

報道関係者各位

2017年9月12日（火）
株式会社イノベージ

【脳の健康に関する意識調査・前半】

脳の健康管理について、中高年の意識や取り組み状況を調査

40代以上の68%が物忘れを実感

脳の健康管理を行う理由は

「家族や親せきに迷惑をかけないため」が全世代で上位

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」を運営する株式会社イノベージ（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：高山雅行）は、40～69歳までの男女312名を対象に「脳の健康」に関する意識調査を実施しました。

調査背景・目的

2025年に人口の約1割以上、1300万人が認知症や認知症予備軍になるといわれており、日々多くのメディアでも認知症予防や、認知機能の維持・向上に纏わる情報が取り上げられています。また、書店でも脳に関する本が多く取り扱われており、脳関連の商品やサービスが幅広く普及し始めています。今回は、40～60代の中高年を対象に、現在の脳の健康管理についての意識や取り組み状況などを調査しました。

調査概要

調査機関：2017年8月25日（金）～8月27日（日）

実施方法：インターネット調査（マクロミル社モニター利用）

調査対象：40歳～69歳の男女（調査業・広告代理業を除く）

回答者数：312人（40代男性・40代女性・50代男性・50代女性・60代男性・60代女性 各52名）

※記載転載の際は「脳トレーニングジム ブレインフィットネス® 調べ」と記載ください。

調査結果トピックス

- ✓ 全体の67.6%が物忘れを実感していると回答。世代別に見ると、40代は65.4%、50代は64.4%、60代になると73.1%
- ✓ 物忘れを実感した年齢の全体の平均は、47.0歳という結果になりました。（P2）
- ✓ もの忘れ以外に衰えを実感している知覚・認知機能は「視力」「計算力」「集中力」「作業記憶」「分割的注意力」などが目立ちました。衰えを実感している認知機能の数は、40代では平均6.3個であったのに対し、60代では平均7.8個となりました。（P3、P4）
- ✓ 脳の健康管理に取り組むべきだと考える年齢は、39歳以前と回答した人が21.5%と最も高く、2番目には40代前半の19.9%が続き、全体の3/4は50代前半以前に取り組むべきだと回答しました。（P.5）
- ✓ 脳の健康管理を行う理由で最も当てはまるものは、「家族や親せきに迷惑をかけないため」が全世代で上位となりましたが、60代のみ「趣味や娯楽など楽しむため」という回答もほぼ同等数選択されました。

