



2016年11月16日

中高年の反応速度・視野・記憶力が向上
検証結果に関するご案内

株式会社ウェルネスデベロップメント

株式会社ウェルネスデベロップメント（所在地：東京都中央区）は、熊本県上天草市の事業として、脳の活性化をはかる「ライフキネティック」が中高年に与える影響についての効果検証を「スパ・タラソ天草（熊本県上天草市）」にて行いました。

平均年齢 65.6 歳の男女 12 名に対し、2016 年 6 月 14 日（火）～ 9 月 6 日（火）の間、週 1 回 60 分、合計 12 回ライフキネティック教室に参加してもらったところ、反応速度、視野、記憶力テストの結果が向上しました。

■反応速度、視野、記憶力の向上を確認

ライフキネティックを行うことで、反応速度、視野（右目）、記憶力テストにおいて、いずれも統計学的に有意な効果がみられました。ライフキネティックは、神経細胞間に新しいつながり（シナプス）を作り出し“眠っている能力”を活性化します。今回の結果を受けて、今後の日本の課題である介護予防、健康づくり、転倒予防、交通事故の予防につながる画期的な脳のトレーニングメソッドとして、大いに期待できると考えられます。

<実施前後の比較>

*は P<0.05

	測定項目	単位	事前平均値	事後平均値	差		P Value
1) 反応速度	反応速度	cm	18.60	13.17	-5.43	↑ UP	0.0002*
2) 視野	視野（左目）	cm	-18.04	-26.08	-8.04	↑ UP	0.0834
	視野（右目）	cm	-14.21	-24.04	-9.83	↑ UP	0.0371*
3) 記憶力テスト	フラッシュライト	ポイント	240.00	365.83	125.83	↑ UP	0.0043*

※有意（significance）は、確率論・統計学の用語で、「確率的に偶然とは考えてにくく、意味があると考えられる」ことを示します。P<0.05 とは、実際には偶然に過ぎないのに、誤って「意味がある」と判断している可能性が多くて 5% より少ないことを意味します。