

# SAVONIX

## 個人サマリーレポート

Savonixを使用すると、雇用主、研究者、ヘルスケアシステム、およびプロバイダーは、臨床的に有効なテストで認知を評価できます。

ユーザーは個人サマリーレポートで、テスト結果をモバイルアプリ内でリアルタイムに確認できます。個人サマリーレポートは、Emailで受け取ることも出来ます。スコアは分かりやすいようにパーセンタイルで表示されます。個人サマリーレポートは、生活習慣アンケートの結果と統合して、脳の健康と、より脳を健康にする為の行動についての包括的なアドバイスをご提供します。

### 山田 太郎 (サンプル)

YOURCOMPANY SAVONIX

生年月日 性別 教育 色覚異常  
1970/07/07 その他 大学学部学生 いいえ

#### 認知領域

認知能力とは脳が考え、学び、理解し、記憶する能力です。そのため、認知能力はあなたの脳の健康状態のバロメーターになります。以下の表は受けていただいたテストに基づくあなたの現在の認知能力を表しています。各エリアをクリックすることで詳細を確認することができます。

領域	平均以下	平均	平均以上
瞬間言語記憶			93
遅延言語記憶			97
衝動管理	3		
集中力			73
注意力	1		
感情識別	0		

#### 脳の健康を促進する行動

生活習慣は脳の健康に影響を与えます。行動によっては健康に寄与したり、逆に脳疾患のリスクを高めるものもあります。以下の表は良い回答に基づくあなたのテスト結果です。各エリアをクリックすることで詳細を確認することができます。

行動	リスク高	リスク中	リスク低
喫煙			✓
運動			✓
睡眠	✓		

#### 脳の健康を促進する行動

生活習慣は脳の健康に影響を与えます。行動によっては健康に寄与したり、逆に脳疾患のリスクを高めるものもあります。以下の表は良い回答に基づくあなたのテスト結果です。各エリアをクリックすることで詳細を確認することができます。

行動	リスク高	リスク中	リスク低
喫煙			✓
運動			✓
睡眠	✓		
飲酒		✓	
食事	✓		

### カスタマイズされたメッセージ

「もしこのレポートに関して質問がある場合は、ご自身の主治医にご相談ください。」

### 簡潔な結果

結果ははじめ、分かりやすいように、色付きのパーセンタイルで表示されます。

### ユーザー個々の生活習慣についての簡潔な結果概要

生活習慣は、ユーザーの脳の健康に影響を及ぼすリスクのレベルによって種分けされ表示されます。

### 生活習慣に関する要約

脳の健康の為に推奨される行動について簡潔に述べ、改善策を提案します。

# SAVONIX

## 個人サマリーレポート

### 総合個人レポート

#### 認知能力

認知能力は「脳領域」と呼ばれる様々な分野で構成されています。Savonixではこれらを瞬間言語記憶、遅延言語記憶、衝動制御、集中力、注意力、感情識別、情報処理速度、柔軟な思考、ワーキングメモリ、実行機能、空間記憶という領域に分類しています。

##### ○ 瞬間言語記憶

スコア: 93, 平均

瞬間言語記憶とは見聞きした言葉を覚え、すぐに使ったり認識する能力です。

テスト結果から、あなたの瞬間言語記憶は平均的と思われる。つまり、あなたは典型的に言葉を覚え使用する能力が備わっているということです。例えば、あなたは買い物リストが必要なかったり、会話の中で今話した内容や、インターネットで読んだ情報、雑誌で見た記事等を簡単に覚えられなくても知れません。

ほとんどの人が平均点を獲得しますが、それはとてもいいことです。疲れていたりストレスを感じている時は、用事のリストを思い出したり、会話の中で今話した内容を思い出したりするのが困難と感じるかも知れません。疲れていたりストレスを感じている時はリストを作成したり、メモを取ったり、ボイスメモを使うとよいかも知れません。

##### ◎ 遅延言語記憶

スコア: 97, 平均以上

遅延言語記憶とは見聞きした言葉を覚え、時間が経ってから思い出したり認識する能力です。

テスト結果から、あなたの遅延言語記憶は平均以上と思われる。つまり、見聞きした言葉をあとで認識したり思い出したりする能力が非常に備わっているということです。例えば、昨日読んだ本や音読かとした会話の内容を思い出せる能力が高いと思われる。

#### 脳の健康を促進する行動

医学的な研究から、生活習慣が脳の健康や認知能力に影響を及ぼすことが証明されています。習慣によっては認知能力を高めたり脳を病気にさらすこともあるものもあり、一方で認知能力を高めたり、若後に認知症をはじめとする脳の病気のリスクを高める習慣も存在します。