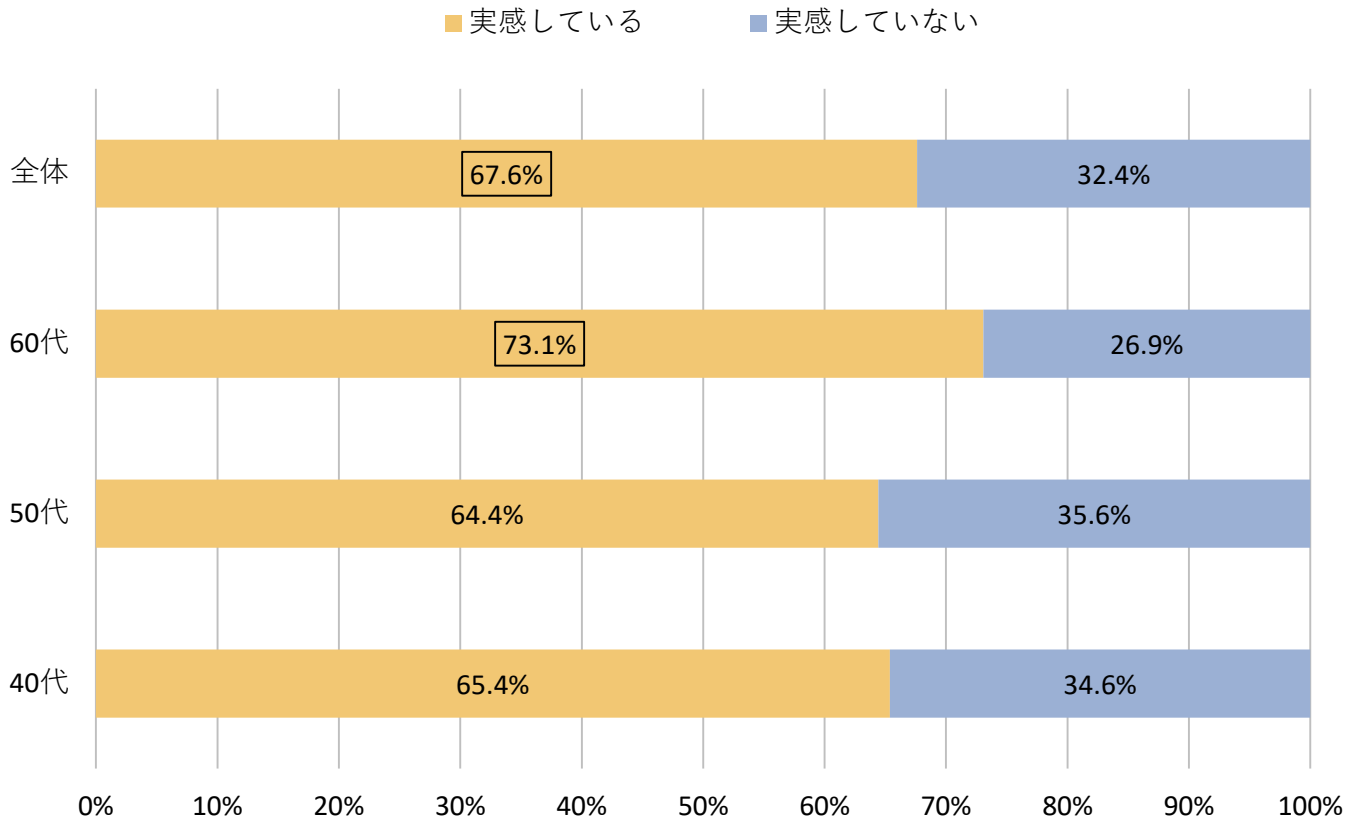
【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)

Q1. 「人の名前が思い出せない」などの物忘れはいつごろから実感するようになりましたか？ (n=312)

40代～60代の67.6%と7割近くの方が「人の名前を思い出せない」などの物忘れを実感していると回答しました。特に60代以上では73.1%もの人が実感していると回答し、40代の65.4%、50代の64.4%と比べて高い数値となりました。



