

「脳の健康ケア」を使ってみよう

「脳の健康ケア」は、あなたの認知機能低下の予防活動を支援する機能です。

「脳の健康ケア」で何ができるの？

「脳の健康ケア」では、東海道五十三次を楽しみながら毎日歩いたり、歩数から認知機能低下リスクを予測して表示したり、認知機能テストを受けたり、認知症関連の情報を見たりすることができます。

認知機能低下リスクは、国立長寿医療研究センターの研究で収集した健康診断データをもとに、統計学的に同等の方が2年以内に認知症を発症する確率を算出するものです（算出式は国立長寿医療研究センターによる開発です）。

※認知機能低下リスクを予測する機能は65歳以上の方にお使いいただけます。

「脳の健康ケア」を使ってみよう

認知機能低下リスクを予測する機能を使うには、本人情報の入力が必要です。

1 ホーム画面

便利ツール
健康・ショッピング
健康測定・歩数計
楽しく健康ララしあ
脳の健康ケア
おマイケイ
認知機能テスト
エンターテインメント
トラベル
あんしんツール

2 脳の健康ケア

設定
歩いて予防 東海道五十三次
1巡目
日本橋から
1日目 0歩 0.0km
江戸日本橋
出発
達成した記録を見る
認知機能リスク
サンプル表示
戻る 履歴

上にスライドして画面をスクロール

終 脳の健康ケア

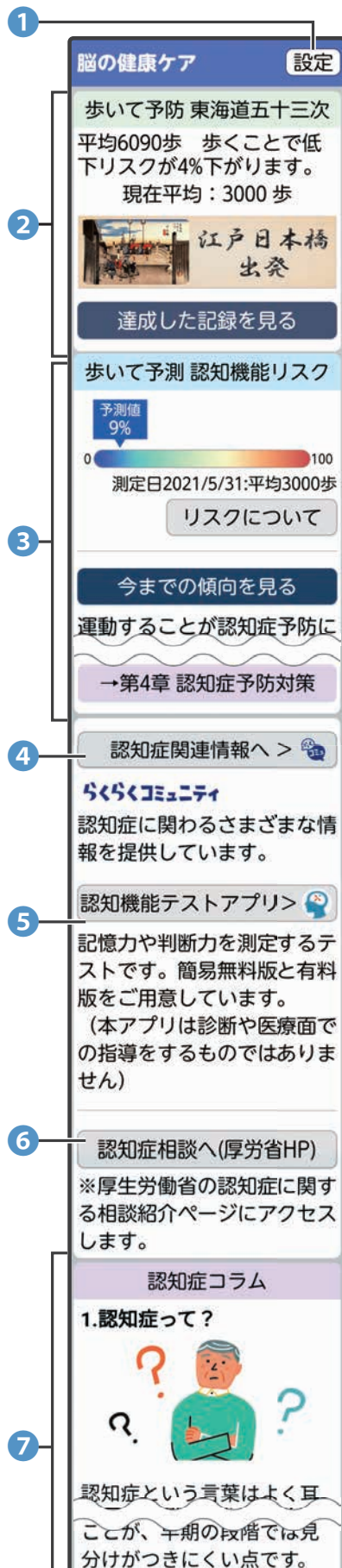
設定
歩いて予測 認知機能リスク
予測値 10% サンプル表示
0 100
測定日2020/7/20:平均3000歩
本人情報入力後、認知機能リスクを自動で予測します。
本人情報を入力して開始
認知症関連情報へ >
らくらくコミュニティ
戻る 履歴

[健康・ショッピング]を選択した後に[脳の健康ケア]を押す。

「脳の健康ケア」の画面が表示されます。

「歩いて予測認知機能リスク」の[本人情報を入力して開始]を押す。画面の指示に従って自分の情報を入力する。

「脳の健康ケア」をはじめて使う場合は、表示される案内を確認し、[では始めましょう!]を押します。



①設定

プロフィールや本人情報の変更、認知機能低下リスクの予測設定などができます。

②歩いて予防 東海道五十三次

毎日歩くことで、日本橋から京都までの東海道五十三次の疑似体験を楽しむことができます。また、認知機能低下リスクを下げるための目標歩数も表示されます。[達成した記録を見る]を押すと、宿場情報を見たり、らくらくコミュニティに投稿したりできます。

たくさん歩いたことや、散歩中に見つけた風景などをらくらくコミュニティに投稿してみましょう。

③歩いて予測 認知機能リスク

毎日の歩数から認知機能低下リスクの予測を行います。

毎週日曜日の深夜に予測値が更新されます。予測値の表示を横に動かすと、その予測値となる毎日の平均歩数を見ることができます。

[今までの傾向を見る]を押すと、平均歩数や認知機能低下リスクをグラフで確認できます。

※本機能は、診断や医療面での指導をするものではありません。

④認知症関連情報へ

認知症にかかわる情報を提供しているらくらくコミュニティにアクセスします。

⑤ 認知機能テストアプリ

認知機能テストアプリでは、Savonix 社が提供するサービスを利用し、スマートフォンを使って自宅に居ながら本格的な認知機能のテストを行うことができます。

Savonix 社は、スマートフォンで認知機能テストを行うアプリを開発し、世界の企業や研究機関に提供を行っている米国の会社です。

※本アプリは、認知症を診断するアプリではありません。

無料テスト：[**無料テスト(1回のみ)**]を押すと、有料テストのうち1個のテストを体験することができます（無料テストは1回のみ実施が可能です）。

有料テスト：[**テストの紹介と実施(有料)**]を押すと、5個のテストで8種類の認知機能の分析を行うことができます。

課金方法などご不明な点がある場合は[**お問合せ**]を押してお問い合わせください。

Google Play 決済でお支払いいただきます。画面の指示に従って操作してください。お支払い方法には、sp モードコンテンツ決済サービス、クレジットカード、PayPal などがご利用いただけます。

⑥ 認知症相談へ（厚労省 HP）

厚生労働省の認知症に関する相談紹介ページにアクセスします。

⑦ 認知症コラム

国立長寿医療研究センターの島田裕之博士が執筆した認知症と生活習慣に関するコラムを読むことができます。

毎週一つのコラムがピックアップされて表示されます。[**他のコラムを読む**]を押すと、すべてのコラムを読むことができます。

④ 認知症関連情報へ

認知症にかかわる情報を提供しているらくらくコミュニティにアクセスします。

