

「海馬」

育ててみませんか？

あなたの海馬をリアルワールドで育成する
ヘルスケアアプリ



BrainUp -ブレインアップ-
セットアップまるわかりBOOK

脳は変えられる。 未来も変えられる。



体に良いことは分かっているけど、運動を続けるのは難しい。
血糖値が少し高いのも自覚している。
周囲から「やったほうがいい」と言われても、正直、そんな時間はないんだよね。

そんなとき、いつも時計代わりにつけていたFitbitとあわせて、
BrainUpを立ち上げてみた。
アプリに表示された目標を“クリア”していくことが、なんだか楽しくなってきた。
気づけば体が引き締まり、健康診断の数値まで改善。
変化が見えると、運動は少しずつ楽しくなる。
思考も気持ちもなんだか“クリア”で、そんな自分が好きになってきた。

——あれから20年。
あのときの小さなきっかけが、今も自分らしさを支えている。

BrainUpは、その“はじめの一步”を応援します。



日常に、BrainUp をプラスする

アプリの特徴

BrainUpは、日常生活にプラスして、楽しみながら運動習慣づくりを始められるアプリです。一定以上の心拍数にするブレインアップ運動を身に付け、海馬を活性化させます。

心拍数を高める

目標は、海馬によい心拍数（=中強度）で動くこと。このブレインアップ運動を日常に取り入れ、習慣化していくことが大切です。

運動・活動は
何でもOK



「できる」から始める

BrainUpは、海馬によい心拍数を意識しながら、毎週“少しだけがんばる”運動目標を設定し、習慣化をサポートします。

つづけるって、
実はむずかしいから…



Fitbit データを換算

活動データをFitbitから取得。BrainUpで目標値に換算して表示します。



まずは、Fitbitを毎日つけることから、はじめよう



揃えておくとスムーズ 始める前の準備



Fitbitをお持ちでない方は
こちらで購入いただけます。

BrainUp専用購入サイト

<https://unicase.jp/collections/brainup>

※ 購入ページは外部サイト（株式会社ティーガイア運営）へ遷移します。
商品の購入に際して入力される個人情報は、当該サイトの運営会社により管理され、当社はこれらの情報を取得しません。

✓ Brain-IDの確認

- Brain-IDをお持ちの方（「海馬測定MRI検査 BrainSuite」を受診されたことがある方）はご用意ください。
- お持ちでない方は、この手順はスキップしてください。

BrainSuite
レポートの
最終ページに
記載



✓ BrainUpチケットを用意

- BrainUpをご利用いただくには、専用のチケット番号が必要です。チケット番号をご用意ください。

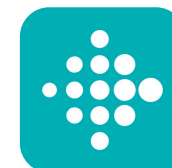
チケット番号を確認



✓ Fitbitとスマートフォンのセットアップ（新規でFitbitを使用する場合）

- Googleアカウントのアドレスとパスワードをご用意ください。Fitbitは、Googleアカウントを利用します。
- Fitbitアプリをスマートフォンにインストールして、Fitbitデバイスと接続してください。

Fitbitアプリを
ダウンロード



さあ、はじめようBrainUp Fitbitのセッティング

■ Androidアプリ

■ iPhoneアプリ



Fitbitのセッティングはお済みですか？BrainUpを開始する前に、Fitbitアプリをスマートフォンにインストールして、Fitbitデバイスと接続してください。

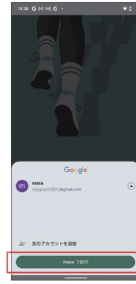
⚠️ 詳しくはFitbitに同梱のセッティングマニュアルや公式サイトをご確認ください。

