

# 脳にいいアプリのご説明

株式会社ベスプラ

# 認知症予防研究(コンセプト)

有効性が示されている研究および報告書  
【海外】 Finger研究  
【国内】 国立長寿医療研究センター

運動

中之条研究等

(東京都健康長寿医療センター)

家族/友達

コミュニケーション  
(国立長寿医療研究センター)

社会参加

複合的  
活動

食事

久山町研究等

(九州大学医学研究院)

パズル/ゲーム

(ウィスコンシン大・トロント大等)

ストレス  
緩和

脳刺激

脳トレ/学習

(東北大学/米国国立衛生研究所等)

# 脳にいいアプリ



## 目標通知 歩く 脳トレ 食事 評価

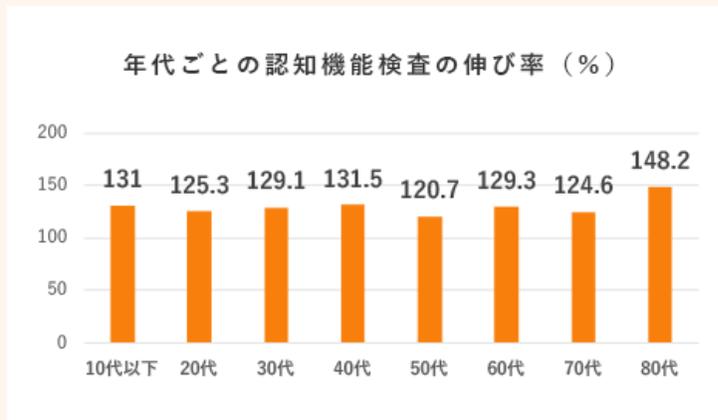


# 効果

効果  
1

## 認知機能検査がアップ！

アプリ利用1ヶ月で、  
認知機能検査が約30%向上

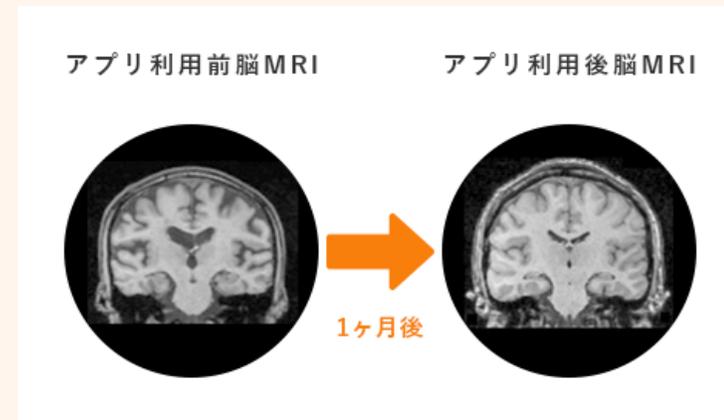


※警察庁採用検査：記憶力や判断力を測定検査  
(約5,000人分のデータによる分析結果)

効果  
2

## 脳の灰白質が増大！

脳MRI検査にて全ユーザーの **96%** に  
脳の灰白質増加が見られた



※上の図はイメージです  
(40~60代の男女30人分のデータによる分析結果)

# アプリ使い方

## ①歩く



## ②脳トレ



## ③食事記録



### 【ポイント】

- ・意識的に速く歩く  
脳には中強度の運動が効果的です。
- ・姿勢を正して歩く  
足や腰の負担が軽減します。
- ・ゆっくり大きく呼吸  
有酸素運動で全身の血流が改善します。

### 【ポイント】

- ・隙間時間に  
TVのCM中にでも脳トレを。
- ・できるだけ早く解く  
脳の血流が上がります。
- ・チャレンジ性  
脳トレだけでなく新しいチャレンジを。

### 【ポイント】

- ・無理な食事制限は×  
自分の好きなものを適度に。
- ・脳や体に良い物を知る  
普段の食事にちょい足ししてください
- ・バランス良く  
偏らずバランスを心がけてください。