いつ頃から実感したのかを調査したところ、実感した年齢は、全体の平均は、47.0歳という結果になりました。

40代	50代	60代	全体
38.3歳	45.4歳	57.4歳	47.0歳

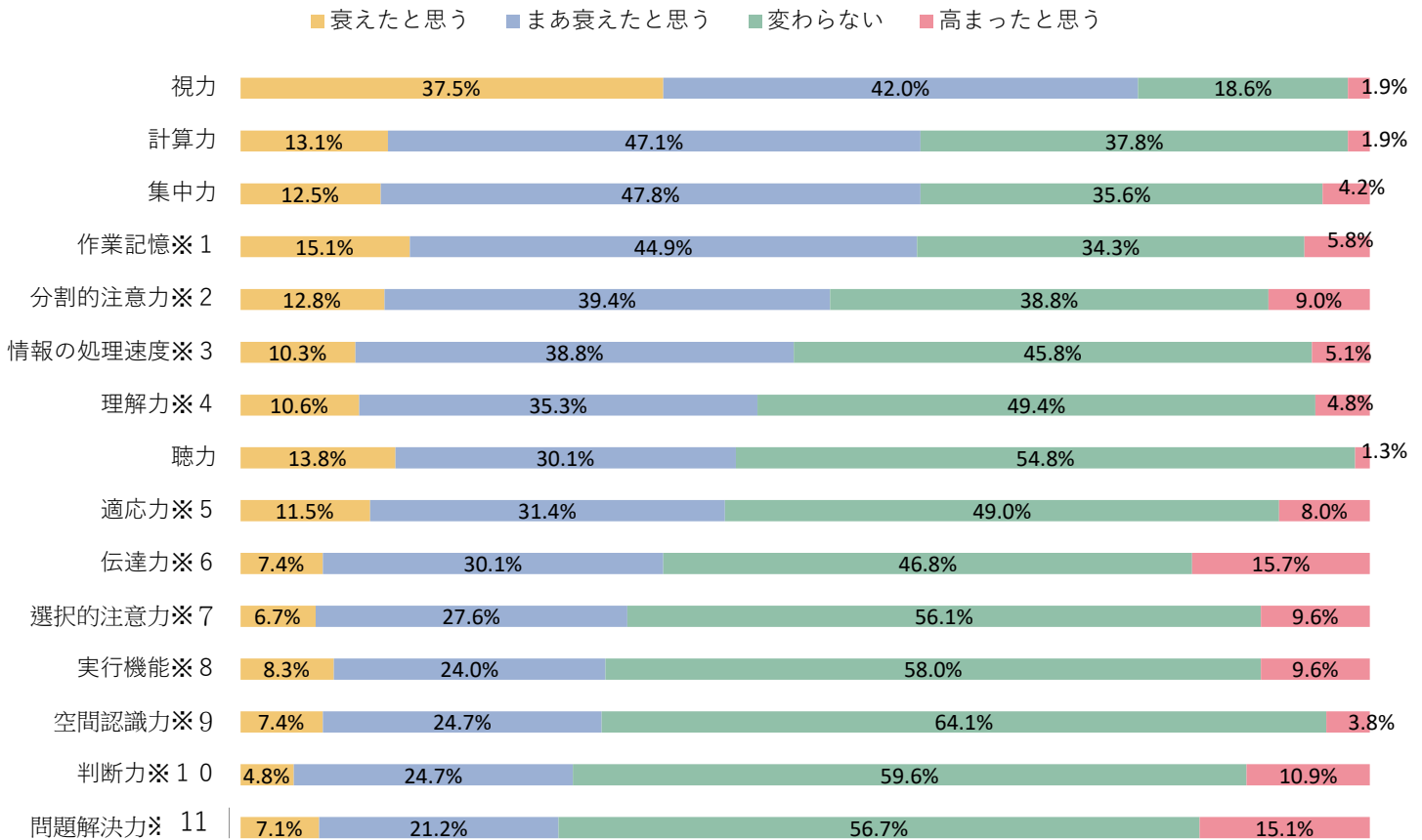
【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベイジ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

(TEL : 03-6277-1671 FAX : 03-6277-1672 mail : info@innovage.co.jp / web : https://brain-fitness.jp)

Q2. 以下の各項目について、若い頃と比較して変化を実感することはありますか？（複数回答・n=312）

もの忘れ以外の知覚・認知機能について、衰えを実感しているかどうか調査したところ、「視力」「計算力」「集中力」「作業記憶」「分割的注意力」は半数以上が「衰えている」または「まあ衰えている」と回答しました。「高まったと思う」または「まあ高まったと思う」と回答した人の割合は、どの項目をとっても20%未満という結果になりました。



※1 作業記憶：情報を一時的に頭に記憶し、併行して他の処理をする力
例：会話や計算、読書などで使う能力。相手の会話の内容を一時的に頭に記憶し自分の考えや意見をいう、電話番号を頭にインプットし番号を押す、等

