

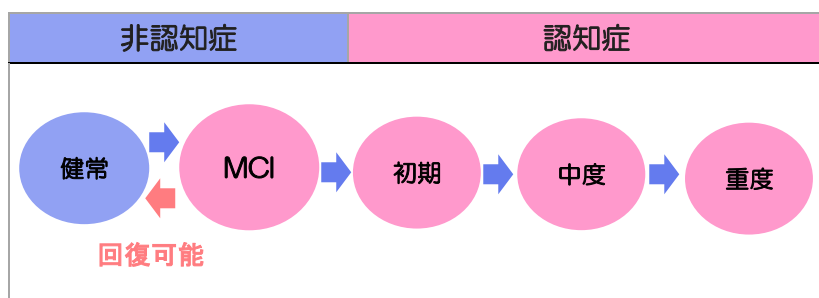


今回のテーマは

『脳健康度チェック（のうKNOW™）について』です。

認知症は急速に拡大している世界的な公衆衛生の問題とされています。厚生労働省によると、日本は高齢化に伴い、**2025年**には認知症患者数が**約700万人**を超える（65歳以上の5人に1人）と予測されています。

健常と認知症の中間の段階として「**軽度認知障害（MCI : Mild Cognitive Impairment）**」があります。MCIのうち、年間**10～30%**の人が認知症を発症すると言われていますが、**良好な生活習慣により正常なレベルに戻る**こともあります。ですから、できるだけ**MCIを早期に発見し、進行させない**ことが重要です。



【脳健康度チェック（のうKNOW™とは）】

脳の健康度をパソコンやタブレット、スマートフォンを使って**セルフチェック**します。トランプカードを使用し①脳の反応速度 ②注意力 ③視覚学習 ④記憶力 の4つのテストを行うことにより、「記憶する」「考える」「判断する」など脳のパフォーマンスを定量的に測定します。同年代と比較した場合の、現在の脳の健康度がわかります。また、日常生活に役立つ脳の健康を維持するためのアドバイスが表示されます。ただし、このチェックは、医療診断に代わるものではありません。

【脳健康度の維持向上につながる習慣とは】

定期的な**運動習慣**や**バランスの良い食事**、**社会とのかかわり**や**精神的な活発さ**を保つことを意識したライフスタイルは、**脳の健康度**を上げるとされています。



脳健康度チェックのご案内

◆オプション検査◆ 3,300円(税込)



■ 2023年3月から「脳健康度チェック（のうKNOW™）」を開始します。