



脳のフィットネスコース (脳トレ型) ご利用の手引き

2017年1月 (第4版)

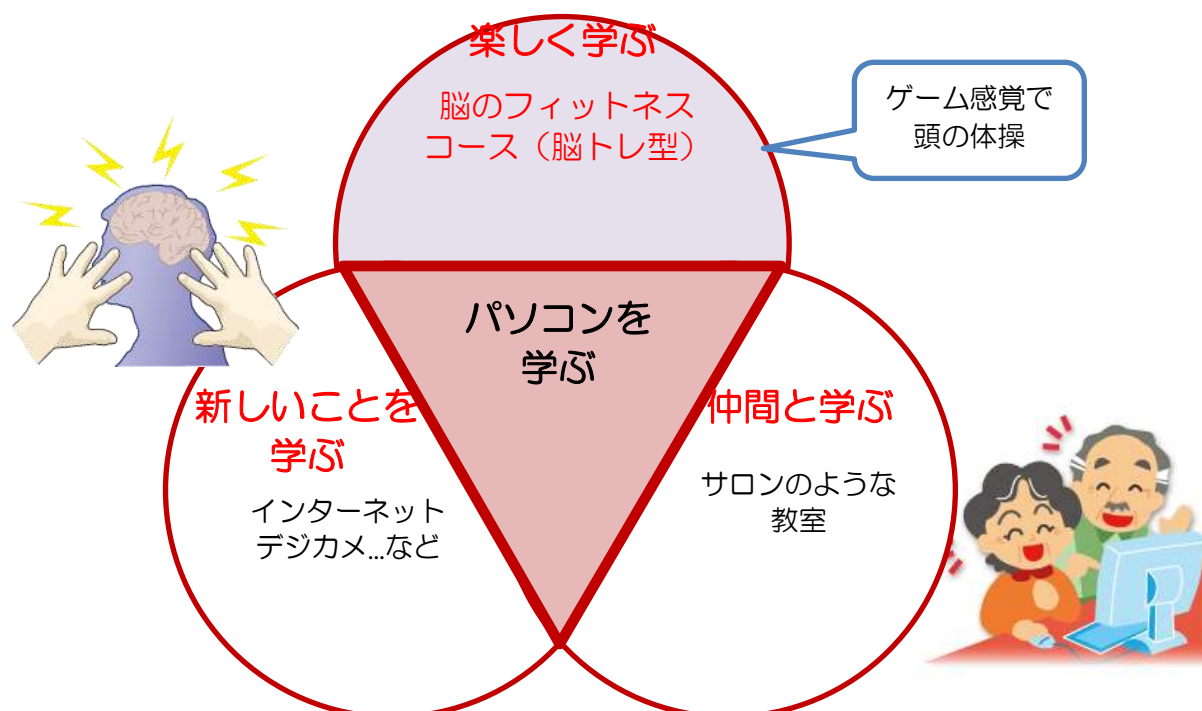
富士通オープンカレッジと脳の活性化

富士通オープンカレッジの講座は「くり返し、ゆっくり、ていねいに、楽しく」をモットーに、1996年の開業からシニア向けパソコン教室として全国に100校を展開し、多くの受講生の皆様に学んでいただいています。特徴となっている担任講師によるクラス形式の授業は、ビデオ学習とは異なり、仲間や講師とコミュニケーションしながらの学習が認知機能の活性化に役立ち、心の健康にも期待できると、専門の研究機関*からもコメントをいただいています。

* 東京都健康長寿医療センター研究所様

さらに、「脳のフィットネスコース (脳トレ型)」は、認知機能を意識的に使うことができ、脳の活性化の一層の効果を狙ったプログラムです。このプログラムは長崎大学大学院医師薬学総合研究科および長崎県作業療法士会の協力・監修のもと、介護の現場で作業療法士が行う認知機能の維持向上訓練の内容をデジタル化した富士通オープンカレッジ専用のプログラムです。教室の授業の冒頭に10分間、頭の体操のような感覚で誰でも手軽に楽しみながら取り組みます。みなさんもパソコンを学習しながら、健康な脳を作りましょう！

脳の活性化に役立つ富士通オープンカレッジの特徴



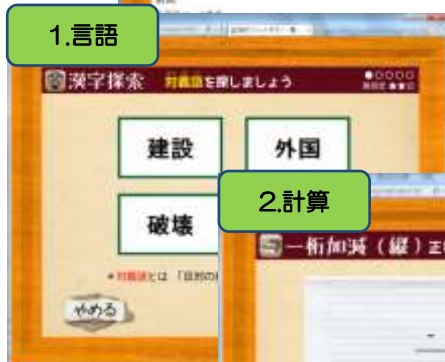
「脳のフィットネスコース（脳トレ型）」の特長

- リハビリや介護の現場で作業療法士が行う訓練に使われているものを課題としており、言わばプロ仕様の認知機能維持向上プログラムです。
- 1つのコースに入る課題の組み合わせ方も長崎大学大学院医師薬学総合研究科の監修を受けています。
- すべての操作をマウスだけで、簡単・手軽にゲーム感覚で行えます。

