

コグニバイクの効果検証事業 (脳活サイクルくらぶ) の報告

認知症予防に
効果あり

【実施期間】 6 か月間

(平成 31 年 1 月 16 日～令和元年 7 月 26 日)

1 人 1 回 20 分で、週 2 回実施

【参加者】 65 名 平均年齢 74.1 歳

男性 13 名 (20%) 女性 52 名 (80%)

【検証内容】



認知機能検査	① 全認知機能検査 (MMSE) ② 前頭葉機能検査 (FAB)
身体機能検査	③ 握力 ④ 開眼片足立ち (バランス能力) ⑤ 30 秒立ち座りテスト (下肢の筋力) ⑥ 5m 歩行 (歩行能力)

【検証結果】 認知機能と体力が向上。

6 項目すべての検査で数値が改善。

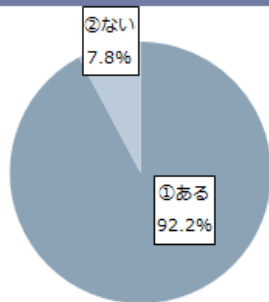
特に、①全認知機能検査 (MMSE)

⑤30 秒立ち座りテスト⑥5m 歩行測定が改善。

アンケート結果①

コグニバイクは認知症予防に効果があると思うか？

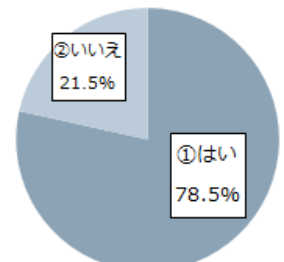
回答	割合 (%)
①ある	92.2%
②ない	7.8%



アンケート結果②

参加して気持ちに変化があったか？

回答	割合 (%)
①はい	78.5%
②いいえ	21.5%



(はいの内訳)

「意欲がわくようになった」「気持ちが明るくなった」
「生活リズムがついた」「物忘れをしなくなった」
「人や物の名前が思い出せるようになった」。