##### ☞ 喫煙

リスク低

テスト結果によると、あなたは喫煙しません。これは脳にとって素晴らしいことです。ペーパーや電子タバコを含む喫煙は脳卒中や認知症等の脳疾患のリスクを高めることが科学的に証明されています。健康を第一に、これらも喫煙を避けてください。

##### ⇄ 運動

リスク低

テスト結果によると、あなたは週に5~7日運動をしています。これは脳にとって素晴らしいことです。毎日運動をする人はそうでない人と比較して、どの年齢層においても脳のテストで良い得点を記録することはご存知ですか？運動する方は脳卒中や認知症等の脳疾患のリスクも下がります。これからも頑張ってください！

テスト結果によると、あなたは日常生活の活動量が中程度または高いです。これは脳にとって素晴らしいことです。体を動かすと、一日を通してその効果が加算されていくので、これからも穏やかに努力を続けてください。体を動かすと脳の血流が増え、脳卒中やあらゆる種類の認知症を含む疾病リスクが下がります。

#### 一般情報

##### ☞ 喫煙

喫煙（ペーパーや電子タバコを含む）は例え少量でも脳卒中や認知症のリスクを高めます。喫煙により脳の様々な部位が萎縮することはご存知ですか？認知症予防、介入、介護に関するランセット委員会（2017）では喫煙がアルツハイマー病を含む認知症のリスクを60%も高めると報告されています。喫煙（ペーパーや電子タバコを含む）は、糖尿病や心臓病等の脳疾患、がん、脳卒中、高血圧、心不全、COPD、アルツハイマー病等のあらゆる種類の認知症を含む疾病リスク増加と関連しています。しかし何歳からでも禁煙することによって体に受けたダメージを回復することができることも研究で明らかになっています。禁煙するに遅すぎることはありませんしありません。また、どうしても禁煙できない場合は医師に相談して喫煙量を減らしたり禁煙する方法を確認してください。

##### ⇄ 運動

毎日運動する人はそうでない人と比較して、どの年齢層においても脳のテストで良い得点を記録します。また、運動は肥満や高血圧、うつ、心臓病、脳卒中、アルツハイマー病を含む認知症といった疾病のリスクも減らします。研究によると何もしないより少しでも運動するほうが良いとされていますが、週に150分の運動が推奨される量です。サイクリングやランニング、水泳などは心拍数を高める運動は脳にも良いとされています。また、ウォーキングはジムに通ったり特別な器具を購入する必要がなく、多くの方が簡単にこなせるためでも健康効果が高い運動です。天候により、あまり外を歩けない場合は、近所にあるジョギングセンターやモール、博物館、美術館などを訪れ、雨風や寒さをしのぎつつ楽しくウォーキングすることができます。脳の健康のためにできる一番のことは、毎日何かの運動をすることであると様々な研究結果が示しています。新たな運動習慣を始める前に意思に相談するのも良いでしょう。

#### Savonixに関する情報

SavonixはAndroidおよびiOSデバイスのモバイル端末で利用できる認知機能評価を提供しています。当社の提供するSavonixモバイルアプリは正確な認知機能評価を手頃な価格で簡単に利用できるツールで、医療従事者や利用者、研究者は当社のアプリの結果を利用して健康や生活習慣を改善することができます。脳科学者や神経科学者、技術分野のリーダーが在籍するSavonixは認知機能や、それに関連する健康リスクの早期発見、予防的介入の開始に向けて世界的なリーダーです。Savonixのテストは科学的根拠に基づいて作られており、認知心理学者が1930年代から実証的に使用してきたゴールドスタンダードテストのデジタル版になります。

[www.savonix.com](http://www.savonix.com)

### 包括的なレポート

このセクションでは、各テスト結果と脳の健康に関する行動についての詳細な内容が確認出来ます。

### 詳細なテスト結果

認知領域についての分かりやすい説明と、認知健康を改善する為の詳細で質の高い方法を確認できます。

### 生活習慣に関する詳細

このセクションでは、ユーザーが自分の生活習慣をどの様に変えれば脳の健康度が向上するかについて説明します。

### 一般的な情報

それぞれの健康度を向上させる行動が、脳にどの様に影響するかについて、科学的証拠に基づき説明。

### Savonixについて

Savonixについて、そしてSavonixの信頼性について説明。

Abridged Version for Demonstration Purposes

Savonixと、このレポートについて更に詳しい情報をお求めの方は [savonix.jp](http://savonix.jp) をご覧ください。