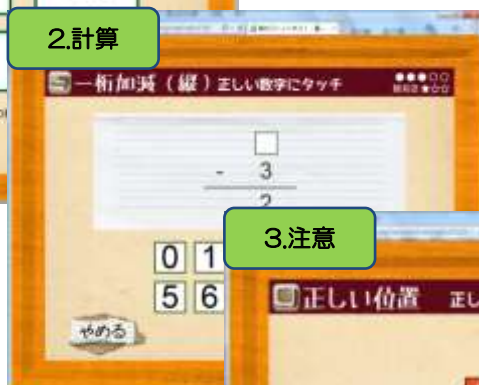
① 脳の活性化に効果のある課題が、5つの分野（言語／計算／注意／記憶／遂行機能）から厳選されています。

② 課題が適切な順番で出題されます

1.言語



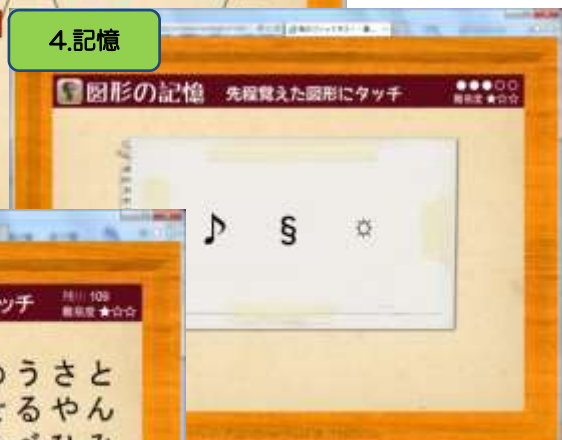
2.計算



3.注意

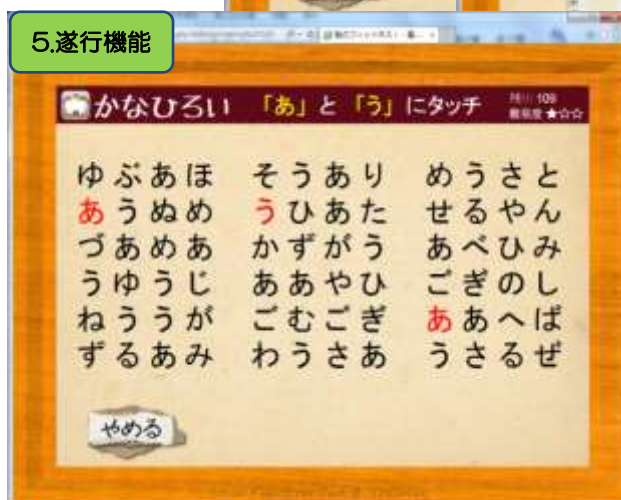


4.記憶



③ マウスが操作できれば誰でも使えます

5.遂行機能



「脳のフィットネスコース（脳トレ型）」のご利用上の注意

■ユーザIDについて

- 本プログラムを利用される受講生には、教室から1人ずつ1組のユーザIDと初期パスワードが割り振られます。
 - ユーザIDは、5桁の数字です。教室に在籍している間は同じIDを使いますので、忘れないようにしてください。
 - 他の方に割り振られたIDでプログラムを実施することはできません。
 - 退会されると、IDは使用できなくなります。
 - 初期パスワードは初回の「利用者情報登録」のみに使用します。
 - 「利用者情報登録」では、＜性別＞と＜生年月日＞を登録していただきます。
※ここで登録した＜生年月日＞が正式パスワードとして自動的に登録されますので、間違わないように登録してください。
- 「利用者情報登録」後は、正式パスワードでログインします。
- 例) 1948年8月18日生まれの場合、正式パスワードは「19480818」になります。

注意)

正式パスワードの変更・再発行はできません。

■脳トレ型プログラムの利用方法

- 脳トレ型プログラムは講師の説明に従って行ってください。
- 毎週1回、講座のはじめの10～15分で1つのコース（6課題）を実施します。
導入編と実践編の各100コース、計200コースが利用できます。
- 1週間で1コースずつ実施します。
1つのコースは（「言語」、「計算」、「注意」、「記憶」、「遂行機能」の5分野の中から）6つの課題を組み合わせて構成されています。
- コースはクラス全員で同じコースを選択します。
 - 時間内に終らなかった場合は、途中で中止してもかまいません。
 - 早く終わった場合は、同じコースを繰り返し行うこともできます。
※ 次のコースを先に行わないようにしてください。
- 授業を休まれた方はその回のコースはスキップして、翌週に教室で実施されているコースから行います。また、休憩時間等に休まれた回のコースを選んで、行うこともできます。

