

体験読者モニター 記憶力 1.5 倍！ MCI（軽度認知障害）治療の専門家が監修 「いきいき式脳活プログラム」

50 代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「いきいき」（発行部数 21 万部・月刊）を発行するいきいき株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫）は、「いくつになっても、自分のことは自分で考え、判断できる人でいたい」と願うシニア女性のために、MCI 治療で日本を牽引するチームと一緒に「いきいき式脳活プログラム」を作りました。体験した読者モニター 10 人の記憶力をアップさせたこのプログラムの詳細は、2 月 10 日（水）発売の「いきいき」3 月号に掲載しています。

■ MCI 治療の専門家が考えた、3 種類のトレーニング

今回の脳活プログラム考案にあたっては、4 人の MCI 治療の専門家の方々にご協力いただきました。総監修は、東京医科歯科大学医学部特任教授で、認知症予防の第一人者である朝田隆医師。「このプログラムは今まで使ってこなかった“眠れる脳”を目覚めさせるので、MCI 患者はもちろん、健康な人の認知機能の向上にも効果があります」（朝田医師）

この「いきいき式脳活プログラム」には、3 種類のトレーニングがあります。まず、総合能力研究所所長・本山輝幸さんの「筋トレ」。「つらい」と感じる強めの筋トレで、筋肉を動かした時に痛みを感じる「感覚神経」を鍛え、認知症を予防します。2 つめの音楽家・合奏指導者である折山もと子さんの「音楽」では、歌と楽器演奏など 2 つの動作を同時に行うことで“脳力”をアップさせます。「いい意味で脳を混乱させることが効くんです」と朝田医師。最後に、プログラムアート指導者・鍋島次雄さんが教える「美術」。目的は上手に描くことではなく、既成の枠を外してモノを見たり描いたりすること。独自の手法で心を解放させます。

「いきいき式脳活プログラム」は、この 3 つの手法で“眠れる脳”を目覚めさせる、新しい脳活法です。

■ 読者モニター 10 人の記憶力テストの点数が 1.5 倍に！

「いきいき」では、もの忘れが気になる 60～70 代の健康な読者 10 人に、1 週間に 1 度、全 5 回この脳活プログラムにご参加いただきました。実施前後に、様々な記憶障害を評価する国際スケール「ウエクスラー記憶検査」で記憶力を測定。すると、プログラム終了後には、点数が平均 1.5 倍に上がるという驚きの結果が出ました。同時に、読者自身も脳の働きがよくなったと実感。自信を持ってご紹介できる脳活プログラムになりました。

誌面には、自宅で一人でも気軽にできるトレーニング方法も掲載しています。

■ 脳活プログラム体験イベントを開催

この脳活プログラムの 1 日体験会を、シニア女性向けに開催します。

- ・ 開催日時 4 月 22 日（金）10:00～16:30
- ・ 会場 アグネスホテル アンド アパートメンツ東京
- ・ 参加人数 60 名

取材をご希望の方は、下記連絡先までご一報ください。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

いきいき株式会社 広報担当 今成

【TEL】 03-3261-1321 【FAX】 03-3261-1377 【E-mail】 k-imanari@e-ikiiki.co.jp

【所在地】 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-2 共同ビル神保町 6 階

【公式サイト】 <http://www.e-ikiiki.co.jp/>