

# ブレインパフォーマンスを維持向上させる12のポイント

ブレインパフォーマンス(脳の健康度、通称ブレパ)とは「記憶する」「考える」「判断する」など、脳のパフォーマンスを指す言葉です。

生活習慣の改善



## 定期的な運動

脳の活性化には、週に2回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動を。



## 健康的な食生活

野菜・果物<sup>※3</sup>、魚<sup>※4</sup>の摂取量は認知機能低下リスクに関連。積極的にバランスよく。



## 禁煙

喫煙者は、ブレパ低下リスクが非喫煙者の1.5~2倍<sup>※2</sup>。1日でも早い禁煙を。



## 節度ある飲酒

過度な飲酒はブレパの低下にも影響あり<sup>※5</sup>。飲み過ぎには要注意。

心身の管理



## 体重のコントロール

肥満は認知機能障害の原因になることも。減量の基本は、食事改善と運動。



## 血圧のコントロール

中年期の高血圧はブレパ低下の要因に。予防のためには減塩を!



## 血糖のコントロール

血糖コントロールが悪いと、認知機能が低下します<sup>※6</sup>。空腹時血糖100mg/dl以上で糖尿病発生リスクが2倍超に。



## 脂質のコントロール

コレステロールの増加は認知機能低下の原因に。食物繊維の多い食品を積極的に。



## こころの健康の維持

うつ病で認知機能低下リスクが2倍に<sup>※7</sup>。積極的な休養を心がけ、睡眠は量より質を!



## 聴力の維持

中年期の聴力低下で認知機能の低下リスクも増大。予防にはコミュニケーションが大切。

その他



## 知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなどの知的活動が認知機能低下を予防。日常生活の中で積極的に知的活動を。



## 社会的活動への参加

孤独感が認知機能を低下させることも。社会参加で認知機能の活性化を。

※2: 認知症疾患診療ガイドライン2017, 「認知症疾患診療ガイドライン」作成委員会, p131, 2017, 医学書院  
 ※3: Jiang et al. Front. Aging Neurosci. 2017,9(18). Wu et al. J Nutr Health Aging. 2017,21(10).  
 ※4: Bakre et al. Public Health Nutr. 2018,21(10). Zhang et al. Am J Clin Nutr. 2016,103(2).  
 ※5: Elwood P, et al. PLoS One. 2013,8(12),e81877.  
 ※6: Profenno LA, et al. Biol Psychiatry. 2010,67(6),505-512.  
 ※7: Wong WD, et al. Pharmacoepidemiol Drug Saf 2013,22(4),345-358.

監修: 東京都健康長寿医療センター 副院長 岩田 淳 先生



ブレパサイズ®をもっと知りたい方はウェブサイトを検索ください



二次元コードからもご覧いただけます。

ブレパサイズ

検索



気軽に  
所要時間は  
約15分

一人でも  
動画を見ながら  
一人でもできる

楽しく  
音楽に合わせて



続けられる  
好みや難易度で  
動画を選択できる

ブレパに良い  
体を動かしながら  
頭を使う知的課題  
で脳に刺激を

ブレパサイズ®って何?  
中面を見る

※ ブレパサイズは疾患の治療や予防を目的としたものではありません。  
 ※ ブレパサイズおよびブレパサイズロゴは、エーザイ株式会社およびその関連会社の登録商標です。

# ブレパサイズ®とは？

音楽に合わせて手足を動かし、さらに知的課題の実践も盛り込んだ、体と脳を活性化するデュアルタスクの運動プログラムです。

## 基本の動きの一例 **ファイター(腕)**



1 両手を曲げて準備、右手、左手、交互にパンチ



2 右手から、下からこぶしをすくい上げるイメージ



3 両手をおろしてから、前でクロス



4 左上から、両手を斜めに振り下ろす



### 実施前の準備

実施前に、十分なスペースを確保し、段差など足元の安全確認を行いましょう。無理をせず徐々に負荷を上げ、自分に合った運動負荷で行いましょう。痛みや調子が悪いと感じたら休憩しましょう。持病が気になる場合は、かかりつけ医に相談してください。脱水症状に気をつけ水分を補給しましょう。

### 島田先生監修のもと、脳への刺激を目的としたトレーニング、ブレパサイズ®を開発しました



【監修】国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 研究所 老年学・社会科学センター長 島田 裕之 先生

脳の健康を保つために大切な要素のひとつが運動です。運動だけではなく、動きながら知的課題を実践するデュアルタスクにより、さらに脳が活性化することが知られています\*1。

ただし、続けると段々慣れて脳が活性化されなくなりますので、上手くできるようになったら他の課題に変えましょう。

効果を得るために最も大事なものは、どれだけ継続できるかです。継続のため、脳に良いだけでなく、課題そのものの楽しさにもこだわって監修しました。気軽に楽しく始められる入門編として、脳の健康が気になる皆さまがデュアルタスク運動を始めるきっかけとなることを期待しています。

