

# PRESS RELEASE

報道関係者各位

2024年6月5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

## 「脳活×パーソナルトレーニング」サービスを開始 30代から始まる海馬萎縮に対する早期認知症対策<sup>※1</sup>のプログラム

「Life&」をスローガンに事業を展開してい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）は株式会社 CogSmart（本社：東京都中央区、代表取締役：樋口 彰<sup>※2</sup>、瀧 靖之<sup>※3</sup> 以下 CogSmart）が監修した脳の海馬に着目した認知症対策のための「脳活パーソナルトレーニング」を2024年6月5日より提供を開始いたします。

脳から、社会を変えていく。



### ◆2040年には認知症の高齢者は6.7人に1人になると推定

厚生労働省の研究班による今後の認知症と軽度認知障害（MCI）の患者数を新たに推計した結果<sup>※4</sup>によると、来年2025年には認知症の高齢者が471万6000人に上り、さらに団塊ジュニアの世代が65歳以上になる2040年には認知症の高齢者が584万人に上り、この数値は高齢者のおよそ15%、6.7人に1人にあたります。

### ◆30代から始まっている海馬の萎縮による認知機能の低下

CogSmartによると、私たち人間の脳機能は、認知機能の低下が具体的な症状として現れるよりも先に、脳の萎縮が始まっており、その中でも最も先行して萎縮が始まる部位は、記憶をつかさどる海馬であることが分かっています。さらに、この海馬の萎縮は30代から始まるということも判明しています。この海馬萎縮の始まりにいち早く気づき、ストレスや生活習慣の改善を自分で意識をして始めることが脳の健康、そして、認知症の対策にとっても重要なのです。

### ◆脳活×トレーニングの効果として期待できること

ウォーキング、ジョギング、ヨガなどの運動を定期的に行うことで、海馬を育成することができ、海馬の萎縮を抑えるだけでなく、場合によっては大きくすることも可能です。その結果、記憶力向上やストレス軽減を期待することもできます。メガロスが提供する「脳活パーソナルトレーニング」では、海馬によいとされる筋力トレーニングと有酸素運動の提供、さらにはストレス軽減に寄与する独自メソッドのヘッドスパなどのコンテンツを提供します。科学的根拠に基づく、カラダを鍛えるだけではない総合的な脳活をサポートします。

本リリースのポイント

- ・「**脳活×パーソナルトレーニング**」サービスを2024年6月5日より提供開始
- ・海馬によいとされる**筋力トレーニングと有酸素運動**ストレス軽減に寄与する**独自のコンテンツ**を提供
- ・2024年6月5日より予約受付開始

あしたを、つなぐ

# PRESS RELEASE

## ◆プログラム概要

名称	脳活パーソナルトレーニング <sup>※5</sup>	
内容	野村不動産ライフ&スポーツ（株）提供	（株）CogSmart 提供
	・脳機能改善により、記憶力の低下抑止、仕事のパフォーマンスアップが期待できるパーソナルトレーニング <sup>※6</sup> ・ストレス軽減や睡眠改善が期待できるヘッドスパ ・管理栄養士による2回のオンライン食事アドバイス	・脳機能チェック（のうKNOW） ・脳に良い生活習慣を解説した特性冊子のプレゼント ・脳のMRI撮像「BrainSuite®」優待サービス <sup>※7</sup>
期間	2ヶ月間（全17回） ※パーソナルトレーニング全16回+事前カウンセリング1回	
運動頻度	週2回（各60分）	
価格	会員：168,300円（税別） 会員外：187,000円（税別） トレーニング前後1時間施設可能 / タオルレンタル、水素水利用は別途お申し込みが必要です。	
実施店舗	ゼロプラス恵比寿、白金台、日比谷シャンテ	
HP	<a href="https://megalos.co.jp/contents/personal/noukatsu/">https://megalos.co.jp/contents/personal/noukatsu/</a>	