※2 分割的注意力：複数のことに同時に注意を向ける力

※3 情報の処理速度：理解や判断にかかる速度

※4 理解力：言語や情報を正しく理解する力

※5 適応力：新しい環境に適応する力

※6 伝達力：適切な言葉を選び正しく伝える力

※7 選択的注意力：様々な刺激の中から、必要なものに適切に注意を向ける力

※8 実行機能：計画を立てて実行する力

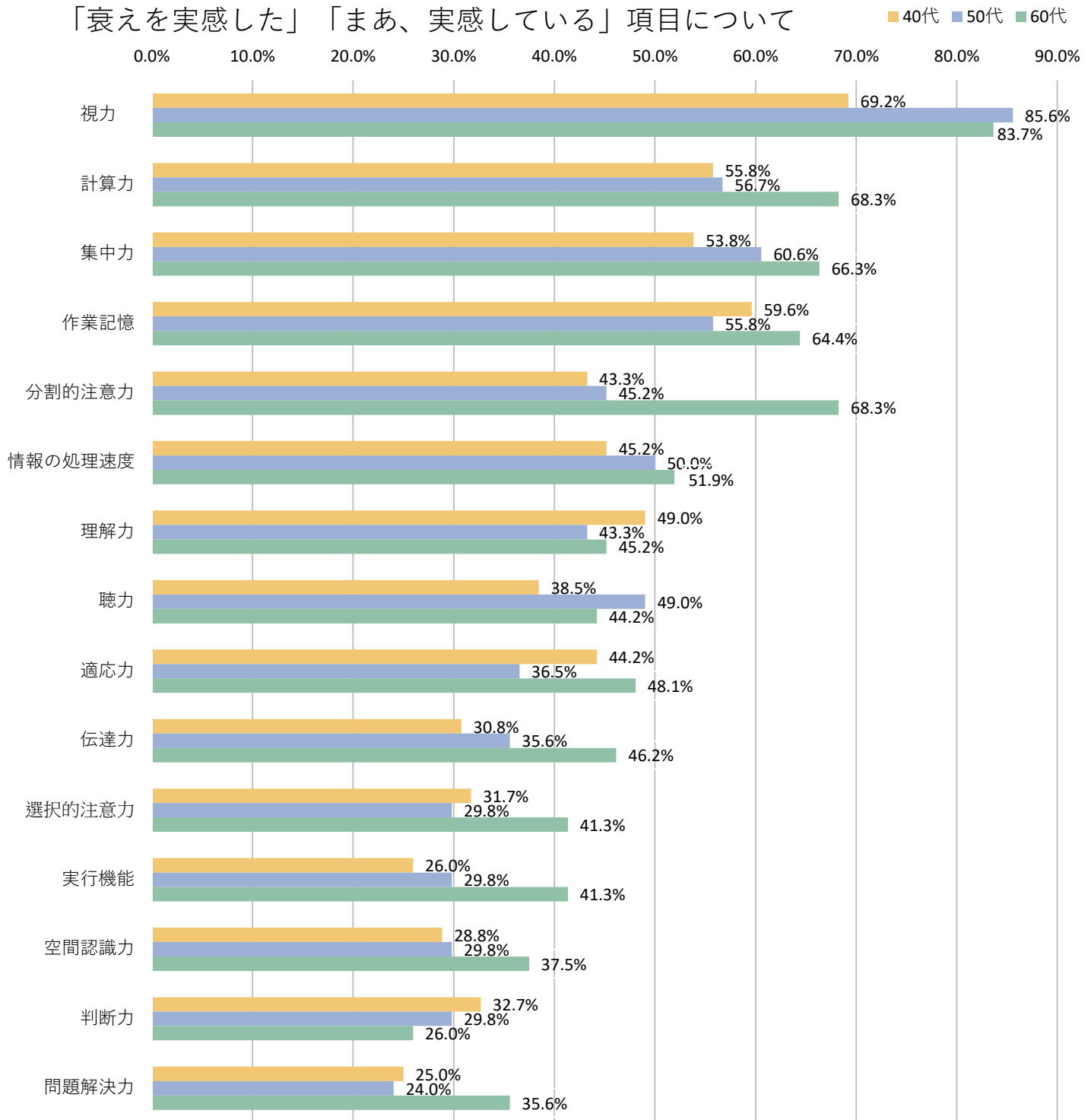
※9 空間認識力：目で見ただものの位置関係を把握する力

※10 判断力：物事を正しく判断・決定する力

※11 問題解決力：問題を解決する力

「衰えを実感している」「まあ実感している」項目をそれぞれ年代別で表してみたところ、全15項目のうち、11項目（「計算力」「集中力」「作業記憶」「分割的注意力」「情報の処理速度」「適応力」「伝達力」「選択的注意力」「実行機能」「空間認識力」「問題解決力」）は60代の回答者の割合がもっとも高い結果になりました。特に「分割的注意力」は60代になると回答者の割合が一気に増えるのが分かります。また、世代別に「衰えを実感している」「まあ実感している」にチェックをした項目の数の平均値をみたところ、40代では平均6.3個、50代では6.6個であったのに対し、60代では平均7.8個という結果になりました。