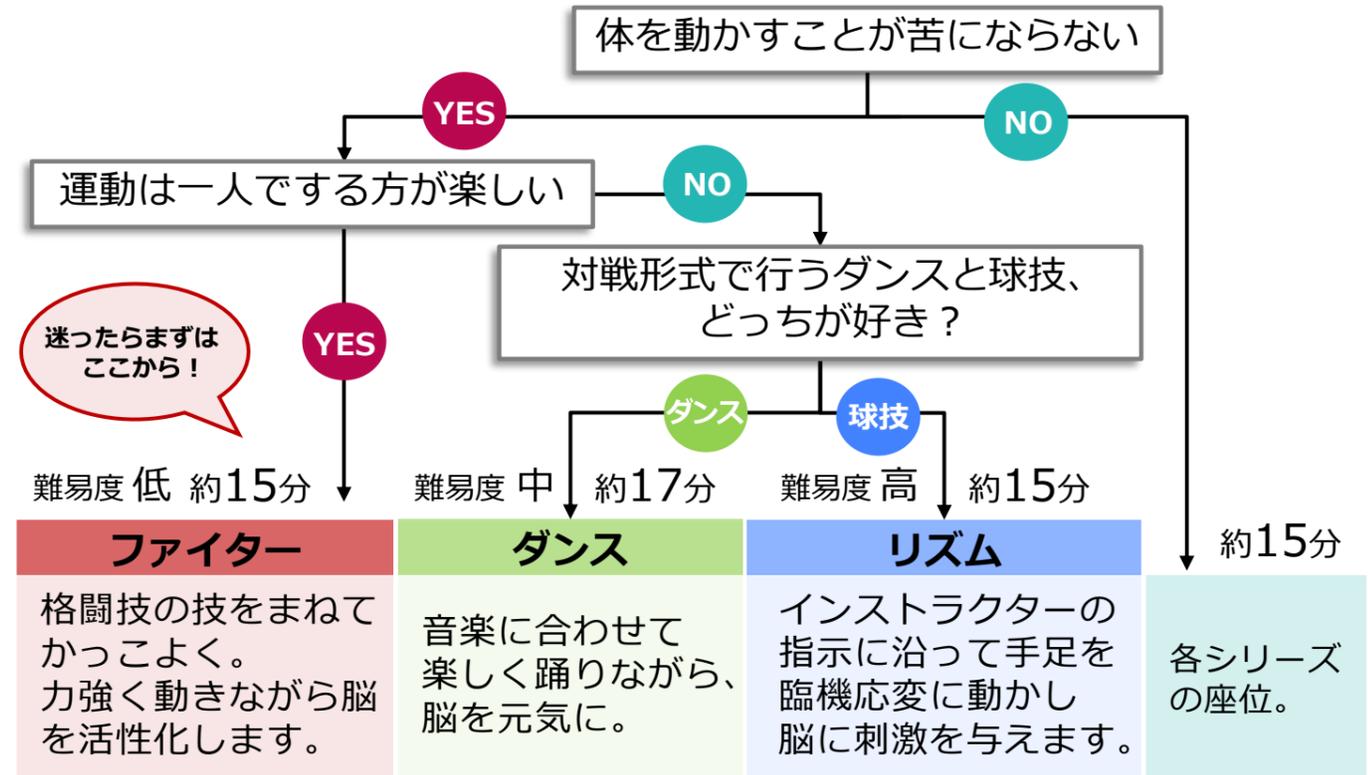
\*1 : Shimada et al. J Am Med Dir Assoc. 2018,19(7),584-591.

## 好みに合わせて3シリーズから選べます！

ご自身に合った動画をお選びください。

ちょっと難しい状態を保つことが脳への刺激を与え続けるコツ！

3シリーズ × 知的課題 5段階 × 立位もしくはは座位  
= 30本の動画があります。



## ブレパサイズ®を活用されている方の声

年齢とともに認知機能が気になるようになりました。ブレパサイズ®は、運動しながら脳を活性化させることができるので、毎日楽しく続けることができます。



最初の頃は思うように手足が動かず、課題も全く駄目でイライラし脳の衰えを感じました。ところが続けていくと少しずつ課題がクリア出来るようになり嬉しくなりました。脳の健康維持のため、日常的に続けていこうと思います。

運動後、体が軽く感じられます。

これまで運動をしたことがなかったのですが、ブレパサイズ®をきっかけに運動習慣ができました。

頭と身体を動かすことを意識するようになりました。

普段使わな筋肉を使うので腕や足が疲れます。

自宅でブレパサイズ®を実施しています。