

「脳活」ブーム到来中 シニア女性の 96%「興味あり」、うち半数が実践

50 代からの生きかた暮らしかた応援月刊雑誌「いきいき」(発行部数 21 万部)を発行するいきいき株式会社(本社:東京都新宿区、社長:宮澤孝夫)は、シニア女性に対し、「脳活(脳を活性化するための行動・活動)」に関するアンケートを実施しました。

「脳活」に関する調査結果

【調査概要】

調査方法 : アンケート用紙郵送

調査対象 : 55~74 歳の女性、「いきいき」定期購読者

有効回答数: 207 人

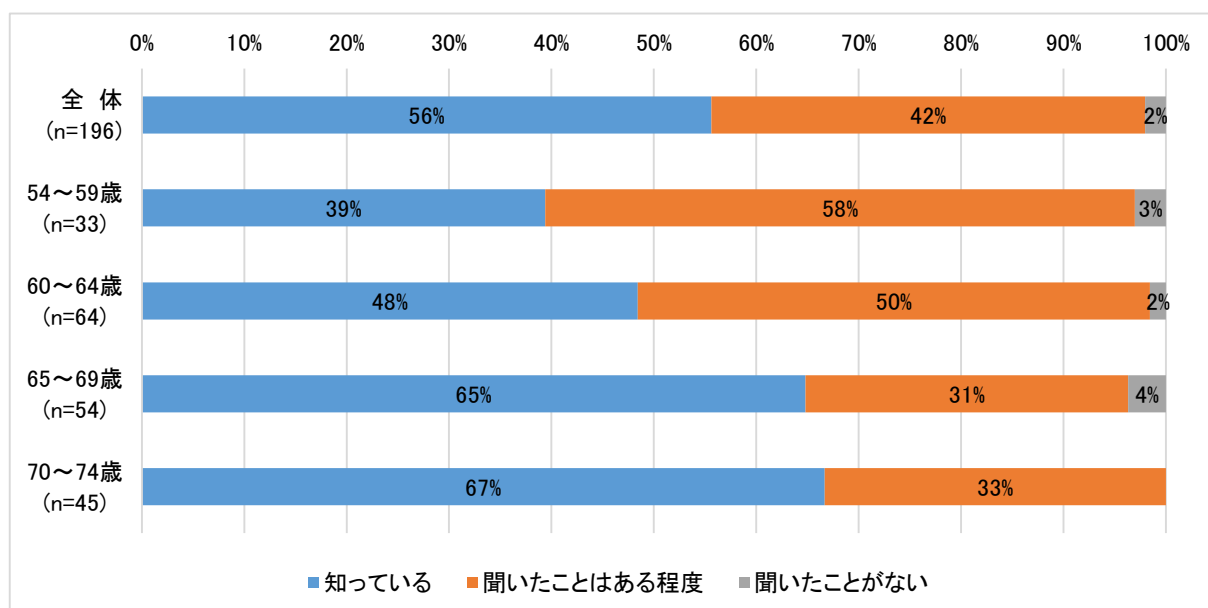
実施期間 : 2014 年 7 月 18 日~8 月 5 日

調査結果まとめ

- ① 半数以上の人々が「脳活」を知っている
- ② 96%の人々が「脳活」に興味を持っている
- ③ 「脳活」として行っている人が多いのは、「本や雑誌、新聞を読む」こと

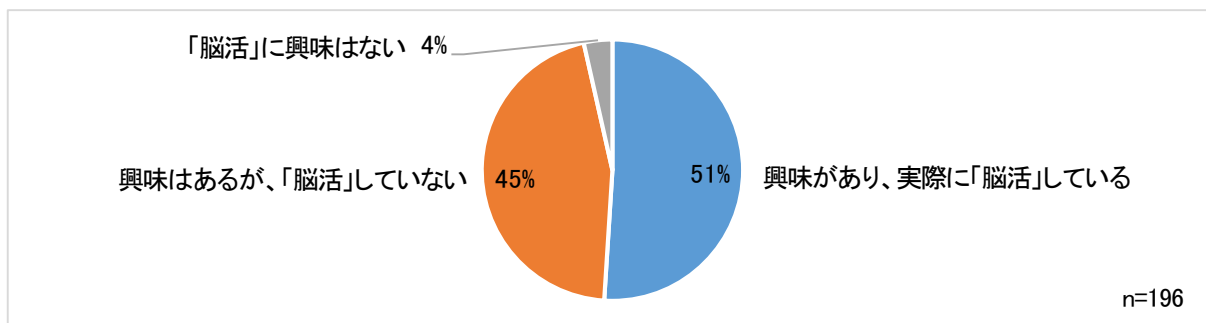
① 半数以上の人々が「脳活」を知っている

「『脳活』を知っていますか?」と聞いたところ、全体で半数以上の人々が「知っている」と回答しました。年齢が上がるにつれて認知度は上がり、65~69 歳、70~74 歳ではどちらも 65%以上の人々が「知っている」という結果が出ました。