ワンポイント

課題の正解数やスピードの速い／遅いは問題ではありません。楽しく続けること、考えるという行為を習慣化することが、脳の活性化につながります。

脳トレ型プログラムの利用方法

■ 利用者情報の登録

1. 「脳のフィットネス（脳トレ型）」のサイトにアクセスします。

※教室によって実施環境が異なります。講師の指示に従ってください。

ログイン画面が表示されます。

2. ユーザIDと初期パスワードを入力して、[ログイン] をクリックします。



初めてログインすると、利用者情報登録画面が表示されます。

3. ご自身の性別と生年月日を指定して、[登録] をクリックします。



ワンポイント

登録が完了すると、入力した生年月日（8桁の半角数字）が正式なパスワードとして自動登録されます。
例)1948年8月18日の場合... 19480818 ← 次のログインからは、このパスワードを使います。

★注意★パスワードの再発行はできません。正しい生年月日を登録してください。

※本プログラムは文部科学省研究事業の一環で開発された訓練用プログラムを基にしています。

本プログラムで実施されたデータは、国立大学法人長崎大学大学院医歯薬学総合研究科にて研究用に利用されます。

（個人情報は含まれません）

■ 脳トレ型プログラムの使い方

利用者情報の登録を済ませると、ログイン後にメニュー選択画面が表示されるようになります。

1. メニュー選択画面で、[コース選択] をクリックします。



画面の下部は「履歴画面」です。
前回実施したコースのコース番号が表示されています。
また、[履歴] をクリックすると、過去に実施したコースとその結果が表示されます。

2. コース選択画面が表示されるので、一覧からコースの番号を選択します。



タブをクリックすると、導入編と実践編を切り替えられます。
(実践編には難易度の高い複合型の課題が含まれています)

実施するコースのボタンをクリックしてください。

茶色で表示されているボタンは前回実施したコースです。

3. メニュー選択画面に戻るので、[スタート] をクリックします。



選んだコースに含まれる課題の一覧が表示されています。

4. 最初の課題が表示されるので、説明文をよく読んでから「はじめる」をクリックし、課題を行います。



5. 課題が終わるごとに「つぎの課題」をクリックします。



6. 最後（6つ目）の課題を終えたら、「課題おわり」をクリックします。

→コースが完了したので履歴画面に記録されます。



7. メニュー選択画面に戻るので、「ログアウト」して終了します。

■ スコアレポートの作成方法

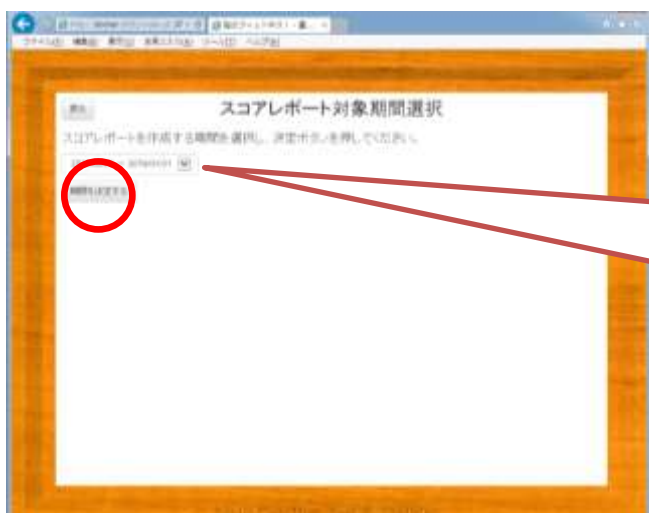
脳トレプログラムを継続して行くと、トレーニングの実績と評価を示すスコアレポートが作成できます。