Googleアカウントをお持ちの場合

ここから



「Googleでログイン」をタップ



使用するアカウントをタップ



「新規ユーザーとして続行する」をタップ



必要事項を入力していく

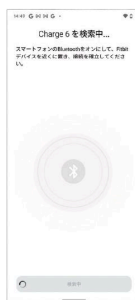


「デバイスを追加」をタップ

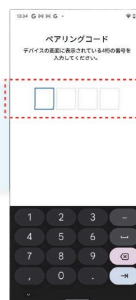


設定するデバイスをタップ

画面に従って進む



充電器にセットしたFitbitデバイスに、スマートフォンのBluetoothをONにして近づける



Fitbitデバイスに表示された4桁の番号を入力する



ダウンロードがはじまり、完了したら、「続行」をタップ



画面に従って進む



「完了」をタップしたら、設定は完了です

完了！

さあ、はじめようBrainUp Fitbitのセッティング

Googleアカウントをお持ちでない場合

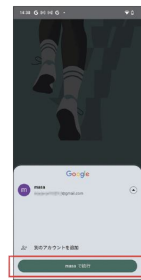
ここから



「Googleでログイン」を
タップ



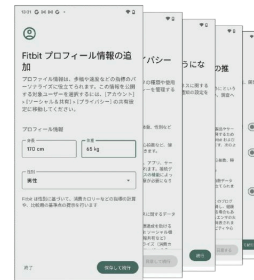
「アカウントを作成」を
タップして作成



作成したアカウントを
タップ



「新規ユーザーとして
続行する」をタップ



必要事項を入力していく

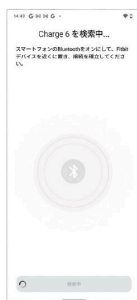


「デバイスを追加」を
タップ



設定するデバイスをタップ

画面に従って
進む



充電器にセットしたFitbitデバイスに、スマート
フォンのBluetoothをONにして近づける



Fitbitデバイスに表示された4桁の番号を
入力する



ダウンロードがはじまり、完了
したら、「続行」をタップ



画面に従って
進む



「完了」をタップしたら、
設定は完了です

完了!

さあ、はじめようBrainUp アプリのセッティング

■ Androidアプリ

■ iPhoneアプリ

STEP
01

はじめのご案内

アプリを初めて使う方向けの「ご案内」から始まります。

STEP
02

アプリの調整

まずは、体調や運動のことについて、いくつか質問にお答えください。今のあなたの状態に合わせてアプリを設定し、これからの変化を記録していきます。

STEP
03新規登録は
こちらログイン情報は
こちら

Brain-IDを連携する

「海馬測定MRI検査BrainSuite」を受診されたことがある方は、Brain-IDとパスワードを入力してください。初めての方は、新規登録を選択してください。

STEP
04

BrainUpチケット

チケット番号を入力する

BrainUpのご利用には、チケット番号の入力が必要です。お手元のチケット番号を入力し、プランを選んでください。

STEP
05

Fitbitを接続する

活動記録を読み取るために、Fitbitアプリと接続します。Fitbitの設定に使うGoogleアカウントでログインしてください。

STEP
06

通知の許可

通知はお知らせだけでなく、一部機能の連携にも使われます。スムーズにお使いいただくため、通知は「オン」にしてください。

STEP
07

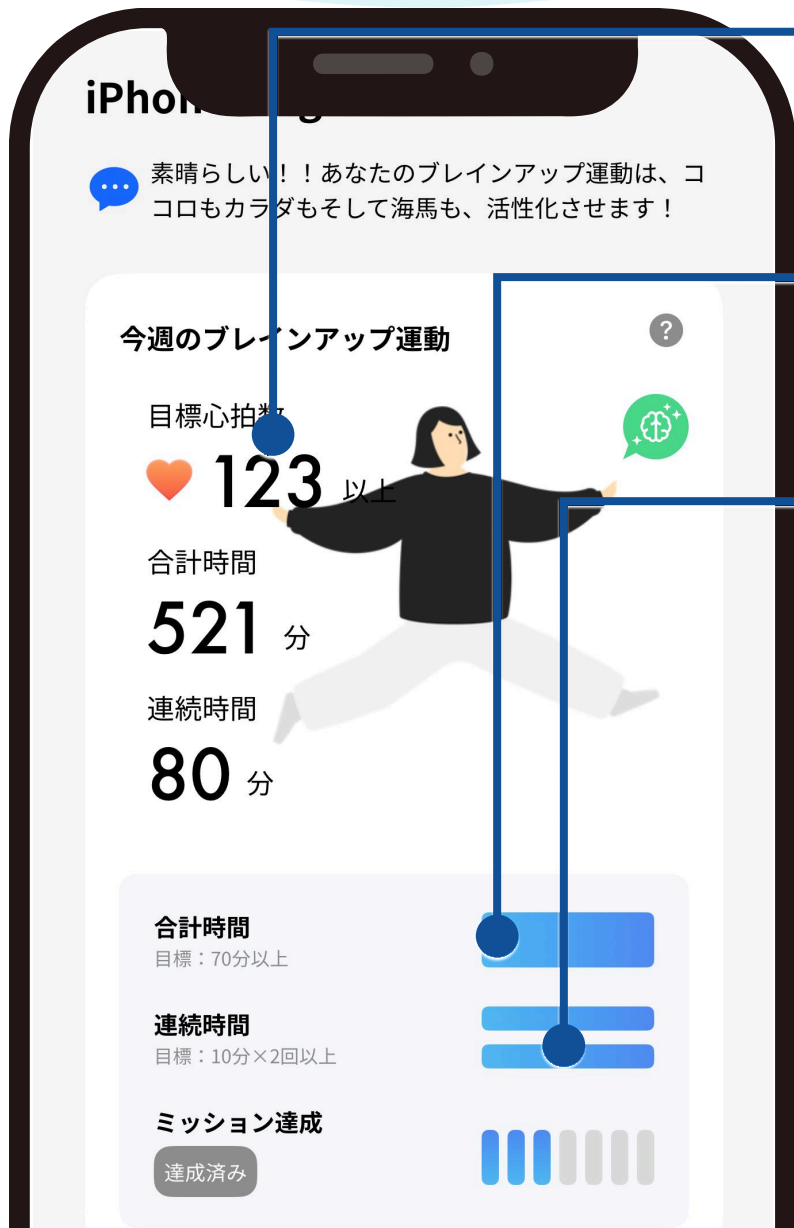
安静時心拍数を測定する

BrainUpの基本は、一定以上の心拍数になった時間を蓄積すること。目標とする心拍数を設定するために、まずは安静時心拍数を測ってみましょう！



ここを見ればOK!