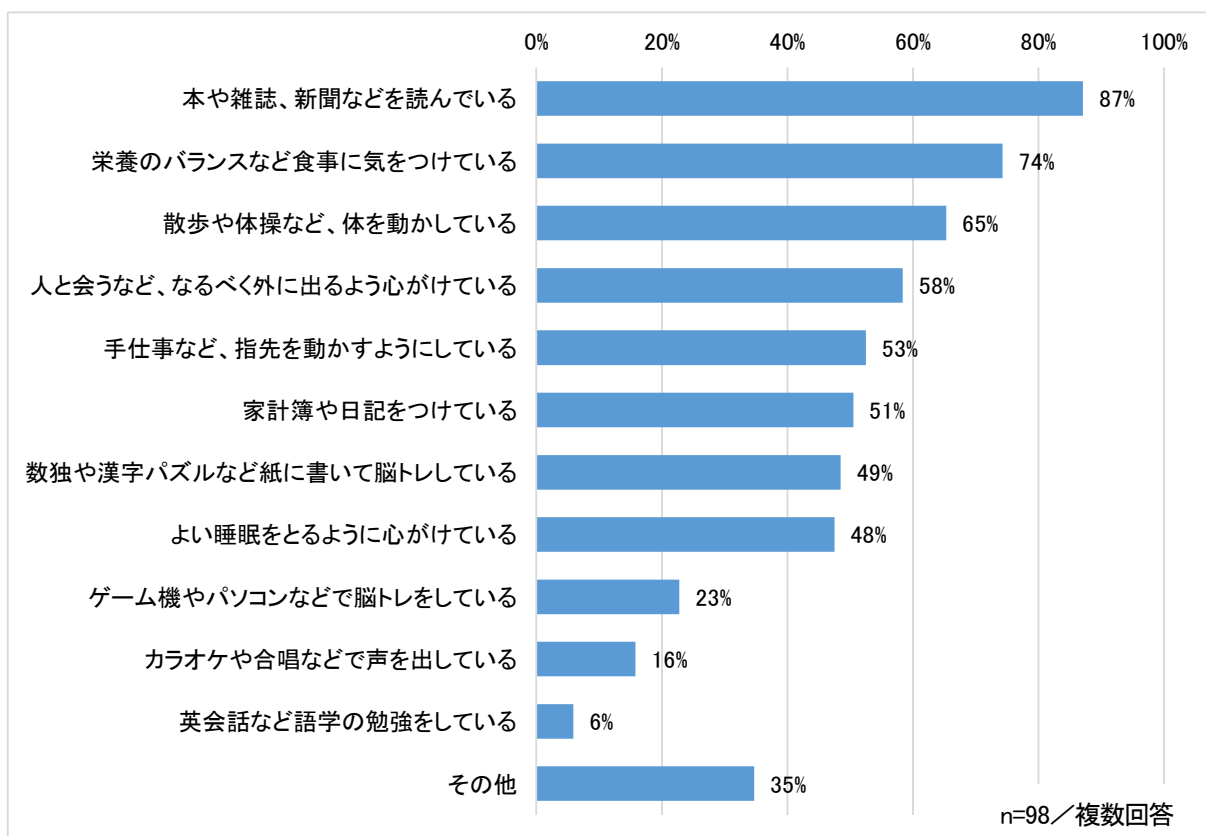
② 96%の人が「脳活」に興味を持っている

「『脳活』に興味はありますか？また、『脳活』していますか？」と聞いたところ、全体では 51%の人が「興味があり、実際に『脳活』している」、45%の人が「興味はあるが、『脳活』していない」と回答しました。



③ 「脳活」として行っている人が多いのは、「本や雑誌、新聞を読む」こと

「脳活」をしている人に「『脳活』として行っていることは何ですか？」と聞いたところ、「本や雑誌、新聞などを読んでいる」という人が多く、87%の人が選びました。そのほか、「栄養のバランスなど食事に気をつけている」「散歩や体操など、体を動かしている」など、日々の生活に「脳活」を取り入れている様子がわかりました。



雑誌「いきいき」1月号では、「脳活は“楽しい”が効く！」と題して、脳活について特集しています。

----- 特 集 内 容 -----

弱い脳番地がラクラク育つ 最新 脳レッスン
 これで脳活！ 笑顔になります 北斎ヨガ&健康麻雀
 誰かのために料理をすれば脳が喜ぶ！ がんばらないおもてなしごはん
 ツイッターで人気の溝井喜久子さん ネット発信が、ボケない特效薬 ほか

<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・村上

【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/>