

三鷹市福祉Laboどんぐり山と協働実施

海馬育成プログラムのモニターを大募集

三鷹市在住  
75~89歳

# 「海馬」育ててみませんか？

スマートウォッチを活用した海馬育成プログラム※のモニターにご協力いただける方を募集しています。本プログラムは、東北大学発の(株)CogSmartと三鷹市福祉Laboどんぐり山が共同で開発しており、脳の海馬を育てることで、認知機能低下の予防や健康促進につながる効果を検証するものです。今回のモニター募集は、科学的データをもとに、日常生活に役立つ新しいサービスを開発するための取り組みです。ぜひ、ご協力くださる方を、心よりお待ちしております！



募集期間

2024年12月20日～ 定員に達し次第締切

募集人数

10名

説明会予約

TEL 株式会社コグスマート

03-6272-8000

平日 09:30 - 18:00  
(12/30 - 1/3 は除く)

連絡フォーム



本モニター募集は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会の実現を目指す、三鷹市福祉Laboどんぐり山の研究開発事業費補助金事業です。

## 説明会予約から参加までの流れ

説明会を  
予約する



担当スタッフから  
個別説明



福祉Laboどんぐり山にて実施

参加登録を行う



海馬育成プログラム  
スタート

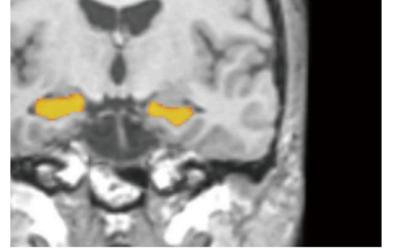


※本プログラムは臨床研究です。臨床研究とは、病気の原因の解明、病気の予防・診断・治療の改善、生活の質の向上などのために行う医学研究を指します。

# 海馬 育ててみませんか？

## 海馬とは、記憶をつかさどる脳の部位です

記憶力や判断力といった認知機能の低下の兆候は、「海馬の萎縮」という形で先行して現れることが分かっています。海馬の萎縮には、加齢、睡眠不足や運動不足など生活習慣の乱れが大きくかかわっています。しかし、6ヵ月以上の運動習慣等により、海馬で神経細胞が新しく生まれる「神経新生」が起き、海馬体積を維持・増加させることが可能です。本プログラムでは、専用のアプリを利用して、運動による海馬の育成を目指します。

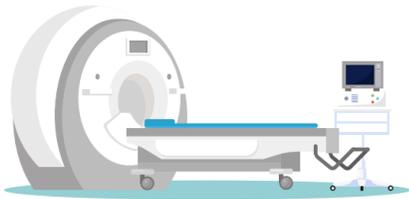


(黄色い部分が海馬↑)

## 海馬育成プログラム

6ヵ月～運動を継続するなか、数回の効果計測をおこないます

### 1. スタート



MRIで海馬体積測定  
記憶力テストなどを実施

### 2. 好きな運動



お好きな運動や活動を  
楽しく実施

### 3. 効果計測



記憶力テストなどで  
効果計測

## よくあるご質問

### Q 主催団体のCogSmartと三鷹市福祉Laboどんぐり山とは？

CogSmartは東北大学加齢医学研究所発の企業です。三鷹市福祉Laboどんぐり山は「在宅医療・介護の推進拠点」として三鷹市が設置した施設です。

### Q なぜやるの？

本プログラムを通して、健康に効果的なプログラムやヘルスケアアプリを開発し、いつまでも元気でいきいきと暮らせる街づくりの実現を目指します。

### Q どんな人が対象なの？

75歳～89歳の三鷹市に在住の方。運動を行っていただくのに差し障りのない方でスマートフォンを日常でご利用いただいている方が対象です。

### Q 既に運動習慣があると、申し込めない？

1週間のうち150分以上の息が弾む程度の運動を実施していない方が対象となります。

### Q スマホは持っているけど、そんなに使いこなせない…大丈夫？

メールや電話ができれば大丈夫です。その他のセッティングはスタッフがお手伝いします。

### Q 費用はかかる？

医療機関や福祉Laboどんぐり山への交通費や、スマートフォン利用時の通信費はご負担いただきます。その他、実施においては原則ご負担はありません。

本プログラムに関する質問・お問い合わせ

[donguri@cogsmart-global.com](mailto:donguri@cogsmart-global.com)

株式会社CogSmart

東京都中央区日本橋本町3丁目8-5日本橋ライフサイエンスビルディング5

脳から、社会を変えていく。

CogSma

三鷹市福祉Laboどんぐり山