

オフィスブレインチャレンジ参加者の声と Before/After

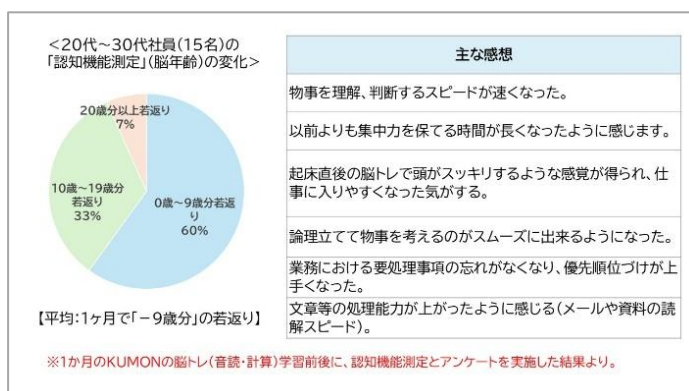


M 銀行 担当者 A 様

3 部署 30 名で 1 ヶ月間、「脳トレ」にチャレンジしました。
私が所属する部署では 20 代、30 代のフレッシュな社員も
たくさん参加してくれました。

「脳トレ」というと「もう少し年齢を重ねた段階で取り組むもの」という認識を私自身持っていましたが、今回取り組んでくれた 20 代、30 代社員の声、そして「認知機能測定」の結果を見ることでその考えが変わりました。

生産性の向上、そして規則正しい一日のルーティーンを形成するという意味でも非常に有効なツールとして、幅広い世代で取り組む方が増えてほしいと思いました。



F 生命保険株式会社 担当者 F 様

30 名で 1 ヶ月間、「脳トレ」にチャレンジが決まった時、「毎朝の始業前に取り組むこと」を推奨しました。参加者の 80%が 50 代以上、うち半数が 60 代社員でした。

実施の結果、全体では明らかな改善結果が見られました。

「脳年齢と実年齢の差分」の平均値が、実施前はプラスマイナス 0 歳とちょうど年齢と同じだったものが、実施後はマイナス 4 歳に改善しました。Before/After を比べると全体の 72%が改善し、50%の方から「処理速度の改善」を実感している解答が得られました。この結果は、この取り組みの確かな成果だと感じています。

定年延長や定年廃止に向かう国の動きの中で、高齢社員の生産性維持と健康経営を紐づけ、「脳の健康づくり」へ取り組むことの重要性を再認識させていただく貴重な機会になりました。