



2019年9月30日  
株式会社ティップネス

## ティップネスが、シニア向けに脳健康診断テストを行う「脳活総研」と提携 10月1日より認知症予防の新たな取り組みをスタート

関東・関西・中京地区を中心に60店舗の総合フィットネスクラブを運営する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：花房 秀治）は、シニア向けの脳健康診断テスト事業を行う、クレディセゾングループの株式会社脳活性総合研究所（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：太田 芳徳、以下：脳活総研）と業務提携をし、受検者へ脳のアンチエイジングのためのレッスンプログラムを提供するなど、10月1日より認知症予防への新たな取り組みをスタートします。



### ■ 3人に1人が65歳以上の「超高齢社会」における認知症予防の重要性

65歳以上の人口が総人口の約3分の1を占める「超高齢社会」<sup>(※)</sup>を迎えた日本では、介護・医療費などの社会保障費の急増が大きな社会問題となっています。また、2025年には認知症高齢者の数は700万人を超えるといわれており、「要支援」「要介護」状態となる高齢者の増加が予測されています。こうした背景のもと、脳機能が健全なうちから認知症の予防対策をとること、また認知症の兆候を早い段階からキャッチし対策を講じることなどの認知症予防は今後ますますその重要性を増していきます。（※内閣府「平成30年版高齢社会白書」）

### ■ 認知症予防への新たな取り組みを新百合ヶ丘店にてスタート

このたび脳活総研が開発した「脳活性度定期検査」（略称「脳検」）は、医療機関で提供されている認知症の「発症」を判定するテストではなく、認知症の兆候とされる認知機能の低下を、本人や周囲が異変に気づきにくい「未病」の段階から把握することを目的に作られた検査です。ティップネスは脳活総研と連携し、「脳検」受検者に向け、「脳活総研推奨プログラム」としてエアロ1、ステップ1のレッスンを受講いただけるよう態勢を整えると同時に、ティップネス会員に向けてこの脳検の受講を促進し、認知症予防の啓蒙をしていきます。この取り組みは、ティップネスでの多店舗展開を見据え、まずは新百合ヶ丘店にて10月1日よりスタートします。

ティップネスは、脳活総研との連携により認知症予防への啓蒙活動を強化し、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を推進していきます。

## **「脳活総研推奨プログラム」として提供するレッスンプログラム「エアロ1」「ステップ1」**

認知症予防には週2～3回の有酸素運動が効果的と言われ、研究から脳に良い影響を与えることがわかっています。中でも「ながら運動」や「デュアルタスク」と言われる複数の動作を一度に行うエアロビクスダンスは、脳を活性化させ認知症予防に効果的と言われています。

受講者は、音楽に合わせて、ステップを踏みながらインストラクターの動きや言葉での指示に反応し、即座に判断、実践します。前後左右、時には上下動を繰り返し、足の動きだけでなく手の動きも加わり、脳はフル稼働、血流量が増加し、脳が活性化されます。ステップのクラスは、これに昇降運動も加わります。

今回「脳活総研推奨プログラム」として提供するティップネスオリジナルの「エアロ1」「ステップ1」は、基本的な動作で構成され、回転動作が無く、初めての方や高齢者の方でも安心して参加できる、40分間の初級クラスです。



## **「脳活性度定期検査」(略称「脳検」) 概要**

- 名称： 脳活性度定期検査 (略称：「脳検」)
- 検査目的： 脳の認知機能を定期的に検査することで、認知機能の低下を捉える。  
また、それぞれの状況に応じて適切な予防・対応策「脳活性化プログラム」<sup>(※)</sup>を提供する。  
※ティップネス新百合ヶ丘では、有酸素運動プログラム「エアロ1」「ステップ1」を提供。
- 検査方法： ホームページにアクセスして、PC、タブレット端末にて実施。  
選択肢から正解を選ぶ回答方式 / 1回約30分
- 検査項目： 数字・言葉の記憶力、空間認知力、情報処理力 等
- 推奨受検年齢： 40歳～90歳
- 検査費用： 6,980円 (税抜) ※半年利用プラン (期間中、何度でも受検可能)
- 結果項目： 同年代内偏差値 (男女別) から算出した脳年齢、経年変化、認知機能目標値、認知機能維持・改善のための予防・対応策「脳活性化プログラム」の提供
- 検査監修： 三重大学医学部附属病院 認知症センター長 佐藤正之先生

▶ 「脳活性度定期検査」(脳検) URL : <https://www.nouken.jp/>

## **株式会社ティップネス 会社概要**

会社名：株式会社ティップネス / 本部：東京都港区三田3-13-16 三田43MTビル14F  
創立：1986年10月 / TEL：03-3769-8700 / FAX：03-3769-9333 / 資本金：1億4千万円  
代表者：代表取締役社長 花房 秀治 / 事業内容：フィットネスクラブの経営  
店舗数：直営店167店舗 (「ティップネス」55店舗、「ティップ.クロス TOKYO」3店舗、「ティップネス丸の内スタイル」、「ティップネス日本橋スタイル」、「libéry」、「FASTGYM24」106店舗)、受託施設 (指定管理含む) 15施設  
会員数：約30万人