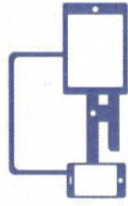


チェック方法

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。

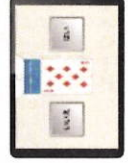
2 事前説明



チェックの流れについて
説明動画を
ご覧いただけます。

チェックにかかる
時間は、約15分!

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。

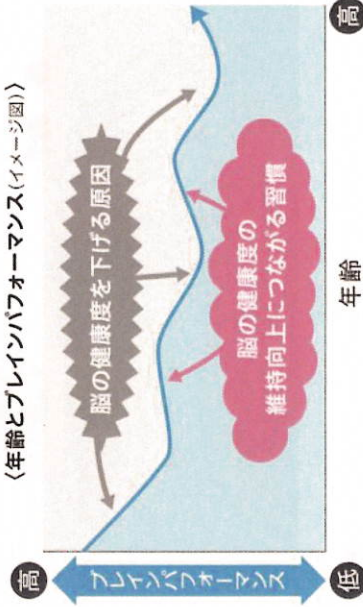
あなたの脳を元気にする生活スタイルを習慣化させましょう!

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とる
- 趣味を持つ 等



〈年齢とブレインパフォーマンス(イメージ図)〉



脳の健康度を下げる原因

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

定期的な運動、バランスの良い食事、そして社会とのかわりや、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います。

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ふことはありません。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 脳神経内科 部長

※画像はイメージです。