# メインページ

状況・活動に合わせて  
アドバイスを表示

活動状況をグラフ表示



家族会員になると  
家族同士で写真や  
メッセージが送れる

活動目標を達成で  
インセンティブ獲得

# ① 歩く

その人の年齢・性別・  
活動状況で目標値を設定

歩数状況をグラフ表示



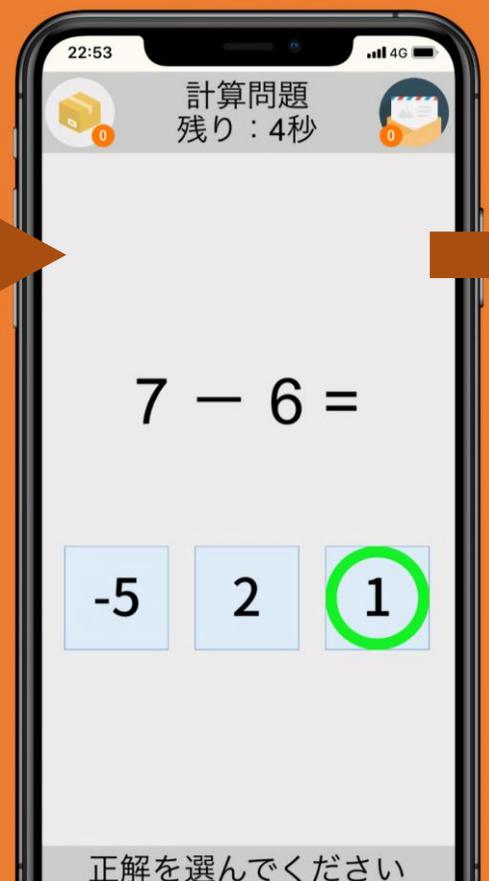
歩行ペースを算出し  
アドバイスを表示

累計歩数でバーチャル  
散歩コースへチャレンジ

## ②脳トレ

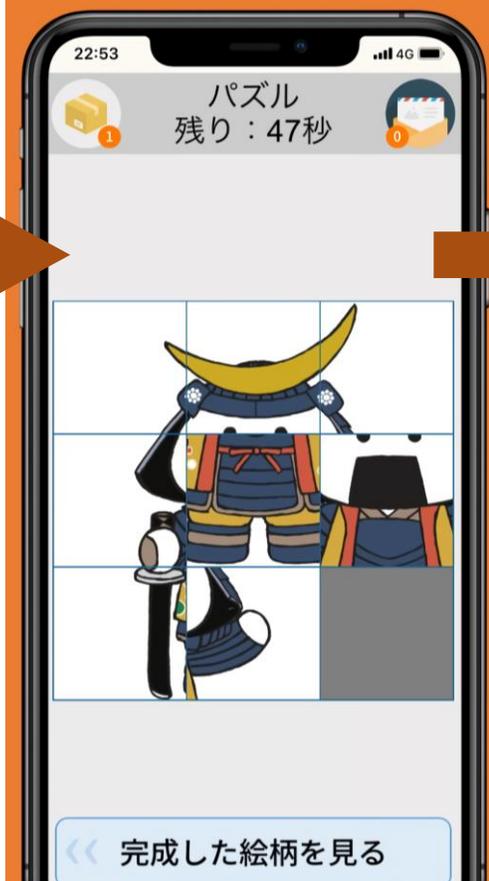
脳の血流を上昇

カンタンな計算を素早く



脳の多分野へ刺激

ご当地キャラがパズルに



海馬/嗅内野を鍛える

名作アニメでまちがえ探し



対戦者を  
自動選別

脳トレ種類  
は脳力状況  
で自動選出

操作ログと  
統計データ  
で結果表示

## ②脳トレの結果

### 脳トレで脳年齢表示

勝敗も脳年齢も楽しめる



脳トレ結果と  
統計データから  
脳年齢を算出

### 脳力図で脳の特徴を表示

8つの認知機能を分析



脳トレ操作ログと  
統計データから  
脳力詳細を算出

# ③ 食事記録

その人の年齢・性別・  
活動状況で目標値を設定

品数状況をグラフ表示



品目をタップするだけ

今後、ゲーム性のある  
カロリー入力フォーム  
開発予定。

# 服薬管理

## 薬を飲み忘れない 服薬リマインド

薬を飲むタイミングを  
登録するとリマインドが届く



ちゃんと飲むまで  
リマインドを続ける

# 認知症予防総合サービス

早期発見

予防

家族のケア

認知機能検査  
「記憶と判断」

脳の健康維持  
「脳にいいアプリ」

家族と繋がる  
「家族サイト」



検査

予防

共有

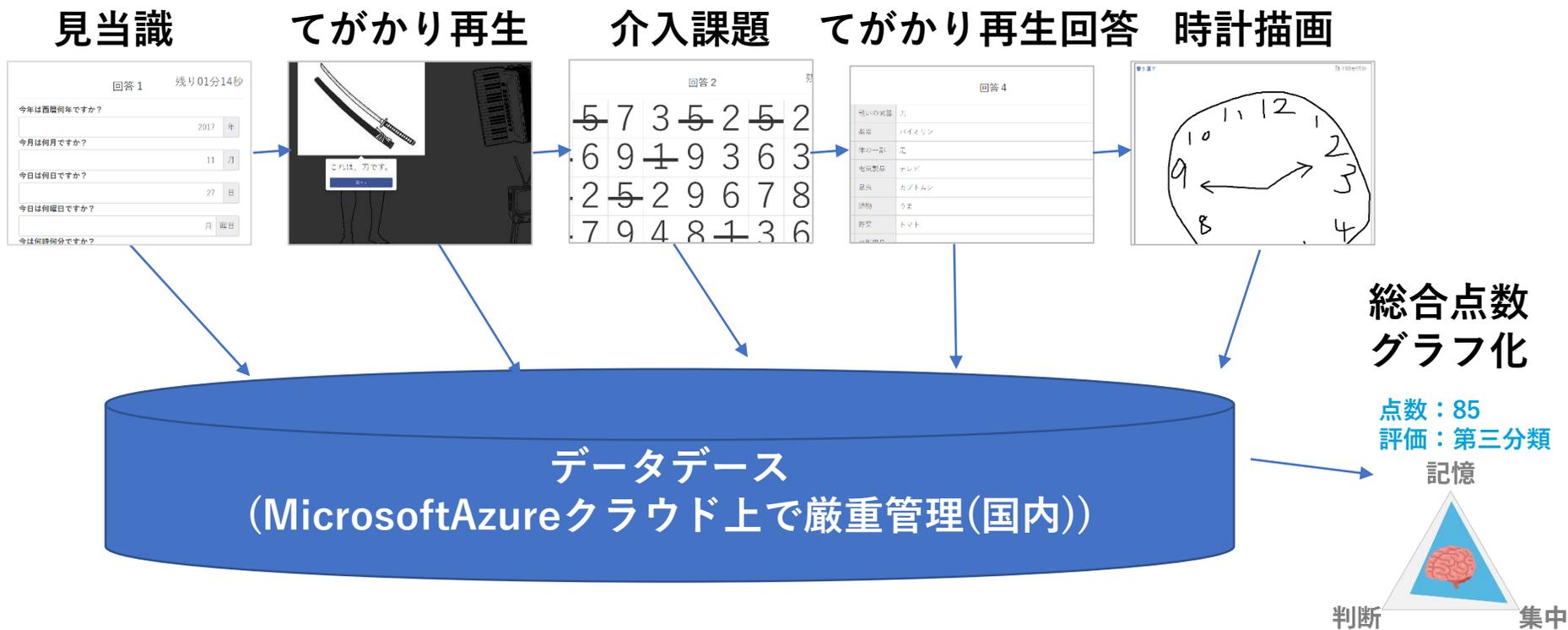
# 【検査】 認知機能テスト

早期  
発見

75歳以上の運転免許更新時の認知機能検査（警察庁と同じ仕様）

実績：100,000件以上（2017年3月12日開始）、端末：PC/タブレット/スマホ、採点方法：機械&人作業

判定：分類判定およびA,B,C,総合点、精度：90%以上（当社調べによる紙での検査との比較）



# 【共有】 家族サイト (家族会員サービス)

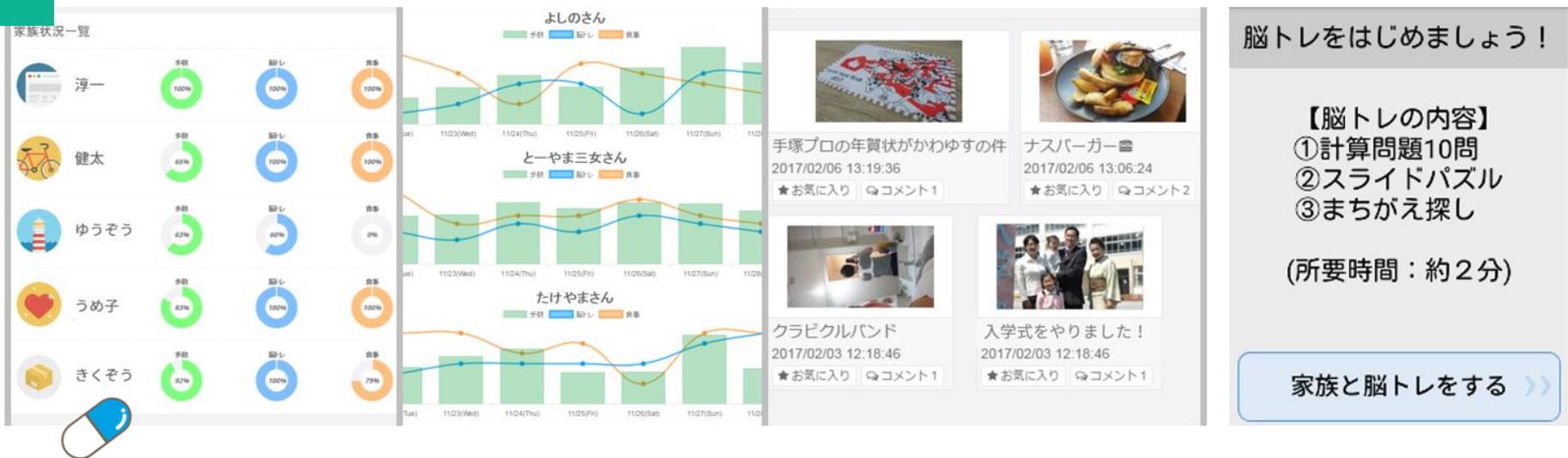