1. メニュー選択画面で、[スコアレポート] をクリックします。



注)
有効なスコアレポートが作成できるのは
50歳以上の方です。50歳未満の方は
[スコアレポート] ボタンが表示されませ
ん。

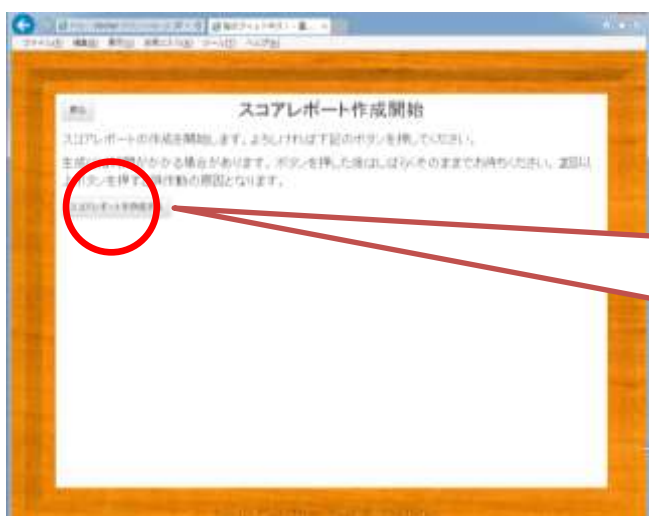
2. 対象期間選択画面で、一覧から集計対象とする期間を選択し、[期間を決定する] をクリックします。



対象期間は「1年間（前月の1年前～前月末）」と
「半年間（前月の半年前～前月末）」を選択できます。

※同月内に何度作成しても同じ結果が表示されます

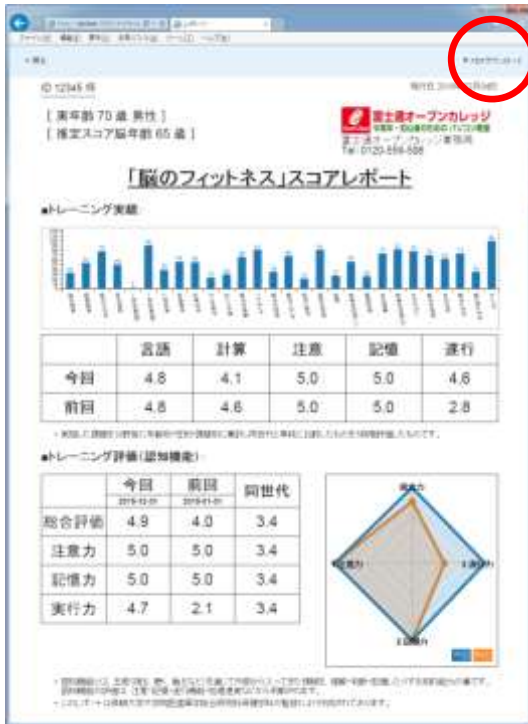
3. スコアレポート作成開始画面で、[スコアレポートを作成する] をクリックします。



[スコアレポート作成する] は一度だ
けクリックしてください。

※スコアレポートが作成されるまで
時間がかかる場合があります。

4. スコアレポートが表示されます。



[PDF ダウンロード] をクリックすると、レポートがPDFファイルに保存できます。

※印刷する場合は、一度PDFファイルに保存したものを印刷してください。

画面左上の「戻る」をクリックすると、メニュー選択画面に戻ります。

《スコアレポートの表示》

推定スコア脳年齢
認知機能の総合評価を
基に同世代との比較から
推定される値です。
* 医学的な診断結果
ではありません。

ID: 〇〇〇〇様 発行日 2016年02月09日

【実年齢 69歳 女性】
【推定スコア脳年齢 66歳】

富士通オープンカレッジ
専攻・専攻者のための パソコン講座
富士通オープンカレッジ事務局
Tel: 0120-559-506

「脳のフィットネス」スコアレポート

■トレーニング実績と評価：（期間：2015年2月1日～2016年1月31日）

	言語	計算	注意	記憶	遂行
今回	4.5	3.4	4.1	3.8	4.3
前回	3.6	3.1	3.3	3.0	3.9

※実施した課題を分野毎に年齢別・性別・課題別に集計し同世代と単純に比較したものを5段階評価したものです。

■認知機能：

	今回	前回	同世代
総合評価	3.9	3.3	2.6
注意力	4.5	3.2	2.6
記憶力	3.3	2.9	2.6
遂行力	4.0	3.8	2.6

■認知機能とは、五感（視る、聴く、触るなど）を通じて外部から入ってきた情報を、理解・判断・記憶したりする知的能力の事です。認知機能の評価は、注意・記憶・遂行機能・処理速度などから判断されます。
* このレポートは長崎大学大学院看護学総合研究科看護学科の監修により作成されております。

トレーニング実績
と評価
各課題の実施回数を棒
グラフで表示し、各課
題の結果（正解数・処
理時間）を世代別、性
別に評価して分野ごと
に1～5の値で表して
います。

認知機能
課題の結果データから
統計学的および医学的
な観点の分析を行い、
認知機能として代表的
な3つの機能の評価と
総合評価を1～5の値
で表しています。
* 医学的な診断結果
ではありません。

注）評価のために必
要な課題を実施して
いなかった場合、ま
たは実施回数が少な
い場合は、評価不能
のため、該当項目は
「—」と表示されま
す。