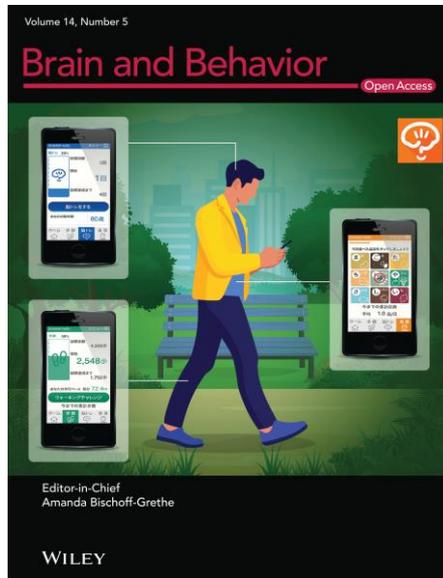


脳と体の健康維持アプリ「脳にいいアプリ」に関する研究論文が発表

株式会社ベスプラ（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：遠山陽介）は、当社が提供するヘルスケアアプリ「脳にいいアプリ」に関する研究論文が、権威ある学術誌『Brain and Behavior』に掲載されたことをお知らせします。また、本論文が今回の学術誌の表紙となっています。



当該研究論文は、アプリのユーザーである中高年層における認知機能の向上や健康維持に関する効果を検証したものです。研究結果は、「脳にいいアプリ」を活用した生活習慣改善が、中高年の脳の健康と認知機能に良い影響を及ぼす可能性が示されており、日常的なウォーキング、食事管理、脳トレーニングなどの機能が、健康維持に大きく貢献していることが確認されました。

① Walk while wearing your smartphone
Good luck reaching your goal for today's step count!

② Do some brain training in your free time
Achieve the target number of times every day and aim to become Yokozuna!

③ Add some brain-healthy items to your regular meals
Eat well-balanced meals without overdoing it!

The infographic illustrates the three main features of the app. On the left, the 'step count screen' shows a goal of 8,000 steps and a current count of 1,387. A callout box explains that the built-in pedometer counts steps as the user walks. On the middle, the 'brain training screen' shows a target of 2 times per day. A callout box instructs users to tap the 'Brain Training' button to start. On the right, the 'meal screen' shows a target of 3 items. A callout box instructs users to tap the icon for the item they ate today. Each screen is accompanied by a list of main points.

step count screen

Today's goal number of steps
As you walk, the built-in pedometer will count your steps.

brain training screen

Today's target number of times
Tap the Brain Training button to start the brain training.

meal screen

Today's target number of items
Tap the icon for the item you ate today.

Main points

- Walk faster consciously
- Moderate exercise is good for your brain.
- Walk with the correct posture
Reduces the burden on your legs and lower back.
- Breathe slowly and deeply
Aerobic exercise improves blood flow throughout the body.

Main points

- Novelty
- Brain training increases regularly.
- Diversity
- You can do many brain exercises.
- Challenge
- It gets more and more difficult.

Main points

- No unreasonable dietary restrictions
- Eat what you like in moderation.
- Know what is good for your brain and body
- Add some to your regular meals.
- Well balanced
- Please be sure to maintain balance.

■発表された論文の詳細情報

タイトル : Smartphone app for lifestyle improvement improves brain health and boosts the vitality and cognitive function of healthy middle-aged adults

著者 : Keisuke Kokubun, Kiyotaka Nemoto, Yoshinori Yamakawa

掲載誌 : Brain and Behavior

発表号 : Volume 14, Issue 5, 2024

論文 URL : <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/21579032/2024/14/5>

■株式会社ベスプラ 代表取締役 遠山 陽介のコメント

「このたびの論文発表は、当社の『脳にいいアプリ』がユーザーの健康維持に寄与していることを示すものであり、大変嬉しく思います。今後も、さらなる研究を通じて、ユーザーの皆様により良いサービスを提供してまいります。」

■脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ『脳にいいアプリ』とは



認知症研究における世界的権威のカロリンスカ研究所が実施した研究をベース(*)に開発された、運動・脳トレーニング・食事の複合的な活動が管理できる完全無料の健康アプリです。

(*)食事指導・運動指導・認知トレーニング・生活スタイル指導などを組み合わせることが、軽度の認知機能障害進行の抑制に有効であることを世界で初めて証明した研究

「歩いて運動」「隙間時間に脳トレーニング」「脳に良い品目を食べる」ことで、簡単に脳と体の健康維持が行えます。本アプリは東京都や内閣府 ImpACT BHQ2017 科学者審査員賞など数多くの受賞歴があります。東京都八王子市や渋谷区、埼玉県越谷市や愛媛県松山市など多くの自治体に導入いただいております。

【脳にいいアプリサイト】

<https://www.braincure.jp/>

◆会社概要

企業名 : 株式会社ベスプラ

代表者 : 遠山 陽介

本社所在地 : 東京都渋谷区神宮前 5 丁目 18-10 エクサスペース 3C

設立 : 2012 年 4 月

URL : <https://bspr.co.jp/>

連絡先 : info@bspr.co.jp