

笑顔で脳と身体の花康づくり

脳活性化メソツド「シナプソロジー」 インストラクター養成コースのご案内

「シナプソロジー®」は介護事業・介護予防・地域の健康づくりで活用されている脳の活性化を目的としたメソツドです。自然に笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく実施できるのが特長です。

全国でスポーツクラブを展開する(株)ルネサンスが開発したもので、その効果は文部科学省や経済産業省の事業で研究されています。現在、約4,300人のシナプソロジーインストラクターが活躍しています。

シナプソロジー®とは

「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で脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。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特長です。



※経済産業省・文部科学省等の国の事業で研究が進んでいます。

脳の働きを考えて 組み立てられたメソツドです

シナプソロジーは「認知機能をつかさどる脳」や「運動に関係した脳」を活性化させると同時に、楽しさや爽快感から「情動に関係した脳」にも刺激を与え、脳を活性化させるメソツドです。精神面での抑うつ感の改善なども期待されています。

シナプソロジー医学顧問 藤本 司

昭和大学名誉教授
(脳神経外科)
藤本 司先生
推奨!!



シナプソロジー のエクササイズを紹介「相違じゃんけん」

基本動作

指示者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーのうち1つを出す。

相手は後出して指示者と違う手を言いながら出す。(これを数回繰り返す)

スパイスアップ 1

指示者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーのうち1つを出す。

相手は後出して指示者に負ける手を言いながら出す。(これを数回繰り返す)

スパイスアップ 2

指示が声に変わる。指示者は「じゃんけん」と言ったあと、グー、チョキ、パーのうち1つを声で言う。

相手は後出して指示者に勝つ手を言いながら出す。(これを数回繰り返す)



シナプソロジーインストラクター養成コースについて

インストラクターに必要な脳の基礎知識、指導法などを学びます。

対象者に応じたエクササイズを開発するスキルも身につきますので、さまざまな分野での指導が可能になります。

指導歴・運動歴・職種・年齢は問いません。シナプソロジーインストラクターとして活動したい方全てを対象とした養成コースです。



インストラクター養成コース（2日間）の内容

1日目	2日目
<ul style="list-style-type: none">オリエンテーション脳の概要と神経伝達の仕組み時間プログラム紹介脳の構造と働きクラス体験（一般成人向け）指導の手順指導の実際とエクササイズ紹介A指導の実際とエクササイズ紹介B連絡事項	<ul style="list-style-type: none">1日目の振り返りクラス体験（介護施設向け）6時間指導の実際とエクササイズ紹介C実技試験練習筆記試験実技試験事例紹介エクササイズ開発シナプソロジー展開プランを考える修了式

※内容は多少変更する場合がございます。

シナプソロジーの実施事例



介護施設・介護予防



地域の健康づくり
(健康教室・サロン等)



地域イベント
(親子体験・お祭り等)

〈インストラクターの声〉



尾中 美穂 さん

介護予防教室・福祉専門学校・職員研修などでアイスブレイキング（導入部分）として笑顔作りに活用しています。資格を取得して、10代から高齢者まで幅広い世代の方々に、また異世代間の交流として体験していただく場が増えてます。笑顔と喜びとの出会いの場が確実に広がっています！

■お問合せ

株式会社ルネサンス シナプソロジーチーム 担当：上田

東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3F

Tel. 03-5600-7812（平日10:00-17:30時） Mail. synap@s-renaissance.co.jp

※(株)ルネサンスは全国でスポーツクラブ・地域支援事業・健康経営サポートを展開している東証一部上場の企業です。

