

# 高齢者の認知症予防対策

“脳検講座” × スマートウォッチの活用による  
健康運動・習慣化の促進事業

MXモバイルリング株式会社

# 1. 会社概要

商号	MXモバイル株式会社（英文表記：MX Mobiling Co., Ltd.）
本社所在地	東京都江東区豊洲三丁目2-24
創立	1972年12月15日
役員	代表取締役会長 清瀬 文昭 代表取締役社長 小林 圭史
資本金	10億円
売上高	1,334億円（2023年3月期）
店舗数	320店舗（2023年5月1日現在）
従業員数	4,417名（2023年4月1日現在）
株主	丸紅株式会社100%
主要事業	<ul style="list-style-type: none"><li>・携帯電話の販売代理店（ショップ運営）</li><li>・携帯電話関連商品等の販売</li><li>・法人向け携帯端末・ソリューションの提供</li><li>・固定回線サービス事業、その他取次事業</li></ul>



# 2. MXモバイリングの営業（ショップ）拠点

## 全国展開型の一次販売代理店

2023年5月1日現在

● 店舗数 ● 法人拠点数



田町法人拠点  
(東京都)



法人  
キッキングセンター  
(神奈川県)



ドコモショップ  
イオンモール京都桂川店  
(京都府)



ドコモショップ  
あさひまち店  
(北海道)



ドコモショップ  
盛岡みたけ店  
(岩手県)



ドコモショップルミネ池袋店  
(東京都)



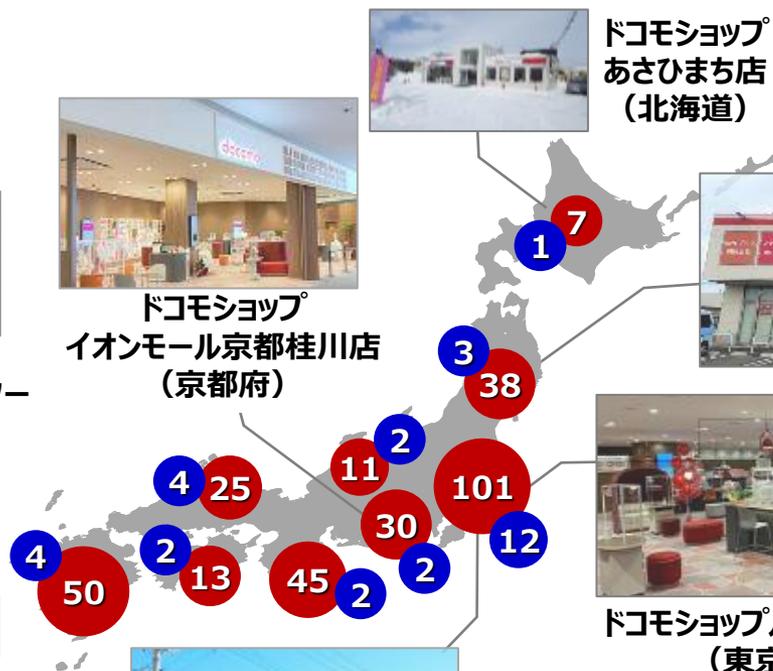
ドコモショップ運営の他、ヤマダデンキ全国約400店舗でドコモスマホコーナーを展開中



ドコモショップ  
モバイルタウン小祿店  
(沖縄県)



ドコモショップ宮前平店  
(神奈川県)



直営店	パートナー店	店舗数 合計
220	100	320

※全国ドコモショップ約2,160店舗の14.8%



# 3. 事業概要

プロジェクト名 高齢者の認知症予防対策 “脳検講座” × スマートウォッチの活用による健康運動・習慣化の促進事業

パートナー地域 城東区（森之宮地区）

実施期間 2023.10～2024.1

## 取組概要

### 実証実験の背景・目的

#### 背景・地域課題

- 令和5年度65歳以上の高齢者は25.5%まで上昇し、ついに区民の4人に1人が高齢者である
- 森之宮地区では65歳以上の独居率が47.7%と約半数が一人暮らしであり、地域社会とのつながりが希薄となり、認知症の進行、生活意欲の低下、フレイルの出現や進行が課題である
- 高齢者の正しい健康知識・行動不足による心身の健康リスクの高止まりが問題である

65歳以上の

約4人に1人が

認知症・軽度認知障害



#### 検証目的・狙い

自社開発の認知症予防講座である“脳検講座”※とスマートウォッチの活用を組み合わせ、地域の方と一緒に楽しく認知症予防・健康増進を促す

5日間開催する脳検講座では、認知症の正しい知識やその対策を座学で学ぶだけでなく、野外に出て地域と連携しながら行う運動体験、館めぐり等で実践することで、より楽しみながら認知症への理解を深めることが出来る。

さらに、スマートウォッチで運動の活動量をポイント化し、参加者間でアプリ上で競い合うスキームを組み込むことで、認知症予防に効果的といわれている運動や生活習慣予防に取り組む仕組みを作り、以下のような課題の解決を目指すべく実験を行います。

