

シナプソロジーについて

シナプソロジーとは

エクササイズにより、脳を活性化し、認知機能の低下を予防することを目的としたプログラムです。このプログラムでは、「**2つのことを同時に行う**」「**左右で違う動きをする**」といった、普段慣れない動きをして、適度に**脳を混乱させる**ことで脳に刺激を与えます。間違えたり、戸惑ったり、それに対応しようと、**身体と脳を使うことが刺激**となります。**間違えても、「楽しい」という感覚や爽快感**があり、精神面への効果も期待されています。介護施設や介護予防事業で多くの実績もあり、研究により効果が立証されています。

シナプソロジーの特徴

- ①手と口を同時に動かす「**デュアルタスク**」
- ②難易度が変わるから慣れることがない「**スパイスアップ**」
- ③「**できる**」ことを目的としない。**出来ないからこそおもしろい**



エクササイズをご紹介します！

計算じゃんけん

①ベースの動き

「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚えます。2人でじゃんけんをして、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に出します。



②スパイスアップ

今度は「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、同じように行います。

③さらにスパイスアップ！

最後は「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、同じように行います。

シナプソロジーの効果

- ・認知機能の向上
(記憶力、思考力、言語能力、空間視野、注意機能)
- ・手先の器用さの向上
- ・注意機能の向上、判断力の向上
- ・爽快感の向上
- ・緊張、興奮、疲労感の低下
- ・抑うつ感、倦怠感の低下

注意点

◎無理して行わない

うまくできなくてもOKです！やってみて無理だと感じた場合は、休んだり他のエクササイズに変えてみましょう。

◎同じものを繰り返し行わない

同じことを続けていると脳への刺激は減ってしまいます。慣れてきたら他のエクササイズをやってみましょう。

出典「シナプソロジーで高齢者はつらつ！脳いきいきレクリエーション」シナプソロジー普及会 より

活動報告

2021年11月4日（木）

東京都かかりつけ医認知症研修

小平市医師会共催 オンライン開催

11月17日（水）

西東京もの忘れ相談会 オンライン開催

12月7日（火）

第10回北多摩北部保健医療圏

地域拠点型認知症疾患医療センター研修会

オンライン開催

活動予定

2022年7月5日（火）西東京市事例検討会

北多摩北部保健医療圏

薫風会山田病院拠点型認知症疾患医療センター



042-461-0622
月～金（9：00～17：00）