

ようこそ！

Active Brain CLUB

「Active Brain CLUB」のご利用をありがとうございます。
川島隆太博士からのメッセージ、活用方法をお届けします。

私が「Active Brain CLUB」を開発した理由は「すべての人の脳を鍛え、認知機能の維持・向上を実現したい。そして、すべての人の能力やパフォーマンスを向上させることによって可能性を最大化し、豊かな人生をサポートしたい」と願うからです。

脳を鍛えるには、脳トレ中の背外側前頭前野が活発に働くこと（活性化）が、その後の認知機能の維持・向上に大きく関わると長年の研究からわかっています。しかし、どんなトレーニングで脳が活性化するかは、種類もレベルも人それぞれなので、その人の脳に最適な負荷がかかっているかは、実際に計ってみないとわかりません。

そこで「Active Brain CLUB」では、世界初の「脳を計りながら脳のトレーニング」を行うことで、すべての人の認知機能の維持・向上を実現したいと考えました。いつでもどこでも手軽に脳活動を計測するために、手の平サイズの世界最小クラスの「脳活動センサー」も開発しました。

「Active Brain CLUB」で情報処理速度、ワーキングメモリー、注意力や抑制力のトレーニングを継続していくと、さまざまな前頭前野の機能が向上することが証明できています。毎日、5分~10分、集中してトレーニングを行ってください。

みなさんの脳の機能、前頭前野の能力が向上し、より自分の思い通りに人生を楽しむことができると期待しています。私もみなさんに負けないようにがんばります。



(株)NeU 取締役 CTO 兼 東北大学教授

川島隆太

【1】「ABC」アプリダウンロード



スマホやタブレットでQRコードを読み取りアプリをダウンロードしてください。



Android
Ver.8.0以上



iOS
Ver.15.0以上

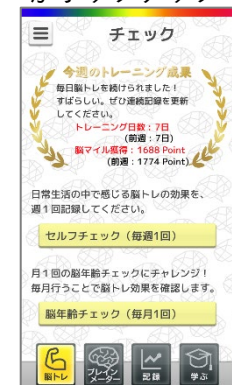
【2】「ABC」にログイン

「ABC」専用サイトで登録したIDとパスワードを入力。
(IDはメールアドレスです)

【3】「チェック」の使い方

◆毎週1回セルフチェック

チェックメニューがポップアップ

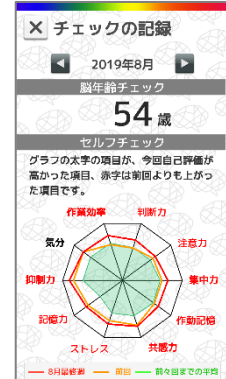


10の質問が出ます
緑●を動かします



これまでの結果

チェックの記録を確認

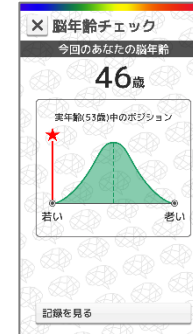


◆毎月1回脳年齢チェック

前週と今週のトレーニング回数、獲得した脳マイルを表示します。
*アプリを終了させると、次回ログイン時に、チェック画面が表示されます。



四則計算を実施



結果を脳年齢に換算

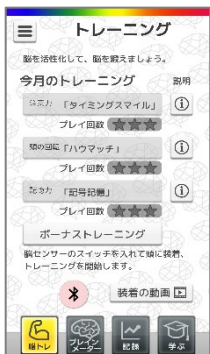
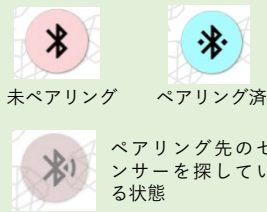
月ごとに、脳年齢とセルフチェックを表示。脳トレ効果を確認しましょう。



