

# シナプソロジー® エクササイズ別ベネフィット集



エクササイズの時になると参加者の  
心に響く！ベネフィット語録集。

「シナプソロジーは脳を活性化させるメソッドです！」

シナプソロジーを行なう前にベネフィットを伝えると、参加者のモチベーション向上に繋がります。

しかし現場ではエクササイズがマンネリ化し「今日はどんなプログラムにしようか・・・。」と悩むことも少なくありません。

「この前はアレをしたし・・・、その前もアレをしたし・・・。」

エクササイズ選択に悩みますよね。その解決方法としては、エクササイズの種類を多くストックしておく。基本動作やスパイスアップを工夫してアレンジをする、といったことを行なっている方も多いのではないのでしょうか？

しかし私はいつも同じエクササイズを行なう事が多いです。しかも参加者の満足度はとても高いのです！

なぜか・・・？ それはエクササイズごとにベネフィットを伝えているからなのです。つまり「このエクササイズはあなたの生活のこんなことに役立ちますよ！」と伝えれば楽しいだけでなく「なるほど～！」とエクササイズを行なう目的がわかり心に届きます。

この本はシナプソロジーインストラクター養成コーステキストに掲載しているエクササイズの一部を抜粋し効果検証にある『記憶・注意機能の向上』に関して「エクササイズのベネフィット」を掲載したものです。あくまでも作業療法士の視点から個人的に考えられるベネフィットを掲載しているだけです、シナプソロジーの効果検証として伝えないようにお願い致します。「〇〇の予防に繋がります。」「〇〇が少なくなることが期待できます。」と伝えてみてくださいね！

シナプソロジーアドバンス教育トレーナー  
作業療法士  
恒松 伴典

# ボディタッチ両手

## 《基本動作に係る認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・買い物で買い忘れが少なくなることが期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・顕在記憶・・・記憶しているモノを思い出す。

## 【ベネフィット】

- ・会話で「アレ、ソレ」が少なくなるかもしれません。
- ・用事を思い出すことに繋がります。

# 言語じゃんけん

## 《基本動作に関する認知機能》

- ・分配性注意・・・ながら動作をする。(自分と相手の手を同時に見ながら発声している。)

## 【ベネフィット】

- ・家事などの同時進行が行ないやすくなる事に繋がります。
- ・うっかりミス予防に繋がります。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。
- ・判断、反応・・・その場で考えて正しく動作する。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・買い物で買い忘れが少なくなることが期待できます。
- ・緊急時にとっさに対処できる事が期待できます。

# 相違じゃんけん

## 《基本動作に関する認知機能》

- ・判断、反応・・・その場で考えて正しく動作する。
- ・持続性注意・・・(指導者が出すタイミングを変える)

## 【ベネフィット】

- ・緊急時にとっさに対処できる事が期待できます。
- ・集中力が高まる事が期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

基本動作とほぼ一緒。

## 【ベネフィット】

基本動作とほぼ一緒。

# 記憶じゃんけん

## 《基本動作に関係する認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・買い物で買い忘れが少なくなることが期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

基本動作とほぼ一緒。

## 【ベネフィット】

基本動作とほぼ一緒。

# 3で止まる

## 《基本動作に関係する認知機能》

- ・分配性注意・・・ながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・家事などの同時進行が行ないやすくなる事に繋がります。
- ・うっかりミス予防に繋がります。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・買い物で買い忘れが少なくなることが期待できます。

# クロック上肢

## 《基本動作に関係する認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・買い物で買い忘れが少なくなることが期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

基本動作とほぼ一緒。

## 【ベネフィット】

基本動作とほぼ一緒。



# 方位系下肢

## 《基本動作に関係する認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・買い物で買い忘れが少なくなることが期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・エピソード記憶・・・日時や場所の記憶(海馬の働き)

## 【ベネフィット】

- ・記憶に関係する「海馬」という場所を刺激するので認知症予防に繋がります。

# 奇数偶数

## 《基本動作に関係する認知機能》

- ・判断、反応・・・その場で考えて正しく動作する。
- ・持続性注意・・・(指導者が出すタイミングを変える)

## 【ベネフィット】

- ・緊急時にとっさに対処できる事が期待できます。
- ・集中力が高まることが期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。
- ・分配性注意・・・ながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・買い物で買い忘れが少なくなることが期待できます。
- ・家事などの同時進行が行ないやすくなる事に繋がります。
- ・うっかりミス予防に繋がります。

# たいたこ

## 《基本動作に関する認知機能》

- ・判断、反応・・・その場で考えて正しく動作する。
- ・持続性注意・・・集中する(指導者が出すタイミングを変える)
- ・選択的注意・・・一つのモノにピントを合わせる。

## 【ベネフィット】

- ・緊急時にとっさに対処できる事が期待できます。
- ・集中力が高まる事が期待できます。
- ・探し物が見つかりやすくなるかもしれません。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