「衰えを実感した」「まあ、実感している」項目について

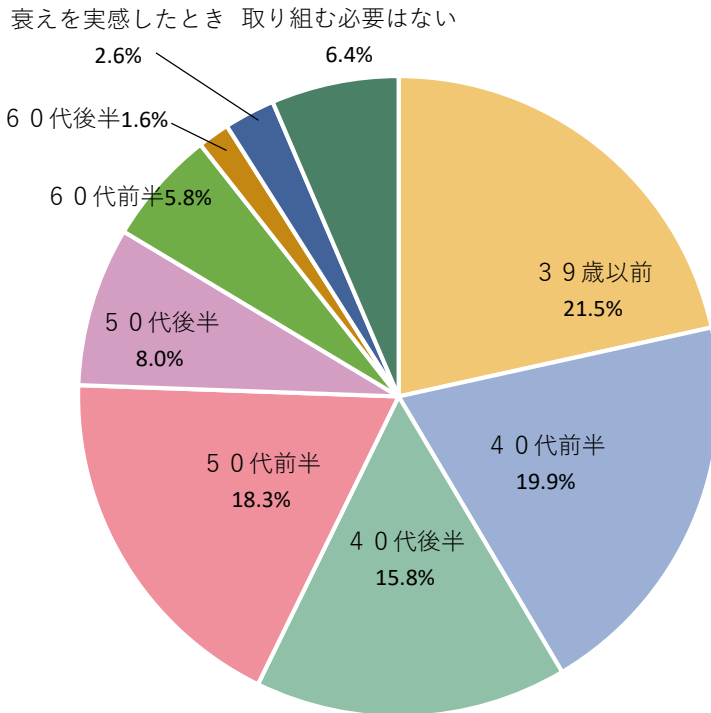


【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

(TEL : 03-6277-1671 FAX : 03-6277-1672 mail : info@innovage.co.jp / web : https://brain-fitness.jp)

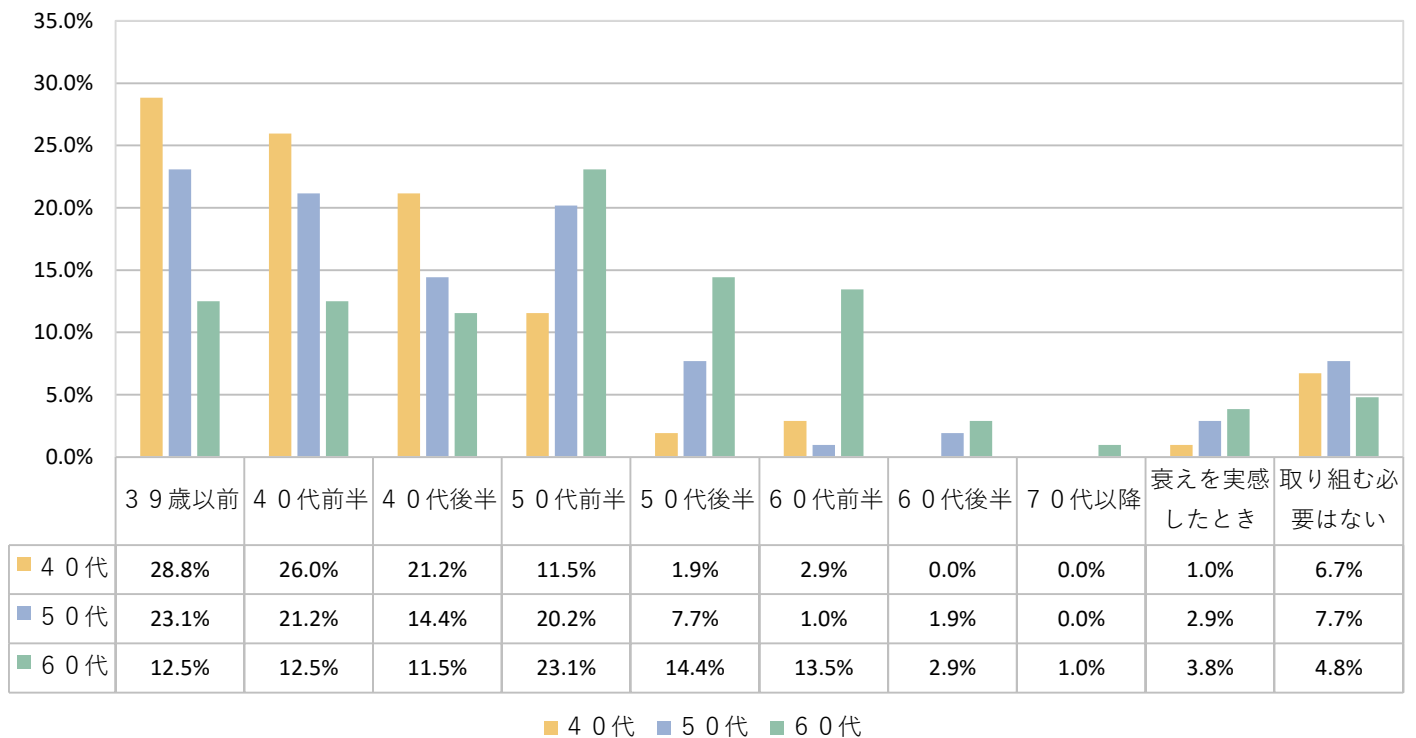
Q3. 脳の健康管理は何歳ごろから取り組むべきだと考えますか？(単一回答・n=312)