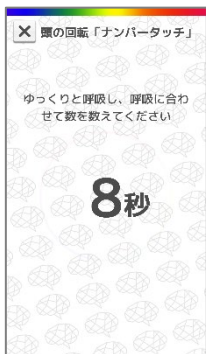
*脳トレボタンをタッチすると、脳トレ画面に遷移します。

【4】脳トレ「ExBrain」の使い方

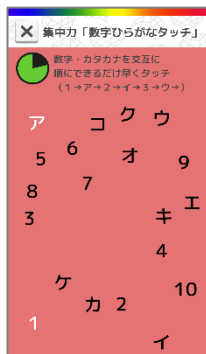
脳活動センサーのスイッチを入れて画面の「OK」を押すとペアリング完了。ピンクのボタンが水色になり、各トレーニングのボタンが黄色になります。



センサーを装着し脳トレを選択



15秒間、ゆっくり呼吸して待ちます



1分間トレーニングを全力で行います



脳活動スコアと課題スコア、川島博士のコメントを表示

◆脳活動をより高くするための仕組み

課題が簡単すぎても、難しすぎても、脳活動はあがりません。ギリギリの難しさ＝適切な負荷がかかることが大切です。ABCでは、脳活動をより高くするための仕組みとして、脳活動スコアと課題スコアの結果から、レベルのアップダウンを自動的に行います。

【課題スコア】

	100点	80点	50点	0点
100点	さらに脳活動を高める↓ レベルアップ	よく脳活動している↓ レベル維持	よく脳活動している↓ レベル維持	
50点	課題が簡単すぎる↓ レベルアップ	課題に慣れていない↓ レベル維持	課題が難しすぎる↓ レベルダウン	
0点				

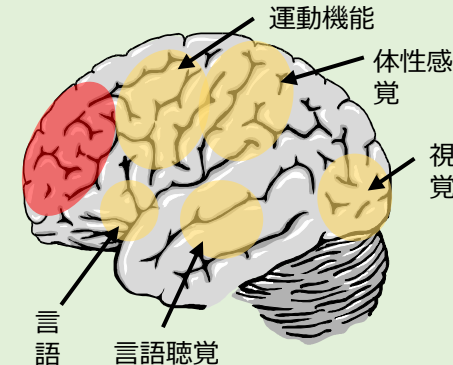
※「頭の回転」のトレーニングはレベル分けがありません。全力でトレーニングして、脳をフル回転させることが、脳活動を高めるポイントです。

脳トレ「ExBrain」が鍛えるのは前頭前野

<前頭前野の機能>

人間的な高次機能
脳の司令塔

- ・短期記憶
- ・注意
- ・思考
- ・意思決定
- ・行動の抑制

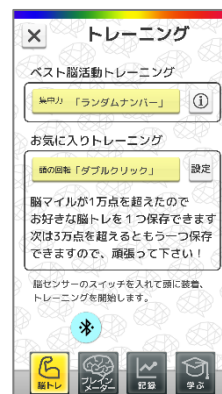


※前頭前野の機能が衰えると、考えたり、覚えたり、がまんしたりすることができなくなります

新哺乳類脳の部位と機能の図

★ 東北大学の研究から、脳トレ中に前頭前野がしっかり働いていること（脳が活性化）が、認知機能の維持・向上に必要なとわかっています。「Active Brain CLUB」は脳活動センサーで脳活動を計りながらトレーニングすることで、リアルタイムにその人の脳が活性化しているかがわかります。そして毎月新しい脳トレを3種類ずつ提供し、トレーニングの結果によってレベルをアップダウンするなど、一人一人の脳がより活性化するのをサポートするアプリケーションです。

