

最近、物忘れや集中力が続かないことはありませんか？



アイ  
眼で測定 結果が見える。

会員  
募集中

# 認知機能の 維持・向上に効果的な 運動教室スタート!

大阪大学 森下竜一寄附講座教授との  
共同研究成果に基づき開発した運動教室



iトレは毎週1回、脳を活性化させる運動により認知機能の維持・向上を目指す運動教室です。

2ヶ月間の  
エクササイズで  
認知機能に変化は？

iトレ 2ヶ月間 全8回

Step1 初回 開始前

MIRUDAKE

体力測定・生活機能アンケート

Step2

脳を活性化させる  
運動プログラム

Step3 最終回 終了後

MIRUDAKE

体力測定・生活機能アンケート

## iトレの特長

簡単な測定で効果が確認できる

目の動きを利用した新しい認知機能評価を採用

- 測定時間はたった3分
- 目の動きだけで測定できるから簡単
- 今の認知機能レベルが数字で分かる



※MIRUDAKE は医療機器ではありません

共同研究成果に基づき開発した運動内容

ゲームで楽しむ運動

モーションセンサーによりからだを動かす形で行うゲーム

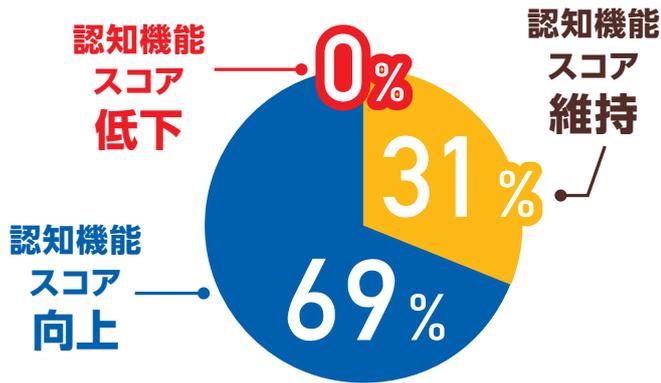


脳を活性化させる運動

あたまとからだを同時に動かす簡単な運動



# IT前後で認知機能スコアが変化した参加者の割合



大阪大学 森下 竜一 教授による分析結果

- 認知機能スコア低下: 正解率10%以上低下
- 認知機能スコア維持: 正解率±10%
- 認知機能スコア向上: 正解率10%以上上昇

## アンケート結果



※参加者アンケートより「とてもよくなった」「まあまあよくなった」と答えた方の合計数を表示。

## 参加者さまの声

- 日常は自分の好みの運動しかしないが、他の運動が大切だとわかった
- 自宅でストレッチするのが当たり前になった
- 目新しいものばかりで初めての体験が楽しかった
- ゲームで身体を動かしたり頭を使ったり、とても有意義な時間だった

体力測定で「筋力」「歩行能力」にも効果が出ています!

## 共同研究者の紹介

大阪大学大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学寄附講座教授  
医学博士 森下 竜一

- ・内閣府 健康・医療戦略参与
- ・2025 大阪・関西万博大阪パビリオン総合プロデューサー
- ・特定非営利活動法人 日本抗加齢協会 副理事長

開催日時 毎週水曜日 12:30~13:30

料金 全8回 税込 8,800円×2ヶ月 (税込17,600円)

お申込み フロントにてお申込みください。(定員9名)

教室見学も可能です。まずは一度お問い合わせください。

## 会場

東和薬品 RACTABドーム (大阪府立門真スポーツセンター)  
tel. 072-881-3715

〒571-0015 大阪府門真市三ツ島3丁目7-16

営業時間 平日 9:00~21:00 (プールエリア利用時間 9:00~20:30)



感染症対策のお願い >>

館内でのマスク着用

手指の消毒

来館前の検温\*

※検温をお忘れの場合はスタッフまでお声がけください。