



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

コミュニケーションズ



予防事業

脳トレリズム体操





実証実験結果

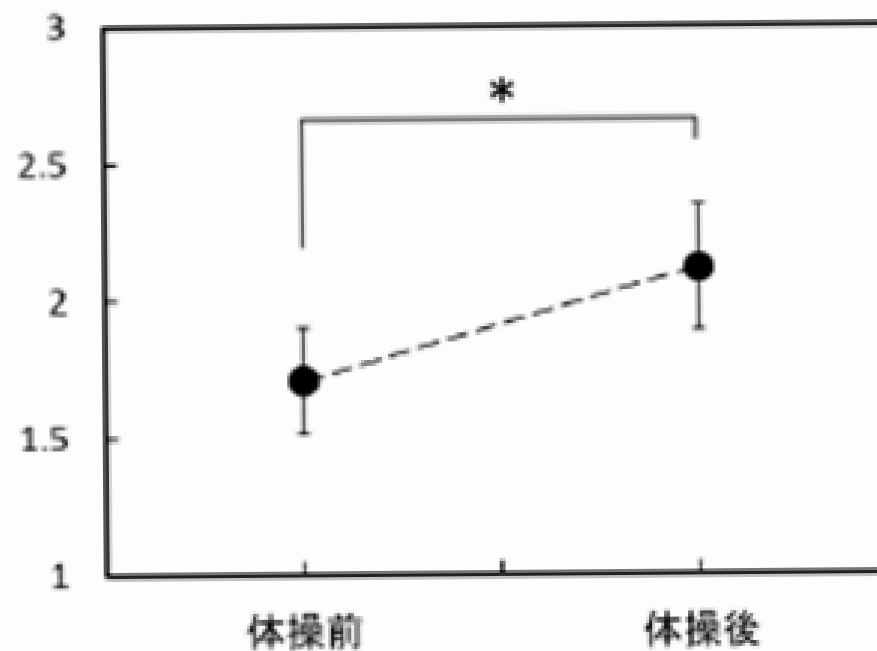
心拍数増加：交感神経優位

最大リアップノフ指数増加：脳活性状態の増加

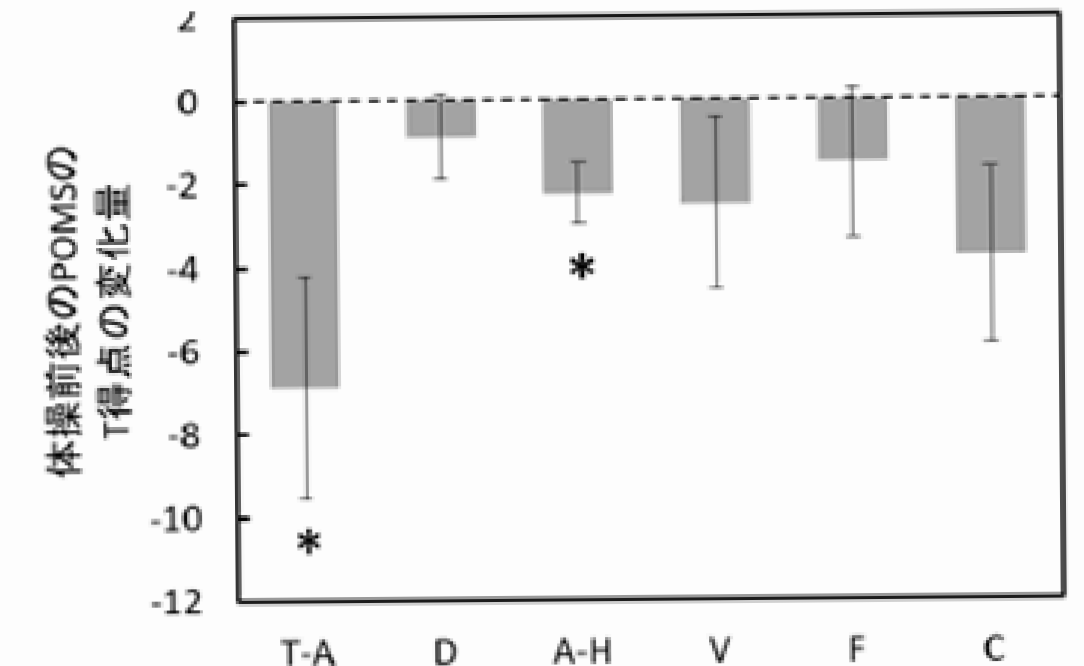
心理面：緊張や怒りを緩和する作用

「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



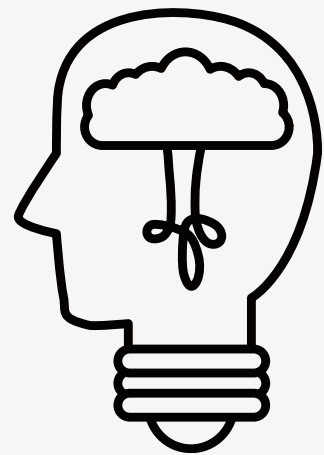
心理指標



< 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**
 - ・ 他の予防事業者様との連携
 - ・ データサイエンス、スクリーニング検査事業者様との連携、実証実験の機会創出
 - ・ 楽しさ溢れる高齢社会にしていく為の啓蒙キャンペーンを一緒に行える事業者様・団体様
 - ・ 事業者様・団体様の福利厚生の一環として