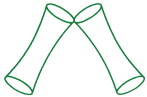


# 笑顔で楽しく 脳の機能をアップ!!



Kosaka Lifesupport



株式会社コサカ・ライフサポート

## 脳が喜ぶ！笑顔がうまれる！ シナプソロジー®



シナプソロジー®は、全国でスポーツ  
クラブや介護施設を展開する  
(株)ルネサンスが開発したプログラムです。

### 浄信館が実践する心と身体の健康促進プログラム



ケア・ステーション浄信館

八戸市一番町2丁目3-12

TEL 0178-27-6844 FAX 0178-27-7451



小規模多機能の家 是川浄信館

八戸市是川3丁目1-1

TEL 0178-96-5051 FAX 0178-96-5119

# シナプソロジー®とは

シナプソロジーは、多くの効果が期待できるプログラムです。注意力が高まり、判断力が早くなる等の脳機能の改善とともに、爽快感が向上し、疲労感や抑うつ感が低下する等、心理面における効果も期待されます。

「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で脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのがこのプログラムの魅力です。



ケアステーション浄信館・小規模多機能の家 是川浄信館では、利用者の皆様に安全に楽しくシナプソロジー®を楽しんでいただけるよう担当者が実践研修を行っております。

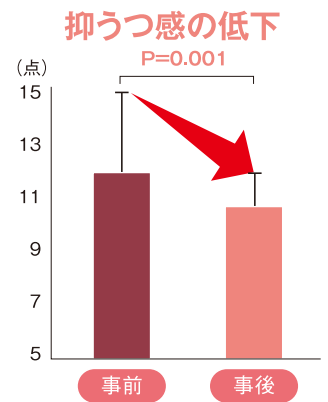
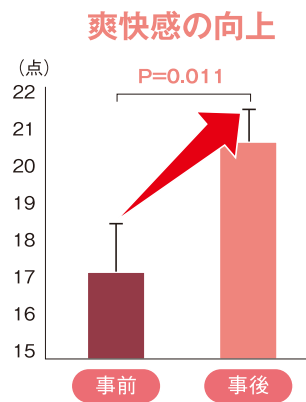
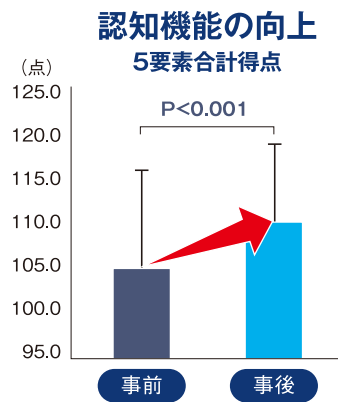
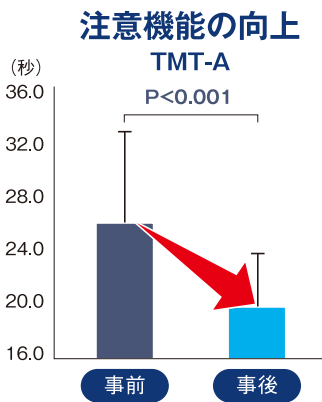
年齢に伴う認知力・記憶力・注意力・言語力などの低下に対応しており、継続的な実施によって改善が見込まれます。

① 狭いスペースで実施可能

③ 短時間での成果（10分～20分）

② 年齢・性別・体力に応じた設定

④ 1対1から複数人まで幅広く



## ●プログラム例

### 計算じゃんけん

- ベースの動き**  
じゃんけんポンッ!  
30 30  
「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。
- スパイスアップ**  
じゃんけんポンッ!  
1000 1000  
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。  
\*スパイスアップとは五感からの刺激や認知機能に対する刺激を変化させることです。
- さらにスパイスアップ**  
じゃんけんポンッ!  
5200 5200  
最後は「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に出します。

### スカーフキャッチ

- 準備**  
スカーフを軽く結んで投げやすくする。
- ベースの動き**  
2mくらい間隔をあけて、2人で軽く結んだスカーフをお互いに投げ合います。投げた人は、投げる前に「右」が「左」の指示を出してから相手に投げます。キャッチする人は、指示された方の手で「右」が「左」と声を出しながらキャッチします。これを繰り返します。
- スパイスアップ**  
今度はキャッチする時に声に出しながら、同時に反対の足を一步前に踏み出します。例えば右手でキャッチする時には「右」と声を出しながら左足を一步前に出します。