム

- ・企業の職場環境や参加者の属性に応じてプログラムをカスタマイズ

#### 料金

- ・脳科学者による脳の健康に良い生活習慣と各エビデンスに関する講義＋  
職場で実践できるブレインフィットネスのトレーニング体験（90min）300,000円～（税抜・交通費別）

※トレーニング体験はブレインフィットネス®トレーナーが行います。  
※講義やトレーニング体験の内容は就労リズムや仕事の種類などに応じて調整可能です。  
※時間、参加人数、会場に応じて、別途カスタマイズが可能です。ご相談ください。  
※配布資料に応じて、別途料金がかかる場合がございます。

### 【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベジ 広報・マーケティングチーム 担当：森下・山崎

（TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp/ web：https://brain-fitness.jp）

## ■東北大学加齢医学研究所と共同でエビデンスを収集、分析

東北大学加齢医学研究所との共同研究により、認知機能維持に関するエビデンスを収集・分析し、介入方法ごとに推奨グレードをスコアづけしました。推奨グレードの高い介入方法で今回のプログラムを構成しています。

## ■監修者

### 今野 裕之（このの ひろゆき）

ブレインケアクリニック院長、博士（医学）

精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、日本抗加齢医学専門医、一般社団法人日本ブレインケア・認知症予防研究所所長、医療法人幸和会美咲クリニック顧問、一般社団法人瞳美容研究所顧問。

順天堂大学大学院卒。大学では老化や認知症に関する臨床研究に従事。2016年からブレインケアクリニックを開院し、脳と心の健康を総合的に維持する「ブレインケア」の概念と認知症予防治療の実施・普及に取り組んでいる。

### 杉浦 理砂（すぎうら りさ）

株式会社イノベージ ニューロサイエンスラボ ディレクター  
脳科学者、工学博士（応用物理）、首都大学東京特任准教授（現任）

2005年まで（株）東芝 研究開発センターにおいて、エレクトロニクス・マテリアルサイエンス分野の最先端の研究・開発に従事。

2006～2008年、米国スタンフォード大学医学部・心理学部において認知神経科学の研究に従事。主に高齢者（軽度認知障害など）の研究に携わる。2009年より首都大学東京（旧東京都立大学）大学院において、認知神経科学の研究に従事。脳機能イメージング、学習による脳の可塑性、脳・言語・遺伝子との関連性などに関する研究に取り組む。

2017年4月より、株式会社イノベージニューロサイエンスラボディレクターに就任。「ブレインフィットネスバイブル 脳が冴え続ける最強メソッド」※著者。

## ※書籍「ブレインフィットネスバイブル 脳が冴え続ける最強メソッド」

株式会社イノベージ 代表取締役社長兼脳トレーニングジム「ブレインフィットネス(R)」プロデューサーの高山雅行とスタンフォード大学で脳トレ研究に従事した脳科学者杉浦理砂の共著で、2018年5月、幻冬舎より発刊。

脳の認知機能維持につながる生活習慣の改善など、最新脳科学に基づいた脳のケア方法を豊富なエビデンスとともに紹介。



## <施設概要>

◇名称：脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」

◇所在地：東京都港区白金台3-14-4 LBビルディング6F

◇公式サイト：<https://brain-fitness.jp/> ◇公式Facebook：<https://www.facebook.com/brainfitness.ebisu/>

脳の健康に良い生活習慣を身につけることを目的とした総合的な脳トレーニングジムです。脳トレ、筋トレ、有酸素運動、マインドフルネス、食事や睡眠のレクチャー及びアドバイスなどを提供しています。東北大学加齢医学研究所との共同研究により、認知機能を維持・改善する、認知症の将来発症リスクを減らすことを示唆する研究論文を収集・分析。分析結果をもとに医師、管理栄養士、睡眠テクノロジー企業、フィットネス指導者、マインドフルネス指導者らと共同でプログラムを開発しました。現在は社内にニューロサイエンスラボを設け脳科学者がさらにエビデンス研究を進め、トレーニングに最新の脳科学の知見を取り入れています。

## <会社概要>

株式会社イノベージ

◇設立：2013年3月4日

◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 8階

◇代表者：代表取締役社長 高山 雅行

◇事業内容：

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」の運営

ブレインフィットネスのノウハウを活用した就労移行支援事業所「ニューロワークス」の運営

## 【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 広報・マーケティングチーム 担当：森下・山崎

(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp/ web：https://brain-fitness.jp)