◆ボーナストレーニング *表示に少し時間がかかることがあります。



ボーナス
トレーニング

①ベスト脳活動トレーニング

過去6カ月で、5回以上実施のトレーニングのうち、もっとも脳活動が高いトレーニング。初月は表示されません。

②お気に入りトレーニング

脳マイルの合計点によって好きなトレーニングを選びキープできます。お気に入りトレーニングをいつでも実施可能に。

- ・1万マイル：1トレーニング
- ・3万マイル：2トレーニング
- ・7万マイル：3トレーニング

※ ①②ともトレーニング回数に制限はありません。



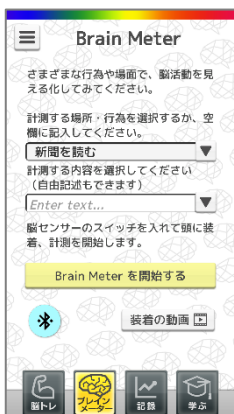
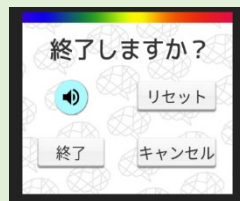
お気に入りトレーニングを選択してキープ

【5】脳活動の可視化「Brain Meter」の使い方

脳活動センサーのスイッチを入れて画面の「OK」を押すとペアリング完了。



画面をタッチするとメニューが表示されます。

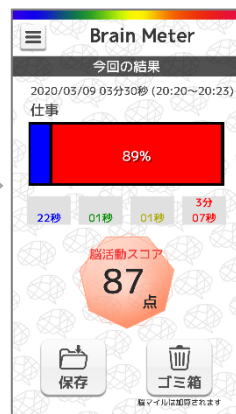


計測する場所や行為を選択します



開始ボタンでスタート。

画面が青（脳活動低）から赤（脳活動高）まで変化します。



脳活動のレベルを時間割合とスコアで表示。保存（記録に表示）かゴミ箱かを選びます。

◆「Brain Meter」活用方法

認知機能の維持・向上には、脳活動が活性化していることが重要です。仕事したり、新聞を読んだり、脳トレドリルをしたり、囲碁・将棋など趣味をしているときの脳の活動を確認することができます。

★脳をしっかり使う日常が、脳機能の維持には重要です

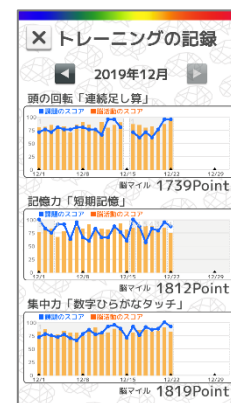
本来、脳はとてもエネルギーを使う臓器なので、できるだけ省エネモードを好みます。私たちが脳を使い続ける努力をしなければ、自ら積極的に動こうとはしません。

川島隆太博士は「Use it, or lose it.」という言葉を使います。it（それ）は脳と置き換えてみてください。「脳（機能）を使うのか、それとも、脳（機能）を失うのか、そのどちらかである」という意味です。脳が機能し続けるには、脳をしっかり使い続ける必要があります。