脳の健康管理にはいつから取り組むべきかという質問に対しては、「39歳以前」と回答した割合が最も高い結果になりました。また、全体の3/4以上が「50代前半」までに取り組むべきだと回答しました。若いうちから取り組む必要があると考えている人の割合が高いことが分かります。

世代ごとに見てみると、40代は全体の7割以上が「40代後半」以前の選択肢にチェックをしており、中年世代の脳の健康へ意識が高まっているのが分かります。

「衰えを実感したとき」の回答では、「自分で毎日の計画をたてられなくなったとき」(60代女性)「仕事や用事で外出する時に持っていく物を忘れるようになった時」(50代男性)「人の名前が思い出せない、テレビであの人の名前が出ない、人の会話が聞きにくい」(60代男性)などがあげられました。

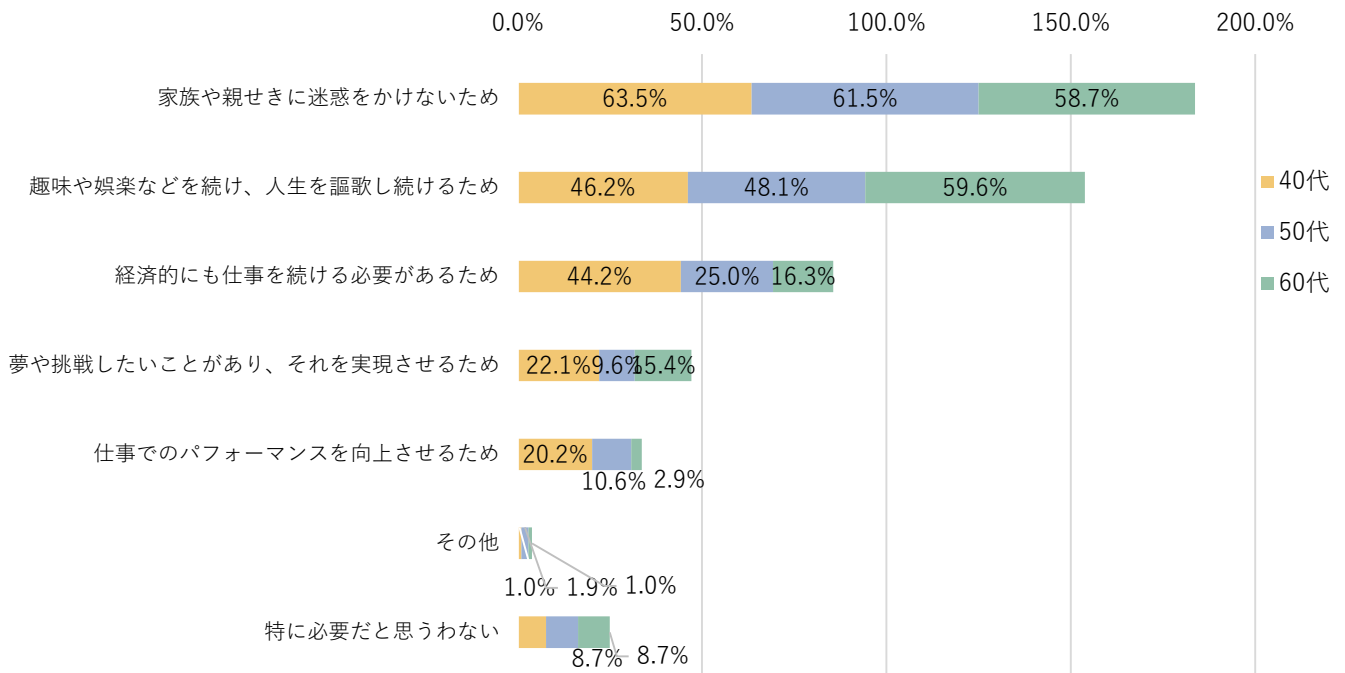


【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

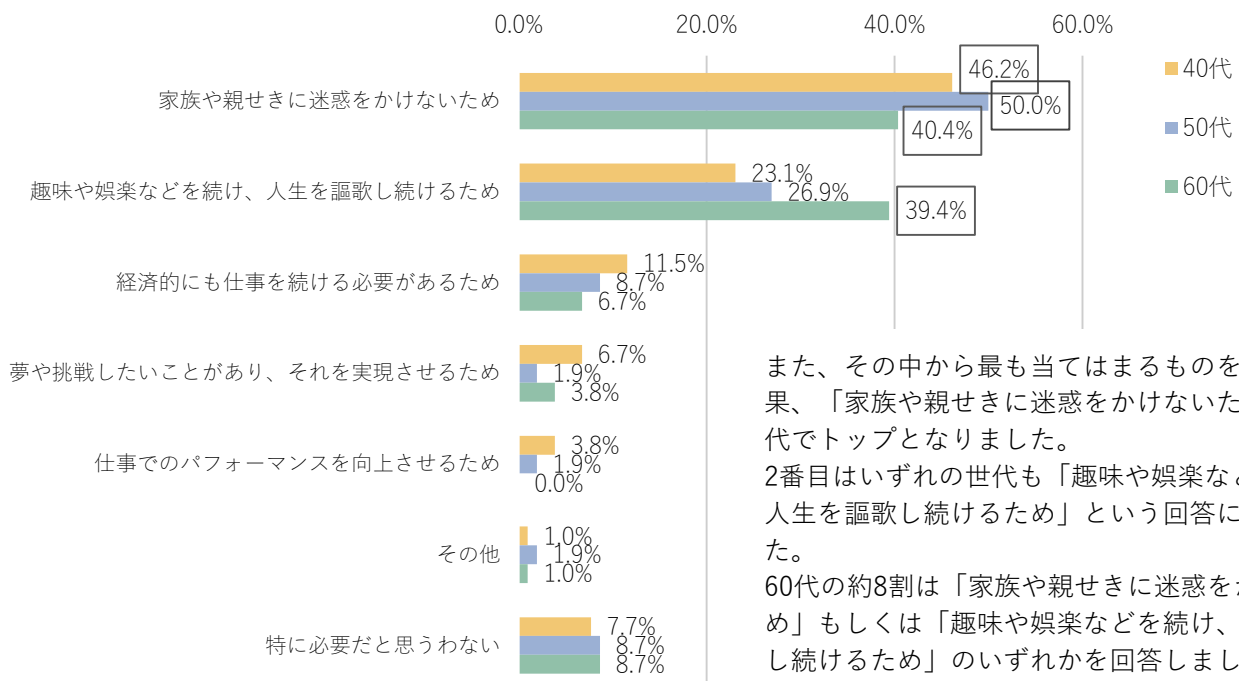
(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)