基本動作とほぼ一緒。

## 【ベネフィット】

基本動作とほぼ一緒。

# 2人組4動作

## 《基本動作に関する認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。
- ・分配性注意・・・ながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・買い物で買い忘れが少なくなることが期待できます。
- ・家事などの同時進行が行ないやすくなる事に繋がります。
- ・うっかりミス予防に繋がります。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・判断、反応・・・その場で考えて正しく動作する。

## 【ベネフィット】

- ・緊急時にとっさに対処できる事が期待できます。

# スカーフまわし(キャッチ)〇と〇

## 《基本動作に関する認知機能》

- ・分配性注意・・・ながら動作をする。
- ・判断、反応・・・その場で考えて正しく動作する。

## 【ベネフィット】

- ・家事などの同時進行が行ないやすくなる事に繋がります。
- ・うっかりミス予防に繋がります。
- ・緊急時にとっさに対処できる事が期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。
- ・顕在記憶・・・記憶しているモノを思い出す。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。
- ・会話で「アレ、ソレ」が少なくなるかもしれません。
- ・用事を思い出すことに繋がります。

# 数字お手玉回し

## 《基本動作に関係する認知機能》

- ・分配性注意・・・ながら動作をする。
- ・持続性注意・・・集中する。

## 【ベネフィット】

- ・家事などの同時進行が行ないやすくなる事に繋がります。
- ・うっかりミス予防に繋がります。
- ・集中力が高まることが期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。

# スイッチお手玉回し

## 《基本動作に関する認知機能》

- ・分配性注意・・・ながら動作をする。
- ・判断、反応・・・その場で考えて正しく動作する。
- ・持続性注意・・・集中する。

## 【ベネフィット】

- ・家事などの同時進行が行ないやすくなる事に繋がります。
- ・うっかりミス予防に繋がります。
- ・緊急時にとっさに対処できる事が期待できます。
- ・集中力が高まることが期待できます。

## 《スパイスアップで加わる認知機能》

- ・作業記憶・・・記憶しながら動作をする。

## 【ベネフィット】

- ・物忘れ予防に繋がります。

いかがでしたか？エクササイズごとにベネフィットがあると楽しいエクササイズに説得力が加わりますよね！

私はいつもこんな感じで教室を進めています。

**教室開始：「シナプソロジーは脳を活性化させるメソッドです！（効果検証・ベネフィット）があります。ではやってみましょう！」**

**エクササイズ前：「今から行なうエクササイズは〇〇という脳の働きが入っているので生活の（ベネフィット）に繋がります。」**

**エクササイズ後：「今のエクササイズは途中から〇〇の脳の働きの要素が加わりましたので、生活の（ベネフィット）にも繋がります。家でもこのような脳の働きを意識してみてくださいね！」**

参加者の方もエクササイズの目的がイメージしやすく心に響くようです。

なのでエクササイズの種類が少なくてもマンネリ化しません。

もちろん今回紹介したベネフィットはごく一部のモノで、「手先の器用さの向上」「抑うつ感・倦怠感の低下」「言語流暢性の向上」などまだまだ多くのベネフィットがシナプソロジーエクササイズには組み込まれています。

色々な場面で参加者の方に合ったベネフィットが伝えられると良いですね！

私たちシナプソロジーインストラクターの役割は「全ての方の健康づくりを支援する」ことです。なのでこのエクササイズが参加者の方のどのような生活動作に繋がっていて、その方の健康づくりに役立っていることをイメージすると、このシナプソロジーというメソッドはとてすばらしいメソッドだと思えます。

今後ともインストラクターの皆さんで力を合わせ、笑顔の絶えない元気な社会を作っていきましょう！



## 著者プロフィール

恒松伴典 つねまつ ともり

作業療法士。conditioning studio VIVALUCK! 代表。

『脳チング』アドバイザー。シナプソロジー研究所認定シナプソロジーアドバイザー。教育トレーナー。

1978年福岡県生まれ。医療福祉専門学校緑生館卒業後、作業療法士免許取得。民間病院にて地域の介護予防教室・認知症予防教室を年間約100講座実施。行政と協業し自立支援事業に従事する。自身が実施する健康教室『のうかアップ教室』は毎週60名以上の参加者が募り、年間延べ2500名以上集まる。

また脳科学、心理学などをもとに作られた行動メソッド『脳チング』を開発。脳の仕組みから『介護現場における認知機能向上プログラムセミナー』他、働く人を対象とした人材育成、リーダーシップ、ストレスマネジメント、離職防止に関する脳科学セミナーを各地で展開する。

## 【紹介サイト】

・脳を知って生活をLUCK(ラク)にする！恒松式『脳チング』BLOG。

<https://vivaluck-nouching.com>

## 【書籍紹介】

・健康教室や介護施設で使える！クスツと笑えて脳に効く！『早口言葉24』

販売サイト：インターネットで『早口言葉24』と検索！

健康教室や介護施設で使える！  
くすつと笑えて脳に効く！

# 早口言葉 24Ⅱ

毎月2つ  
計24個  
紹介！



作業療法士  
恒松 伴典

健康教室や介護施設で使える！  
くすつと笑えて脳に効く！

# 早口言葉 24

毎月2つ  
計24個  
紹介！



作業療法士  
恒松 伴典

延べ1万人以上参加する健康教室の人気コンテンツ！

口腔機能向上！  
認知症予防！  
若返り効果！

高齢者の  
「感情」  
を刺激！  
conditioning studio  
VIVALUCK!