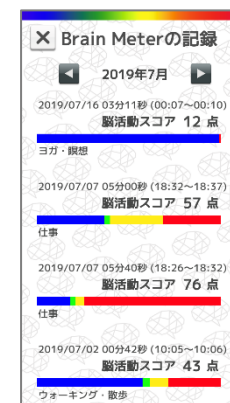
【6】「記録」の使い方



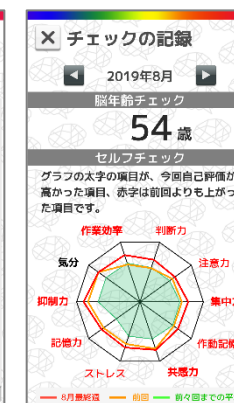
脳マイルを表示
マイルは脳活動の活性化度とスコアとして表示し貯まります



「脳トレ」の日ごとのベストスコアを月単位でグラフ表示します



Brain Meter」の計測結果の履歴を月単位で確認できます

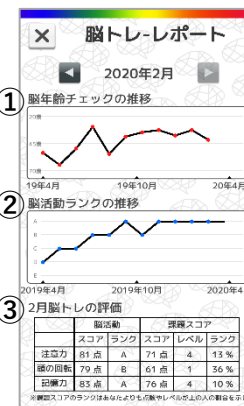


月ごとに、脳年齢とセルフチェックの結果を表示。

※ 脳マイルがたまると、好きなトレーニングを選択することができます。

◆「脳トレレポート」でトレーニングの状況を確認。

脳年齢チェックの経過、脳活動の活性化の経過、脳トレのランキング状況などを毎月レポートします。



- ①脳年齢チェックの推移
脳年齢の変化を表示します。
- ②脳活動ランクの推移
脳活動の変化をA~Eのランクで表示します。
- ③2月脳トレの評価
3種類の脳トレの脳活動と課題スコアについて評価します。



★脳を計り、記録することが大切です

毎日体重や血圧を計り記録するように、「Active Brain CLUB」で脳活動を計り記録することで、脳トレの効果はもちろん、脳の健康維持のバロメーターとしての活用できると考えています。

【7】「学ぶ」の使い方



毎月、川島博士が脳科学に関する情報をビデオでお伝えします

※ 脳についての正しい学びが、ウェルビーイングにつながります。



毎週更新の「脳のはなし」を閲覧できます



手軽に読める「脳のはなし」。脳の関する学びが豊富

【8】「閲覧モード」の使い方

ハンバーガーメニューの「閲覧モード」を選び、閲覧したい人のIDとパスワードを入力すれば、その人の「記録」画面を見ることができます。



左上のボタン「☰」から「閲覧モード」を選択



閲覧したい人のIDとパスワードを入力



閲覧したい人の記録画面を表示。

※ 「Active Brain CLUB」に加入されていない方でも、アプリをダウンロード（無料）すれば、ご利用されている方の記録が閲覧可能。離れて暮らす家族の見守り機能としてもご利用いただけます。

【9】よくあるご質問

※ 不具合の場合は、まずアプリが最新バージョンになっていることをご確認ください（最新バージョンについては、毎月のメルマガでお伝えしています）

Q：ペアリングができません。脳トレやBrain Meterができません。

A：ペアリングボタンがピンク色から水色に変わらない場合は、以下の確認をお願いします。

- ・脳活動センサーの電源スイッチが入って、緑ランプ点滅していること。（オレンジの点滅の場合は充電してください）
- ・スマホやタブレットのBluetoothの設定が、ONになっていること。
- ・スマホやタブレットの位置情報を「はい」としていること。
- ・センサーの電源を切り、スマホやタブレットのABCアプリを閉じて（マルチタスク画面から上にスワイプし完全に終了）から、アプリを再起動させてください。

Q：スマホの画面がグレーのままです。

A：画面がグレーの場合は、脳活動が計れていません。脳トレの場合は左上の「×」をタッチして脳トレを終了します。「Brain Meter」の場合は「終了」をタッチしてゴミ箱に捨てます。そして以下の確認をお願いします。

- ・脳活動センサーが額に密着しているか、髪が挟まっていないか。
- ・額の凹凸状況によって密着しにくい場合もあるので、脳活動センサーの位置をずらして、色が表示される場所を探ってみてください。
- ・脳活動センサーのオレンジの点滅がないか。（オレンジの点滅の場合は充電してください）

Q：脳活動センサーは何を計っているのですか？

A：脳活動センサーは皮膚や骨を透過しやすい近赤外光を利用し、額の表面から照射した光が脳に届いて戻ってくる光の量を計ることで、センサー直下の脳組織の血流量変化を検出します。脳は働くときに血流量が増えるという特性から、脳の活動状態を血流量変化から計ることができます。

脳の血流量
が増える

脳の活動
が高まる

脳のトレーニ
ングになる

認知機能の
維持・向上

【10】問合せ先

株式会社NeU「Active Brain CLUB」担当窓口

TEL： 03-6260-9688（平日10:00~18:00）

E-MAIL： service@active-brain-club.com

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-2 新倉ビル5階