家族の  
ケア

現状

推移

写真

対戦



## 【見守り】

リアルタイムに  
今がわかります  
服薬忘れも検知

## 【活動】

健康活動の推移  
から活発さがわ  
かります

## 【共有】

お孫さんの写真やコ  
メントのやり取りで  
コミュニケーション  
が活性化します

## 【エンタメ】

家族と脳トレ対戦  
ができます。楽し  
く予防を

# ケアサイト

雲南市  
ベスプラ太郎

- ダッシュボード
- 対象者一覧
- お問い合わせ
- お知らせ
- イベント
- 通いの場
- スタッフ連絡帳
- 設定
- ベスプラサービス
- ログアウト

## ダッシュボード

対象者 **7名**

健康的対象者 **5名**

注意対象者 **2名**

アラート対象者 **0名**

### 活動グラフ

12/22 08:00時点

過去30日間の活動

日付	活動量 (歩)
12/22	25,000
12/21	25,000
12/20	20,000
12/19	15,000
12/18	15,000
12/17	25,000
12/16	25,000
12/15	20,000
12/14	35,000
12/13	10,000
12/12	40,000
12/11	10,000
12/10	15,000
12/09	10,000
12/08	30,000
12/07	35,000
12/06	30,000
12/05	20,000
12/04	30,000
12/03	15,000
12/02	20,000
12/01	15,000
11/30	35,000
11/29	25,000
11/28	20,000
11/27	40,000
11/26	20,000
11/25	50,000
11/24	30,000
11/23	45,000

### 11月の活動状況 (10月との差)

627,430 / 659,637

歩数 5% ↓

累計歩数 **3,436,960 歩**

医療費抑制額 **約 21 万円**

### お問い合わせ

### スタッフ連絡帳

ベスプラ花子 (みんなの掲示板) 2019/11/11 16:26

123123

返信

# ケアサイト (一覧)

雲南市 ベスプラ太郎		対象者一覧					
指定なし		健康的対象者		注意対象者		アラート対象者	
ニックネーム		🔍					
ニックネーム	性別	年代	今日の歩数	過去30日の歩数	対象	pt	