1. 認知症について正しい理解を深め、若々しい脳を保つための具体的行動を学ぶ
2. スマートウォッチのあらゆる機能を脳検講座内でリンクさせ、認知症予防として活用できることを体験しスマートウォッチを生活の身近に感じてもらう
3. スマートウォッチによる高齢者の運動量・生活習慣を可視化し、健康増進に向け日常で行う運動を楽しく競い合うと同時に脳年齢を測定し、行動変容による脳年齢の相関を確認する

※「脳検講座」・・・認知症の予防に効果的な軽い健康運動と脳体操ドリルや、認知症(痴呆)やMCI(軽度認知障害)などの脳の認知機能低下を測れる「脳検」、認知症専門医が考案した認知症対策をセットにした講座

# 4. 事業全体像

自社開発の認知症予防講座である“脳検講座”とスマートウォッチの活用を組み合わせ、地域の方と一緒に楽しく認知症予防・健康増進を促す

## Step 1

### スマートウォッチの設定

高齢者にスマートウォッチの配布及びアプリ設定サポート

<スマートウォッチ>  
Xiaomi Smart Band 7



<アプリ> Mi Fitness



## Step 2

### 学習する（脳検講座）

認知症予防について正しい知識を学ぶ

#### 【講座プログラム】

- ・認知症のメカニズムについて
- ・認知症予防対策
- ・若々しい脳を保つための健康運動
- ・記憶力をUPする手指を使ったレッスン
- ・ドリル演習
- ・脳年齢測定（脳検）
- ・認知症予防対策について
- ・スマートウォッチの活用方法



## Step 3

### 体験イベント

認知症予防方法を体験し楽しみながら知識を深める

#### ・運動イベント



#### ・館めぐりイベント



・認知症予防に有効なレシピをご自宅で作って写真を共有 等



## Step 4

### 運動習慣化

高齢者の運動量・生活習慣の可視化

- ・自身の運動量や睡眠、心拍ストレス状態等の可視化が可能



- ・新しいコミュニケーショングループの形成によりモチベーション向上（競い合う仕組みを導入）

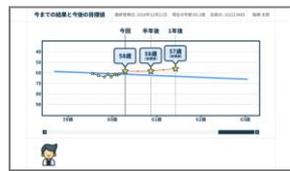


## Step 5

### 検証

実証実験の取り組みのデータを収集し検証の実施

- ・脳年齢測定及び、スマートウォッチで抽出した運動活動量等の推移の結果報告



- ・実証実験前後にて受講者アンケートを実施  
健康習慣（運動、栄養補給、生活習慣予防）への意識変化・行動変容の調査結果報告



# 5. 脳検講座概要

項目	詳細
講座名	今からはじめよう！若々しい脳を保つための" <u>脳検講座</u> "
概要	脳の動きに有効なエクササイズ、ドリル等で認知症リスクを減らし、定期的に脳年齢チェック（脳検）することにより、いつまでも若々しい脳を保つことを目指すプログラム。
脳検講座で期待できる効果	<p>健常な<b>オレンジゾーン</b>のときに対策を始めることで認知機能の維持が期待できます！</p> <p>現在は、軽度認知障害、認知症になったことを判断するテストのみ ここでは遅い!!</p> <p>Toward defining the preclinical stages of Alzheimer's disease (2011 The Alzheimer's Association)</p>
カリキュラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若々しい脳を保つための健康運動</li> <li>・記憶力をUPする手指を使ったレッスン</li> <li>・ドリル演習</li> <li>・脳年齢測定（脳検）</li> <li>・認知症予防対策について学ぶ</li> </ul> <p>＜脳年齢測定（脳検）＞</p> <p>スマートフォンにて実施</p>
開催時間	90分／回 全8回

# 6. 脳検講座監修

項目	詳細
<b>監修の 企業・先生</b>	<b>&lt;記憶力がUPする手指を使ったレッスン&gt;</b> ・株式会社Gakken 監修： <a href="#">東北大学加齢医学研究所教授 瀧 靖之</a>
	<b>&lt;健康運動&gt; <a href="#">シナプソロジー</a></b> ・株式会社ルネサンス 監修：昭和大学 名誉教授 藤本 司 東京医科歯科大学 特任教授 朝田 隆
	<b>&lt;ドリル&gt; 脳体操ドリル</b> ・株式会社Gakken 監修：東北大学加齢医学研究所教授 川島隆太
	<b>&lt;脳年齢測定&gt; <a href="#">脳検</a></b> ・株式会社脳活性総合研究所 監修：東京都立産業技術大学院大学 認知知症・神経心理学講座 特任教授 佐藤 正之
	<b>&lt;脳検講座ガイドブック&gt;</b> ・株式会社Gakken 監修： <a href="#">東北大学加齢医学研究所教授 瀧 靖之</a> ・株式会社脳活性総合研究所 監修：代表 太田 芳徳

