



生活の中にダンスを  
ハートフルな心の交流を



NPO法人  
ダンスライフ **DLC**  
コミュニケーションズ

予防事業

**脳トレリズム体操**

BIO JAPAN

第2回未病産業研究会全体会

**DLC**





# 実証実験結果

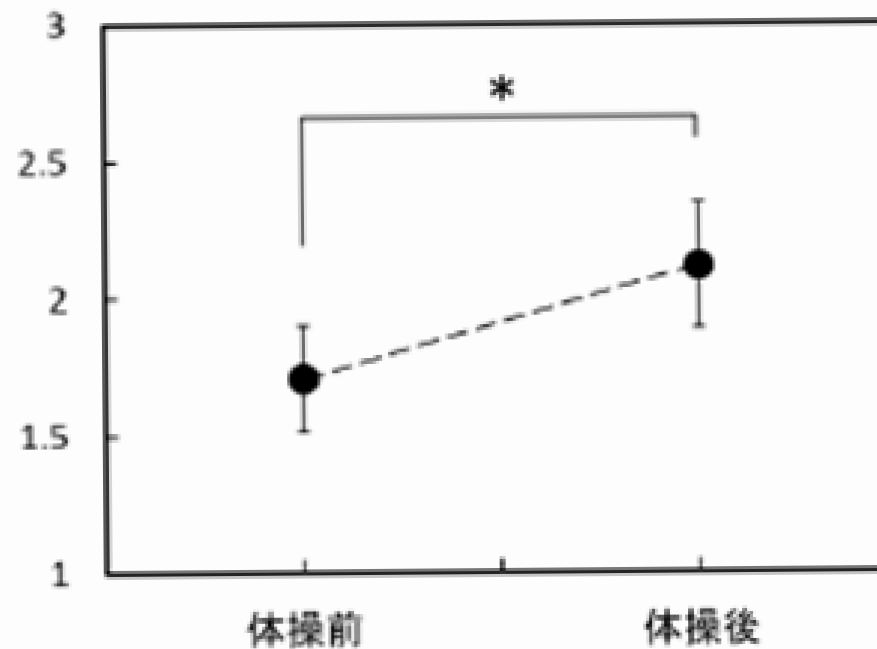
心拍数増加：交感神経優位

最大リアップノフ指数増加：脳活性状態の増加

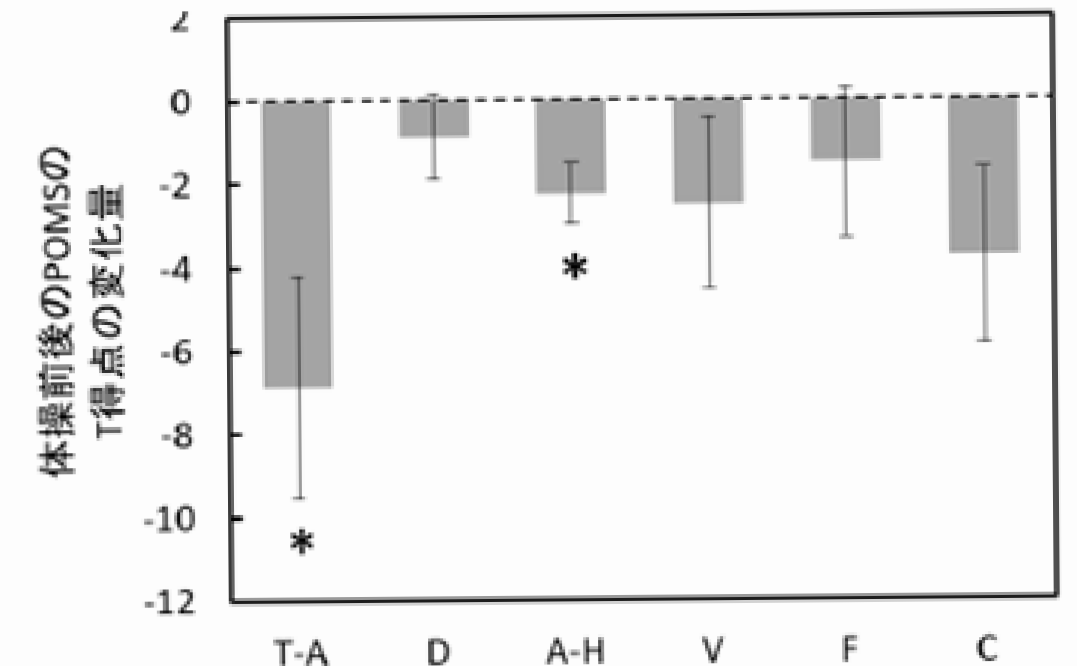
心理面：緊張や怒りを緩和する作用

「脳トレリズム体操が  
及ぼす  
生理・心理的影響の  
評価実験」

## 生理指標



## 心理指標

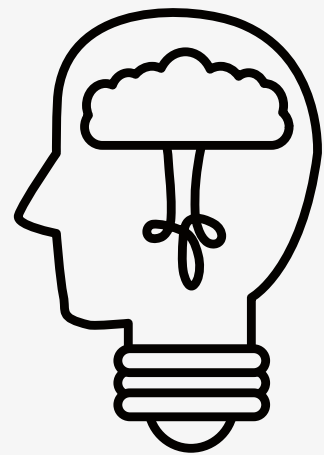


< 0.05, +:  $p < 0.1$ , 図中のエラーバーは標準誤差を表す



生活習慣病・認知症予防の運動プログラム

# 脳トレリズム体操



ワーキングメモリー機能  
向上プログラム



# コンセプト

対象者に合わせながら  
満遍なく  
関節を  
ゲーム感覚で動かす

- **目的**

視覚・聴覚を通じ、3種類以上の動作を記憶。  
その動作を記憶力に基づき、順序通り連続して繰り返すことでワーキングメモリー機能維持・向上を目指す

- **効果**

筋・腱・関節の深部感覚への刺激  
自律神経の安定

**手続き記憶※にアプローチする  
体性神経系の有酸素運動**



# 今後の展開

AFTER/WITH  
コロナの  
流れの中で

- **共通項は「健康」**  
日中の活動量低下・生活習慣病・認知症予防・社会参加・多様性・共生共存そして「超高齢社会」というキーワードにおける共通項は「健康」である
- **認知症予防の可能性を探る**  
認知症発症リスクが最も低かった予防カテゴリーは**ダンス!**

**認知症予防になり得る  
可能性の探求/科学的検証**