 🍵🍵さん	女性	40代	1,640歩	69,441歩	○	10pt	
 カカロットさん	男性	30代	0歩	122,671歩	○	120pt	
 #778さん	未設定	未設定	7,034歩	96,316歩	○	0pt	
 (°ω°)さん	男性	30代	3,616歩	76,289歩	○	0pt	
 (・o・)さん	女性	30代	3,761歩	71,427歩	○	0pt	
 🍌🐰?さん	女性	10代	0歩	102,644歩	○	110pt	
 0705vaioさん	男性	10代	4,786歩	88,642歩	○	0pt	

<< < 1 > >>

# ケアサイト (詳細)

雲南市  
ベスプラ太郎

ダッシュボード

対象者一覧

お問い合わせ

お知らせ

イベント

通いの場

スタッフ連絡帳

設定

ベスプラサービス

ログアウト

## 対象者詳細

カカロットさん 30代 男性

過去30日間の活動 12/22 08:00時点

日付	歩数
12/22	3,000
12/21	4,000
12/20	6,000
12/19	5,000
12/18	3,000
12/17	4,000
12/16	6,000
12/15	2,000
12/14	6,000
12/13	2,000
12/12	1,000
12/11	8,000
12/10	8,000
12/09	1,000
12/08	1,000
12/07	4,000
12/06	2,000
12/05	5,000
12/04	2,000
12/03	6,000
12/02	5,000
12/01	5,000
11/30	21,000
11/29	3,000
11/28	4,000
11/27	10,000
11/26	10,000
11/25	10,000
11/24	8,000
11/23	8,000

11月の活動状況 (10月との差)

122,671 / 125,795

歩数 3% ↓

累計歩数 **616,269 歩**

医療費抑制額 **約 38 千円**

体調 2019/12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

1000文字以内で入力してください

入力

2019/12/18 14:39

12月に入ってから調子がいいようです。運動も継続しています。

ベスプラ花子 2019/10/24 15:40

寒くなってきて外出頻度が減ってるそうです。これから更に寒くなりますができるだけ運動する様にお声がけしています。