

報道関係者各位

復職や再就職を支援するリワーク施設 ニューロリワーク 三軒茶屋センター 自律神経を整え、ストレスの低減を目指す パーソナルブレインフィットネスプログラムを導入

インクルード株式会社（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：高山雅行 以下インクルード）が運営する、復職や再就職を支援するリワーク施設 ニューロリワーク 三軒茶屋センター（以下ニューロリワーク）は、パーソナルブレインフィットネスプログラムを導入いたします。

■自律神経を整え、ストレスの低減を目指す、パーソナルブレインフィットネスプログラム

パーソナルブレインフィットネスプログラムは、生活習慣の改善や実践的なストレスケアエクササイズについて習慣化介入を行い、自律神経を整えストレスの低減を目指していくプログラムです。

専門のブレインフィットネストラナーがマンツーマンで指導につき、一人一人の生活状態やストレスケア状況をアセスメントすることで、その人に最適な生活習慣の改善案やストレスケアエクササイズを提案していきます。

生活習慣の改善案では、運動、食事、睡眠という基礎的な活動領域について指導を行い、心身の健康や体内時計を調整することで、ストレスに強い身体作りを目指していきます。

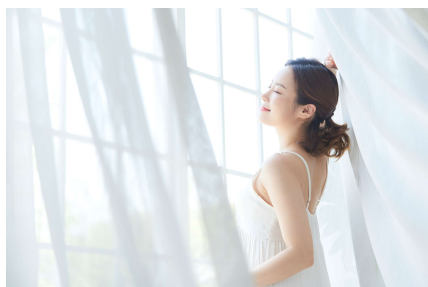
ストレスケアのエクササイズでは、マインドフルネスやヨガを始め、自宅や仕事場で気軽にできるエクササイズの実践指導を行い、脳の過活動を抑制し副交感神経を優位にする術を身に付け、ストレスへの対処能力向上を目指します。



■ココロのバランスチェック

パーソナルブレインフィットネスプログラムでは、ストレス計測システム「Lifescore® Quick」を利用し「ストレス/リラックス度」と「ココロの柔軟性」の2つの指標から、ココロのバランスをチェックしていきます。

各回トレーニングの前後で測定することで、日々のストレス状態の変動を可視化し、ストレスの変化を実感していただきます。



【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

インクルード株式会社 広報・マーケティングチーム 担当：根本・山崎

(TEL : 03-5787-5941 FAX : 03-5787-5946 mail : info-m@include-inc.co.jp web : <https://include-inc.co.jp/>)

■ Lifescore® Quick とは



Lifescore® Quickは、東京大学発のNPO法人が母体となったヘルスケアベンチャー企業「WINフロンティア株式会社」にて開発されたストレスチェックのためのデバイスです。

Lifescore® Quickとは、指尖脈波（指先のヘモグロビン量の増減）を測定するセンサを使って、約1分間で「ストレス/リラクセス度」と「ココロの柔軟性」の2つの指標から、ココロのバランスをチェックするシステムです。タブレット端末上で、タッチパネル操作ができ、日常生活の中でのメンタルコンディションのセルフチェックに最適です。

指尖脈波には、心拍だけでなく大脳中枢系まで含めた情報が含まれていることや、「カオス解析」という手法により得られる指尖脈波のパターンの変動幅が「精神的免疫力」と関連することが示唆されています。「精神的免疫力」とは、コミュニケーションを積極的にできるか、生きる意欲、外部環境の劇的変化に耐えられる精神的強さがあるか等によって変化する指標です。たとえば、うつ病患者や認知症患者のパターンと健常者のものを比較すると、その変動幅の違いがわかります。緊張やリラクセスを表す「自律神経」と、心のオープン度合い（外部柔軟性）を示す「精神的免疫力」の情報を組み合わせることで、より深いメンタル状態の測定ができます。

《導入実績》

- ・株式会社コネクト ハーブ専門店 enherb 店頭測定ルーツとして活用
- ・金内メディカルクリニック 検診メニューとして活用
- ・凸版印刷株式会社 リフレッシュルームの効果測定ツールとして活用
- ・株式会社レンタルのニッケン 面談時のコミュニケーションツールとして活用

Hu, Y., Wang, W., Suzuki, T., & Oyama - Higa, M. (2011, June). Characteristic extraction of mental disease patients by nonlinear analysis of plethysmograms. In AIP Conference Proceedings (Vol. 1371, No. 1, pp. 92-101). American Institute of Physics.
https://www.winfrontier.com/sub/document/%E2%91%A4cmls11_submission_47.pdf

Imanishi, A., & Oyama-Higa, M. (2007, October). On the largest Lyapunov exponents of finger plethysmogram and heart rate under anxiety, fear, and relief states. In 2007 IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics (pp. 3119-3123). IEEE.
<https://www.winfrontier.com/sub/document/%E2%91%A6SMC2007.pdf>

復職や再就職を支援するリワーク施設 ニューロリワークでは、様々なテクノロジーや新しいメソッドを導入し、多くの方の復職や再就職をサポートしていきます。

＜事業所概要＞

ニューロリワーク三軒茶屋センター

- ◇所在地：東京都世田谷区三軒茶屋2-2-16 YKビル4階A
- ◇電話番号：03-5787-5941（受付時間：平日9:00～18:00）

ニューロリワーク梅田センター

- ◇所在地：大阪府大阪市北区西天満2-11-8 アメリカンビル703
- ◇電話番号：06-4397-4819（受付時間：平日9:00～18:00）

◇ Web: <https://neurorework.jp>

＜会社概要＞

インクルード株式会社

- ◇設立：2013年3月4日（株式会社イノベージより社名変更 2020年2月1日）
- ◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 8階
- ◇代表者：代表取締役社長 高山 雅行
- ◇事業内容：

就労移行支援事業所 ニューロワークス、自立訓練事業所ニューロフィット、復職や再就職を支援するリワーク施設
ニューロリワーク、特定相談支援事業所イノベージ相談支援センターの運営
ブレインフィットネス研究所の運営

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

インクルード株式会社 広報・マーケティングチーム 担当：根本・山崎

(TEL：03-5787-5941 FAX：03-5787-5946 mail：info-m@include-inc.co.jp web：<https://include-inc.co.jp/>)