延べ1万人以上参加する健康教室の人気コンテンツ！

大好評につき  
第2弾！！  
口腔機能向上！  
認知症予防！若返り効果！

高齢者の  
「感情」  
を刺激！  
conditioning studio  
VIVALUCK!

大人気！！  
早口言葉シリーズ  
全3巻(各¥350)  
amazon  
電子書籍で  
発売中！

コロナ生活に役立つ！  
くすつと笑えて感情を刺激する！

# 早口言葉 18

厳選した  
計18個  
を紹介！



作業療法士  
恒松 伴典

延べ1万人以上参加する教室の人気コンテンツ！

コロナ禍で低下した  
「感情の動き」  
「表情の動き」  
に楽しくアプローチ！

大好評  
第3弾！

毎月2つ  
計24個  
紹介！



作業療法士  
恒松伴典

# 早口言葉 24

健康教室や介護施設で使える！  
くすつと笑えて脳に効く！

延べ1万人以上参加する健康教室の人気コンテンツ！

口腔機能向上！  
認知症予防！  
若返り効果！

高齢者の  
「感情」  
を刺激！  
conditioning studio  
VIVALUCK!

# ¥350

## 電子書籍

### スマートフォン・ タブレットで 購読！



Kindleアプリをダウンロード

# Amazon Kindle出版 発売中！

QRコード



Kindleアプリから



早口言葉24

と検索！

## 【内容紹介】

くすっと笑えて高齢者の

**感情**を刺激！

十月の早口言葉

・ パパ鯖食べたら  
すぐさまサンバ。  
・ 硬くて高くて角々した柿。

十二月の早口言葉

・ サンタのそのソリ  
そろそろ車検。  
・ お外でお屠蘇と年越しお蕎麦。

月ごとに使えて、

**認知症**に関連する

脳の部位『**海馬**』を

刺激！



## 【著者紹介】

恒松 伴典(つねまつともりの)

作業療法士。シナプソロジーアドバンス教育トレーナー。

民間病院にて地域の介護予防教室・認知症予防教室を年間約100講座実施。行政と協業し自立支援事業に従事する。自身が実施する健康教室『のうかアップ教室』は毎週60名以上の参加者が募り年間延べ2500名以上が参加。また脳の仕組みから『高齢者に対する認知機能向上プログラムセミナー』などの脳科学セミナーを各地で展開する。

毎月2つ  
計24個  
紹介!

恒松 伴典  
作業療法士

# 早口言葉 24 Ⅱ

健康教室や介護施設で使える！  
くすつと笑えて脳に効く！

延べ1万人以上参加する健康教室の人気コンテンツ！

大好評につき  
第2弾！！  
口腔機能向上！  
認知症予防！若返り効果！

高齢者の  
「感情」  
を刺激！  
conditioning studio  
VIVALUCK!

# ¥350

## 電子書籍

### スマートフォン・ タブレットで 購読！



Kindleアプリをダウンロード

# 大好評の第2弾！！

## Amazon Kindle出版

# 発売中！

QRコード



Kindleアプリから 🔍

早口言葉24Ⅱ

と検索！

## 【内容紹介】

くすっと笑えて高齢者の

**感情**を刺激！

月ごとに使えて、

**認知症**に関連する

脳の部位『**海馬**』を

刺激！

早口言葉 24 II

七月の早口言葉

・七夕まつりに世の葉サラダ。  
・おり姫はこぎつねナコへお引越す。

早口言葉 24 II

十月の早口言葉

・らるるるるるるるはるるるるるるる  
・長寿の坊主と教授が競歩。  
男と男の徒競走。

## 【著者紹介】

恒松 伴典（つねまつ ともり）

作業療法士。シナプソロジーアドバンス教育トレーナー。

民間病院にて地域の介護予防教室・認知症予防教室を年間約100講座実施。行政と協業し自立支援事業に従事する。自身が実施する健康教室『のう力アップ教室』は毎週60名以上の参加者が募り年間延べ2500名以上が参加。また脳の仕組みから『高齢者に対する認知機能向上プログラムセミナー』などの脳科学セミナーを各地で展開する。

厳選した  
計18個  
を紹介！



作業療法士  
恒松伴典

# 早口言葉 18

コロナ生活に役立つ！  
くすくと笑えて感情を刺激する！

延べ1万人以上参加する教室の人気コンテンツ！

コロナ禍で低下した  
「感情の動き」  
「表情の動き」  
に楽しくアプローチ！

大好評  
第3弾！

# ¥350 電子書籍 スマートフォン・ タブレットで 購読！



Kindleアプリをダウンロード

## 大大好評の第3弾！！

## Amazon Kindle出版

# 発売中！

QRコード



Kindleアプリから 🔍

早口言葉18

と検索！