アプリの画面



01

目標心拍数

海馬にとって効果的な心拍数と、あなたの運動習慣から算出された「今週の目標心拍数」です。運動することで、目標心拍数を超える時間を貯めていきましょう。

02

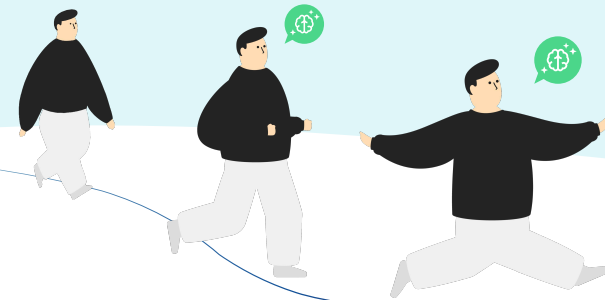
合計時間

目標心拍数以上になった時間の合計です。グラフは、今週の目標合計時間に対する達成状況を表示します。

03

連続時間

目標心拍数を連続して維持することができた時間です。合計時間だけでなく、なるべく途切れずに続けることが、より効果的とされています。



ブレインアップの運動を継続すると、キャラクターの動きも変化していきます。日々の運動を頑張る、キャラクターを元気にしていきましょう。

ミッション

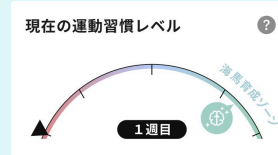
デイリーミッションは、目標心拍数の達成をサポートします。自動で達成状況を記録するので、気軽にチャレンジしてみてください。



その他の機能

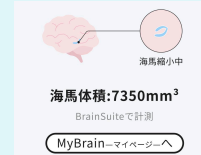
運動習慣レベル

目標をクリアしていくと、運動習慣レベルが変化していきます。めざせ「海馬育成ゾーン」!



海馬体積とMyBrain

BrainSuiteで測定した海馬体積を確認できます。MyBrainでは、海馬の健康情報もチェックできます。



CogTestと効果マップ

運動習慣レベルの変化に応じて、回答してみてください。ブレインアップの効果を実感しましょう。



あれ？これってどうなの？

よくあるご質問と注意事項

Q Fitbitは、どのように使えばいいですか？

A Fitbitデバイスを着用したまま、普段通りにお過ごしください。歩数や心拍数などのデータを自動で取得します。

Q 海馬を測定したいけど、どうすればいいですか？

A 海馬の測定は、BrainSuiteを導入している医療機関で受けられます。詳しくは、次のページおよび公式Webサイトをご覧ください。



Q ブレインアップ運動には、どんな効果がありますか？

A 認知機能の維持・改善だけでなく、筋力アップや生活習慣病リスクの低下、メンタルヘルスの向上などが研究で報告されており、心身の健康維持に役立つ様々な効果が期待できます。

Q 以前、BrainSuiteを受診したのに、結果が表示されません。

A 異なるアカウントでログインしている可能性があります。BrainSuiteの結果レポート最終ページに記載されているアカウントと、アプリで使用しているアカウントが一致しているか、ご確認ください。異なる場合は、「MyBrain > 設定 > アカウント統合」からアカウントを統合いただけます。



ご利用時の注意

アプリは常に起動

Fitbitアプリが常にバックグラウンドで動作している状態を保ってください。また、Fitbitアプリを削除しないようご注意ください。データは、Fitbitアプリを通じて、BrainUpアプリに自動で反映されます。反映まで10～30分後程かかります。

置きっぱなしNG

Fitbitデバイスを外したら、必ず充電器に置いてください。机の上などに置きっぱなしにすると、センサーが反応してしまい、正しいデータが記録されない可能性があります。

自分の海馬を測って、**BrainUp** で育てよう

海馬測定MRI検査 BrainSuite

海馬を知って、
理解して、改善する



海馬の萎縮は30代から始まるといわれています。ご自身の海馬の大きさをご存知でしょうか。
東北大学発「BrainSuite®」なら、MRI検査であなたの海馬の大きさが分かります。



BrainSuite WEB SITE
<https://www.brainsuite.jp>

ブレインスイート

検索

病院検索は
こちらから



脳から、社会を変えていく。

CogSma

東北大学加齢医学研究所発
株式会社 CogSmart

✉ support@cogsmart-global.com

🌐 <https://www.cogsmartglobal.com/>