

最新医療の裏付けを持った認知症予防・未病のための拠点

アルツククリニック東京監修

「健脳カフェ」が東京・四谷に誕生

～認知症予防に興味ある方、もの忘れが気になり始めた方、
軽度認知障害(MCI)と診断された方・ご家族をサポート～

アルツククリニック東京（東京都千代田区：院長 新井平伊）は、認知症の早期予防・未病の観点から、認知症予防に興味のある方、もの忘れが気になり始めた方、軽度認知障害（MCI）と診断された方、そのご家族の方を対象に、脳寿命の延伸に貢献するための「健脳カフェ」を東京都新宿区左門町にある四谷メディカルビル1階アルツククリニック PET ラボ内に開設いたしました。

認知症予防・治療の第一人者である新井平伊が院長を務めるアルツククリニック東京では、2019年に世界に先駆けて、発症の20年前から認知症リスクを検出するアミロイドPET検査を採用した「健脳ドック」を実施し、認知症の早期発症予測を行ってきました。

さらに今回、早期の認知症予防および認知症発症リスク低減のための治療的介入を行う拠点として、「健脳カフェ」を開設することで、アルツククリニック東京が目指す「先制医療」がより完成形に近づくこととなります。

この「健脳カフェ」は、我が国で普及している「認知症カフェ」とは趣旨がまったく異なり、日本ではじめての試みです。認知症になる前のSCD・MCIの方を対象とし、認知症の専門医が常駐し、カフェ内でのプログラムや談話に参加することで未病の段階から予防の個別プログラム支援をしていきます。

また、来場者に対して、上智大学総合人間科学部心理学科老年心理学研究室の学生による談話コーナーでの交流や認知トレーニングの実施、認知症の人と家族の会 東京都支部による家族目線での相談会など、ひとりひとりに寄り添う取り組みを行っていきます。

さらに、カフェ内で展開されるプログラムやサービスなどは、アルツククリニック東京だけではなく、生涯健康社会推進機構、40代からの認知症リスク低減機構、日本音楽健康協会などの認知症予防に取り組む団体・企業からも提供いただき、来場者が認知症予防・リスク低減のために役立つ情報や実践を産学連携でサポートしていく場としていきます。

今後、「健脳カフェ」は、認知症予防の研究や取り組みの社会実装を目指す団体・企業のパートナーを拡大し、エビデンスの創出や情報発信を行うことで、日本における認知症予防・未病の先制医療の拠点として、ひとりひとりの情熱的な人生をサポートしていきたいと考えています。



アルツククリニック東京監修「健脳カフェ」概要

- 名称：アルツククリニック東京監修「健脳カフェ」
- 住所：東京都新宿区左門町 20 四谷メディカルビル 1F アルツククリニック PET ラボ内
(電車でのアクセス：東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目」駅 3 番出口徒歩 4 分、
JR 総武線「信濃町」徒歩 7 分、都営大江戸線「国立競技場」徒歩 12 分)
- 営業時間：月曜日～金曜日 午前の部 10:00～12:30 午後の部 14:00～16:30
- 参加費：お一人様 1500 円 (2 時間半) ※事前予約不要
- 問合せ先：アルツククリニック PET ラボ 070 - 1067 - 3512

「健脳カフェ」フロアマップ

健脳カフェ 案内図



【カフェ内エリアご紹介】

■ サロン談話コーナー

認知症の専門医、上智大学の学生とともに、世代間交流を通して、知的活動や社会的活動の支援を目的としたコーナーです。

■ 活動スペース

認知機能低下は、生活習慣の改善によって、リスクが低減すると言われています。認知症予防に役立つ「運動」や「栄養」「絵画」などを学ぶことができる教室・プログラムが日替わりで行われます。

現在、予定されているのは下記の通り

◇「絵画教室」(講師：アルツククリニック PET ラボ院長：新井礼子)

精神科専門医および認知症サポート医である当クリニックの新井礼子が講師として、絵画教室を開催いたします。

毎週月曜日・水曜日 午後の部

◇「運動教室／ラクティブ」（提供：生涯社会推進機構／東急スポーツオアシス）
高齢者や低体力者でも筋力向上ができる簡単運動プログラムを体験できます。
毎週月曜日・木曜日・金曜日 午前の部

◇「栄養教室／健幸サポート栄養士セミナー」（提供：40代からの認知症リスク低減機構／森永乳業）
認知機能と関わりが深い食事・栄養・ビフィズス菌（腸内フローラ）などについて、
特別な栄養士から学ぶことができます。

第1・第3水曜日 午前の部

※今後、様々なプログラムが検討されていますので、随時ご案内をさせていただきます。

■ エンタメルーム

映画の視聴やカラオケなど、認知機能低下の予防に役立つ視覚的・聴覚的なアプローチを体験していただくことを目指したエリアになります。現在、音楽健康指導士による「うたと音楽」による脳機能と身体機能維持・向上のためのプログラムを展開予定です。（提供：日本音楽健康協会／第一興商）

■ 認知症の人と家族の会 東京都支部 相談室

認知症の人と家族の会が、認知症の家族を持つ経験から、認知症をより深く理解し、ご家族をサポートできるように相談室を設置。また、毎週金曜日の午後に、サロン談話コーナーにて、相談会を実施する予定です。

■ あたまのチェックルーム （提供：40代からの認知症リスク低減機構）

あたまのチェックルームでは、普段の生活の中で、自分の脳の状態を知ってほしいということで、チェックリストを掲出しています。また、今後、脳を簡単に測定できるサービスなども導入を予定しています。

■ からだのチェックルーム （提供：生涯健康社会推進機構、東急スポーツオアシス）

からだのチェックルームでは、体組成計を使うことで、現在、からだの状態を知ることができます。

【有料プログラム】※要予約

■ カウンセリング相談室（担当医師：新井平伊）

《セカンドオピニオン外来》として、当クリニック院長の新井平伊が認知症やうつとの相談や既に診断や治療にあたっている方のセカンドオピニオンとして、自由診療での外来を受け付けいたします。

ご家族だけの相談も可能です。

毎週金曜日 12：00～13：00 14：00～15：00

60分 40,000円（税込）

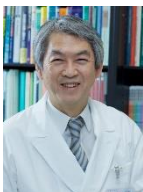
■ むくみケア相談室（担当医師：新井平伊）

むくみは、身体の病気によるものから、婦人科系から消化器系の手術を受けてからなど様々な原因で起こります。まずは、それらの原因に沿って対応を考え、必要に応じてリンパマッサージを行います。

毎週金曜日 10：00～12：00、15：00～17：00

30分 5,000円（税込） / 60分 9,000円（税込）

新井 平伊（あらい へい）（アルツクリニック東京院長／順天堂大学名誉教授）



順天堂大学医学部附属順天堂医院・メンタルクリニックで長年主任教授を務め、順天堂大学退官後の2019年より一情熱的な人生を送るために“Active Life with Zeal”をテーマにした精神科・内科のクリニック、アルツクリニック東京を東京駅至近に開院。長年の認知症の外来で培われた経験と最新の研究成果をもとに一般の方向けに書いた本「脳寿命を延ばす認知症にならない18の方法」（文春新書2020年）は大きな話題となる。