※1：認知症を予防するものではありません。

※2：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

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

※4：認知症及び軽度認知障害の有病率調査及び将来推計に関する研究（厚生労働省研究班 2024年5月8日）

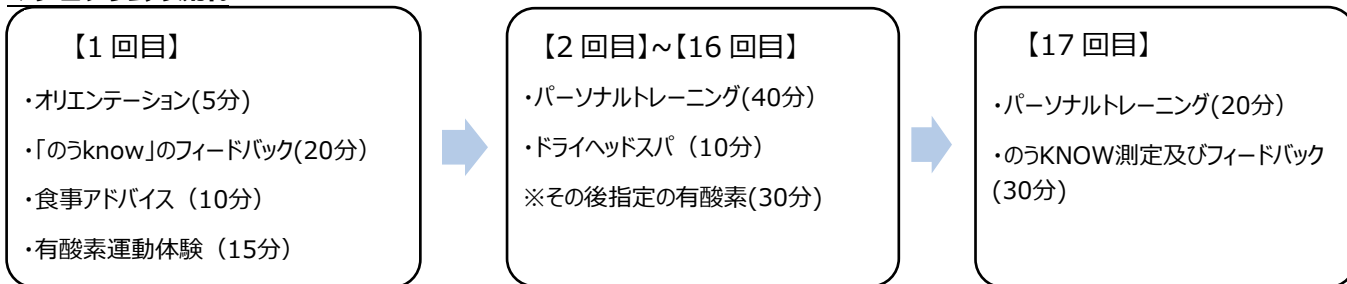
[https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ninchisho\\_kankeisha/dai2/siryou9.pdf](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ninchisho_kankeisha/dai2/siryou9.pdf)

※5：当社の実施するパーソナルトレーニング部分は医療行為ではありません

※6：株式会社 CogSmart の監修

※7：脳診断およびMRI画像診断はCogSmart社と同社の提携医療機関にて実施いたします。

## ◆プログラムの流れ



## ◆東北大学 スマートエイジング学際重点研究センター・助教 / 株式会社 CogSmart 技術顧問 曾我啓史氏のコメント

筋力トレーニング（筋トレ）は、筋肉を鍛えるだけでなく脳機能の向上にも効果があることが研究で明らかになっています。記憶機能や実行機能などの脳の高次機能の向上につながることを示されています。

筋トレによる脳機能の向上には、脳神経の成長因子による学習の促進や、免疫システムによる炎症抑制が背景にあるとされています。

脳機能向上のための筋トレの推奨メニューとしては、中強度から高強度のレジスタンストレーニングを週に1~3回、2~3セットを習慣的に行うこととされています。また、筋トレは全死亡率や心血管疾患、がん、糖尿病のリスクを低減し、

あしたを、つなぐ

# PRESS RELEASE

抑うつ症状の緩和にもつながると言われています。

カラダを鍛えることはもちろん、アタマを鍛え健全な健康を維持するためにも筋トレは重要な役割を果たします。

## 曾我啓史氏のプロフィール

早稲田大学でスポーツ科学の博士号を取得後、長崎大学へ進学したのちに離島の病院で看護師として勤務し、現在は東北大学スマートエイジング学際重点研究センターの助教として、産学連携を通じた身体活動と脳機能の研究に邁進しつつ、CogSmart で統計解析やデータ分析業務に従事しています。運動と脳機能に関する知見を広めるため、日々の筋トレと脳トレの記録を発信しています。

## ◆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・ヘルスケア機器の開発・販売事業などを手掛けています。

ご参考) 2023年6月30日リリース

認知症予防を目指す CogSmart と「スポーツ×脳トレ」セミナー開催

<https://www.megalos.co.jp/corporate/wp-content/uploads/2023/06/2020630.pdf>

## ■野村不動産ライフ&スポーツについて

スポーツクラブやアフタースクール、バイリンガル幼児園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。「顧客満足を感じ、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/>

あしたを、つなぐ 野村不動産グループ  
野村不動産ライフ&スポーツ

### 本件に関するお問い合わせ

広報担当 佐藤、宇田川 TEL : 03-5334-8600

あしたを、つなぐ

野村不動産グループ