# 7. スマートウォッチ Xiaomi Smart Band7概要



**POINT 1** スマートウォッチによる運動活動量、生活習慣（睡眠、ストレス等）の可視化

手首に着用することで、歩数・心拍数・血中酸素レベル測定・消費カロリー・睡眠・ストレス等のデータを自動記録でき、運動以外の活用方法として認知症の要因となるストレス・睡眠のチェックも可能



**POINT 2** スマートフォンのアプリを利用することで以前の記録との比較や目標を設定することが可能

アプリで過去の記録を確認でき、自身の体力にあった目標設定をすることも可能で無理なく続けられる



**POINT 3** アプリで競い合うコンペティション機能

スマートウォッチで歩数、カロリー、中高強度の身体活動※の3つの統計データを共有し、競い合うことでモチベーション向上を狙う

※ケイデンスが100回/分を超えた場合、または心拍数が最大心拍の65%を超えた場合に、中高強度の身体活動の時間が記録される



**POINT 4** 約1時間半の充電で約14日間使用可能 & 高齢者に優しい簡単充電

高齢者が苦手とする小さいUSBケーブル等の充電についても、マグネット式で簡単に充電が可能



## 8. 実施スケジュール

### 下記スケジュールにて実施予定

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
時期	10月		11月	12月	1月
開催日	1日間	2日間 いずれかの日程で参加	2日間 いずれかの日程で参加	2日間 いずれかの日程で参加	1日間
イベント	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オリエンテーション</li> <li>● スマートウォッチ設定サポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 館めぐり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症予防 簡単レシピ紹介</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表彰式</li> <li>● レシピ写真紹介</li> </ul>
脳検講座 (座学)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 運動編 (散歩、坂道)</li> <li>➢ 受講者アンケート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 【復習】 運動編 (散歩、坂道)</li> <li>➢ 出かける人と会う 編</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 【復習】 出かける人と会う編</li> <li>➢ 生活習慣の見直し 編</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 【復習】 生活習慣の見直し 編 (睡眠、ストレス の測定確認)</li> <li>➢ 食事栄養補給編 (レシピ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 【復習】食事栄養補 給編</li> <li>➢ 受講者アンケート</li> </ul>

状況によって開催時期や内容が変更となる場合がございます。

# 9. 検証結果のイメージ

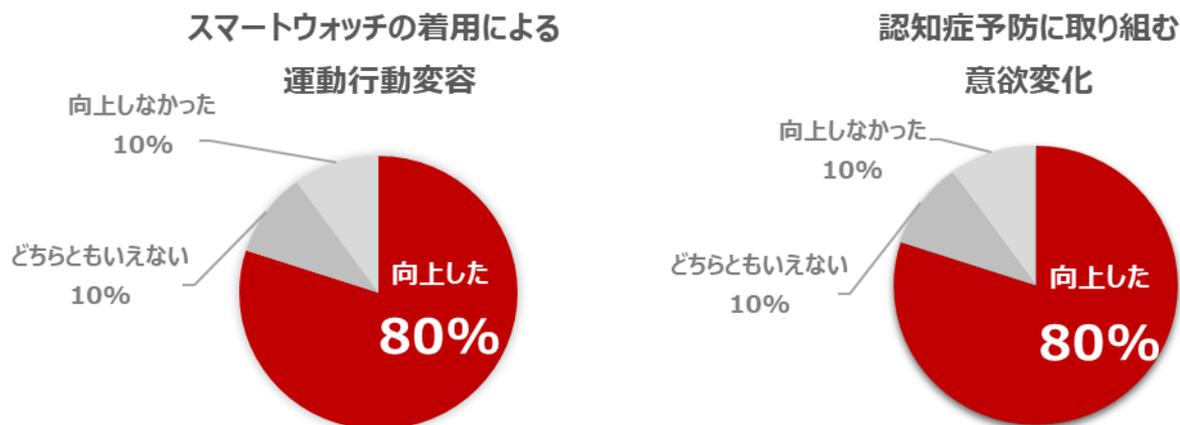
## スマートウォッチで計測した運動活動量及び脳年齢測定データ 各種アンケート結果の相関における推移を検証する

<定量的> 運動活動量及び脳年齢測定データ、アンケート結果 抽出例

項目 月	実年齢より 低い 割合	内訳（平均）			実年齢と 同年齢 割合	内訳（平均）			実年齢より 高い 割合	内訳（平均）		
		運動 ポイント	ドリル進行 ページ数	各項目 アンケート 結果※		運動 ポイント	ドリル進行 ページ数	各項目 アンケート 結果※		運動 ポイント	ドリル進行 ページ数	各項目 アンケート 結果※
11月	0%	280P	10P	80%	5%	300P	10P	80%	95%	560P	10P	85%
12月	0%	350P	11P	85%	10%	340P	11P	85%	90%	600P	12P	90%
1月	2%	400P	14P	80%	13%	500P	15P	80%	85%	680P	20P	91%

※各種アンケート結果 = 各項目選択内容/回答数

<定性的> 受講者アンケート結果 例



受講者アンケートは  
第1回オリエンテーション  
第5回表彰式にて  
合計2回実施



**MX MOBILING**