Q4-1. 脳の健康管理は何のために必要だと感じますか？（複数回答・n=312）



脳の健康管理が必要な理由を調査したところ、「家族や親せきに迷惑をかけないため」が上位となりました。年代別にみると、60代では「趣味や娯楽などを楽しむため」という回答が、40代は「経済的に仕事を続ける必要があるため」「仕事でのパフォーマンスを向上させる」「夢や挑戦したいことがあり、それを実現させるため」などの理由の回答が、他の世代の回答と比べて高くなりました。「その他」の回答では、「自分らしく生きていくため」「自分自身がボケないため」などがあげられました。

Q4-2. その中から、最も当てはまるものを一つお選びください（単一回答・n=312）



また、その中から最も当てはまるものを調査した結果、「家族や親せきに迷惑をかけないため」が全世界代でトップとなりました。2番目はいずれの世代も「趣味や娯楽などを続け、人生を謳歌し続けるため」という回答になりました。60代の約8割は「家族や親せきに迷惑をかけないため」もしくは「趣味や娯楽などを続け、人生を謳歌し続けるため」のいずれかを回答しました。

【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベイジ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下
(TEL: 03-6277-1671 FAX: 03-6277-1672 mail: info@innovage.co.jp / web: https://brain-fitness.jp)

総括

今回の40～60歳代を対象とした調査では、物忘れを実感し始めた年齢の平均は47.0歳という結果になりましたが、世代別の詳細を見ますと、興味深いことに、40代が38.3歳、50代が45.4歳、60代が57.4歳と、物忘れを実感し始めた年齢が上がっています。本調査は、加齢に伴う記憶力の定量的な変化に関する調査ではなく、実感値に関する調査ですので、47.0歳という数字自体はあまり重要な意味を持ちませんが、中年期以降の殆どの方が記憶力の低下を実感しており、また記憶力の低下が持続的に生じている可能性、年齢と共に低下の程度が増している可能性などが示唆されます。

また、40代・50代では半分以下の人しか実感していなかった「分割的注意力」の衰えが、60代では68.3%と7割近くに増加しているのが印象的です。40代、50代と比べて、60代になるとこれまで当たり前できていたことに、やりにくさを感じるようです。

最後に、脳の健康を維持または向上する理由について、60代で「趣味や娯楽などを続け、人生を謳歌し続けるため」という回答が他の世代と比べて目立ちました。子供の独立や、定年退職などにより、これまでとは全く異なる生活スタイルを歩み始める中で、残りの人生をどう楽しむかが大きなテーマにもなってくるのでしょうか。

施設概要

- ◇名称：脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」
- ◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 5F
- ◇公式サイト：<https://brain-fitness.jp/>
- ◇公式Facebook：<https://www.facebook.com/brainfitness.ebisu/>



ブレインフィットネス®とは

脳の健康に良い生活習慣を身につけることを目的とした総合的な脳トレーニングジムです。脳トレ、筋トレ、有酸素運動、マインドフルネス瞑想、食事や睡眠のレクチャー及びアドバイスなどを提供しています。プログラムは、東北大学加齢医学研究所との共同研究により、認知機能を維持・改善する、認知症の将来発症リスクを減らすことを示唆する研究論文を収集・分析した結果をもとに、医師、管理栄養士、睡眠テクノロジー企業、フィットネス指導者、マインドフルネス指導者らと共同で開発しました。現在は社内にニューロサイエンスラボを設け、脳科学者がさらにエビデンス研究を進め、トレーニングに最新の脳科学の知見を取り入れております。

会社概要

- ◇会社名：株式会社イノベージ
- ◇設立：2013年3月4日
- ◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-11-9 クオーレエビス301
- ◇代表者：代表取締役社長 高山 雅行
- ◇事業内容：超高齢社会の課題解決カンパニー

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」 (<https://brain-fitness.jp/>) の運営、
脳トレ・認知症予防の最新科学ニュースメディア「nounow (ノウナウ)」 (<http://www.nounow.jp>) の運営、
その他、超高齢社会課題解決事業への投資やインキュベーションなどを行う。

【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下
(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)