

# PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年6月30日  
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

リリースカテゴリ

ウェルネス

## 2025年、65歳以上の5人に1人が認知症の可能性 認知症予防を目指す CogSmart と「スポーツ×脳トレ」セミナー開催 ～運動は脳の海馬を成長させ、認知症予防に効果的～

スポーツクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林 利彦）は2023年7月1日より、東北大学加齢医学研究所発の医療・ヘルスケアサービス企業である株式会社 CogSmart（本社：東京都千代田区、代表取締役：樋口 彰※1、瀧 靖之※2 以下 CogSmart）との協業により、「スポーツ×脳トレ」をコンセプトとしたセミナーの開催及びメガロスの会員向けに「脳の健康3分チェック」を活用した企画を7月1日より開始することをお知らせいたします。

脳から、社会を変えていく。



### ◆ 超高齢化社会が進む日本、高齢者人口の割合は世界第一位、2025年には5人に1人が認知症の可能性

日本は、高齢者の人口が3,627万人、総人口に占める65歳以上の人口は29.1%と、世界で最も超高齢社会が進んでいる国です※3。また、内閣府が発表した平成29年版高齢社会白書によると、2012年は認知症患者数が約460万人、65歳以上の高齢者人口の15%という割合だったものが2025年には5人に1人、20%が認知症になるという推計が出ています。※4 超高齢社会で暮らす私たち誰もが認知症になりうる可能性があります。

※1 日本法弁護士・英国法弁護士（Solicitor in England and Wales）／東北大学加齢医学研究所 分野研究員

※2 東北大学加齢医学研究所 教授 医師・医学博士／東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター 副センター長

※3 出典：総務省統計局 統計からみた我が国の高齢者－「敬老の日」にちなんで－ (<https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1321.html>)

※4 出典：平成29年 高齢社会白書外部サイト 第1章 第2節 3 高齢者の健康・福祉より

([https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/zenbun/pdf/1s2s\\_03.pdf](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/zenbun/pdf/1s2s_03.pdf))

### ◆ CogSmart と協業の背景

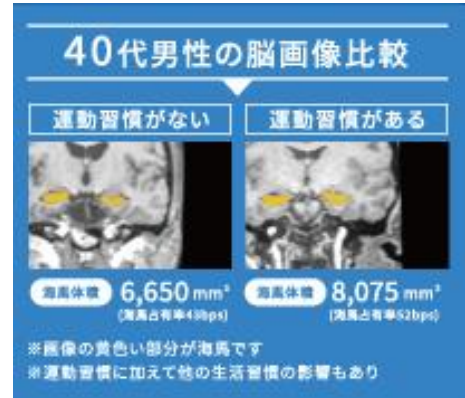
認知機能向上には、心拍数を上げるトレーニングと中高強度の運動は効果的といわれています。強度 50～75%の運動を30分以上、週2～3回が効果的なトレーニングの三要素といわれており、特に心拍数の上がる有酸素運動を継続的に行うことで、脳の記憶をつかさどる海馬※5の神経細胞の生成を促し成長を促進することがわかっています※6

あしたを、つなぐ

# PRESS RELEASE

このような運動と脳の関係性をうけ、この度、「脳の健康」に対する意識向上を積極的に推進する活動の一環として、運動面でのサポートをするメガロスと、脳研究をする CogSmart が協業し、セミナーや運動促進企画を実施する運びとなりました。

CogSmart 所属の中村医師による「スポーツ×脳トレ」のセミナー開催と、CogSmart が監修・提供する「脳の健康 3 分チェック」を使用したメガロス会員向けの企画の実施を通して、脳の活性化と定期的な運動習慣の重要性を伝えてまいります。



※5 脳の記憶をつかさどる部分です。記憶力・判断力といった認知機能の低下の兆候は「海馬の萎縮」という形で表れ、海馬の萎縮には、睡眠不足や運動不足などの生活習慣の乱れが深く関わっています。

※6 根拠元 Erickson KI et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011;108(7):3017-3022.

## ◆「スポーツ×脳トレ」セミナー

【概要】CogSmart 所属の中村医師による、「運動による認知機能向上（海馬の成長）・認知症予防について」

【講師】株式会社 CogSmart 中村 匠汰医師

【実施店舗】メガロス横浜天王町店

【開催期間】8月23日（水）12：30-13：30

【費用】無料

【参加方法】メガロス横浜天王町店にて店頭申し込み

## ◆会員向け企画

【内容】CogSmart が監修・提供する「脳の健康 3 分チェック」を実施。

「脳の健康 3 分チェック」とはスマートフォンやタブレット端末で注意力・処理能力の測定が行える 3 分間の簡易テストです。同性・同世代と比較した結果を偏差値として示します。その結果をもとにメガロスのインストラクターが筋力トレーニングや有酸素運動などをご提案します。

【実施店舗】メガロス全店舗 ※一部店舗除く

【開催期間】7月1日（土）～8月31日（木）

【対象者】メガロス会員

【費用】無料

【参加方法】右記二次元バーコードから参加



今後も CogSmart と連携しながら「街の健康インフラ」として脳の健康に良い運動や生活習慣の提案をしてまいります。

あしたを、つなぐ

# PRESS RELEASE

## ◆「REBORNS SCHOOL（リボーンズスクール）」とは

「生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくり」というコンセプトのもと、毎週同じ仲間、同じコーチとともに運動を楽しみながら、フレイル予防につながる健康で元気な身体を維持していくことを目的とするシニア向けのスクールです。リボーンズスクールには、プールやテニスからアプローチした運動もあり、さらにテニスは競技性に特化したリボーンズアスリートのクラスもございます。

<https://www.megalos.co.jp/contents/rebornsschool/>

## ◆株式会社 CogSmart について

東北大学加齢医学研究所発の医療・ヘルスケアサービス企業として、脳機能に関する研究開発、脳科学・医学的エビデンスに基づくデータサイエンス事業を展開しています。認知症の実効的な予防その他機能の改善及び維持のためのソフトウェア医療機器・ヘルスケア機器の製造・販売事業、上記に関するデータサイエンス事業などを手掛けています。

## ◆野村不動産ライフ&スポーツについて

スポーツクラブ「メガロス」の事業を通じて地域に住まう方々に健康であることの「喜び」「大切さ」をお伝えし、「健康」と「生きがい」創造に貢献することにより、お客様や社会と共に栄え、成長することを目指しています。「顧客満足を感動と喜びに変える」を企業理念に掲げ、全社員が一丸となってきめ細やかなサービスを最適なタイミングで提供し、お客様に満足を超えた「感動」や「喜び」をお届けしてまいります。

<https://www.megalos.co.jp/>

