

# 2024年9月7日 14:15~15:45

#### シナプソロジー アドバンス教育トレーナー

フィットネスインストラクター 運動×栄養×愛 La Moahle 代表

袴田 雅江

作業療法士 Conditioning studio VIVALUCK! 代表

恒松 伴典



### 本日の内容

- 1. 健康教室で使う資料の解説。
- 2. 資料の内容の別パターンの紹介。
- 3. 健康教室で使うエクササイズの体験!
- 投影用のpowerpoint
- 参加者用配布資料
- 参考動画

は研修終了後にアンケートと共にお渡しいたします。

### 脳と体の機能が 早く低下する人・しない人の違いは?

まずは参加者に**質問**をして、考えてもらうことで **参加意識**を高めてもらいましょう!

《本日のお話》

生涯現役!脳と心を元気に保つ

- 運動のお話し
- 食事のお話
- 脳のお話

元々健康知識に詳しい方もいらっしゃるので、 その方は「復習」として話を聞いていただくことも伝える と良いかと思います。 《メモ》

## 脳活性化プログラム シナプソロジー®

「相違じゃんけん」

アイスブレイクを兼ねて脳の活性化体験。

「今日はなんだか楽しそうだな!」と思っていただきましょう!



### 脳活性化プログラム

# シナプソロジー®

「計算じゃんけん」

4



### 脳活性化プログラム

# シナプソロジー®

### 「全身じゃんけん」



《メモ》

運動・栄養・脳、どの話からはじめても良いが、 教室の盛り上がる流れを考えると今回は「運動」から話していきます。

脳と体を元気に保つ『運動』 今より体を動かす時間を 分増やす! ・生活習慣病3.6%↓・がん3.6%↓・死亡リスク2.8%↓

《メモ》

「何分だと思いますか?」と質問して**発言を促す**ことで参加意識が高まります。(正解は10分) このデータは**内閣府**が推奨する「プラステン」という取り組みです。**国が推奨**している内容ということを伝えてあげましょう。生活の中のながら動作でもOK! ここで「自分ならどんなことができそうか?」を考えて発表してもらいます。

《メモ》

お尻を閉めて ゆっくり座る運動

あまり思いつかない方もいると思うので、TVを見ながら出来る運動をひとつ教えます。



# 体を倒して ゆっくり立ち上がる運動



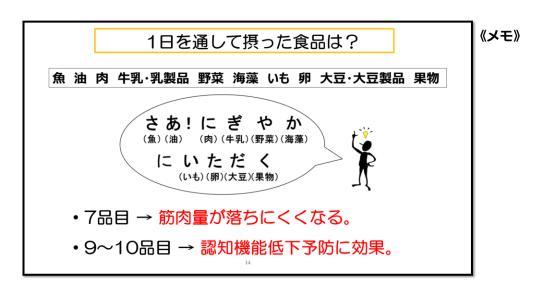
### 脳活性化プログラム

シナプソロジー®

「筋肉喜ぶ!3動作」



「運動」の内容を少し振り返りまとめて、 次は「栄養」の話をします。



一日を通して、**主食(米・パン・麺)に加えて7~10品目**とるように意識する。 **昨日の食事**を振り返り、何品目摂れているか振り返ってもらいましょう。



### 食事で揃えたいもの



#### 主食・主菜・副菜が三食揃った食事

ご飯肉野菜パン魚きのこ麺類卵海藻

大豆製品



## 食事に彩りを加えよう

赤・・トマト、パプリカ、人参、鮭、肉 etc..

黄・・卵、カボチャ、パプリカ、レモン etc..

**続え・・**きゅうり、ブロッコリー、小松菜 etc..

・・大根、白身魚、れんこん、米、牛乳 etc..

果・・海藻類、こんにゃく、きのこ類 etc..

お口の体操

《メモ》

食べる品目がわかったので、次はむせずに美味しく食べる体操を一緒に行いましょう。 ゆっくり10回言う。早口で言う。

パ:唇の筋肉。食べこぼし防止。 タ:舌の筋肉。食べ物を押しつぶす。

カ:喉の筋肉。飲み込んだり、咳払いで排出する。 ラ:舌の筋肉。食べ物を送り込んだり、口の中を清潔に保つ。

《メモ》

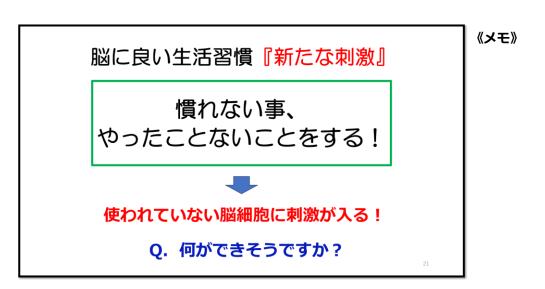
楽しく口腔体操を行なえるよう早口言葉を言います。

早口言葉は口腔機能はもちろん、予測して上手く言おうとするため<mark>前頭葉の機能</mark>を高めることもできま す。

**手拍子をしながら**皆で一緒に行うことで**一体感**を演出することができます。



「栄養動」の内容を少し振り返りまとめて、 最後は「脳」の話をします。



脳は**一生のうちに使われない細胞が約半数位**あり、**その細胞に刺激**を入れることで**認知機能の低下が予防**できます。そのためには普段あまりやらない「慣れない事」をすると良いことを伝えましょう! ここでも「どんなことができそうか?」を参加者と一緒に考えてみましょう。

#### 脳活性化プログラム

### シナプソロジー®

「わくわくバイバイ」

普段あまりやらない「慣れない事」の体験として異操作系のエクササイズを行ってみます。 シナプソロジーを行なう事で脳に新しい刺激が入り、脳が活性化することを伝えましょう!

《メモ》

#### 脳活性化プログラム

### シナプソロジー®

「3で止まる」

全員で一緒に行い、**一体感と楽しさを演出**しましょう!

**手足や口を動かすことで脳の広い範囲が刺激**されるので、途中で**わからなくなっても適当な言葉**を言いながら続けることで**笑い**が生まれやすくなります。



### 脳活性化プログラム

# シナプソロジー®

「トントンすりすり」



### 脳活性化プログラム

# シナプソロジー®

「全身3で止まる」

《メモ》

本日の3つの内容をポイントとともに振り返りましょう。

運動: ながら動作でも良いので、いつもより10分多く動く。

栄養:10品目を目標に食材や色合いを意識する。

脳:慣れないことをやってみて使っていない脳細胞に刺激を入れる。

#### さらに元気に輝ける ポイント!

人と会ってお話しましょう!

★ 健康寿命が延びると言われています!

27

さらに元気になるポイントとして、**人と会って話す**ことをお勧めしましょう!

※行政が主催する健康教室では、**健康増進や高齢者の孤立防止**を目的に**住民主体の集いの場**をつくる自治体が多くあるので、この内容を入れるとポイントが上がります!

@TSUNEMASA 13

《メモ》



健康を意識した生活習慣と比較し、人と繋がりがあるだけで**健康寿命が1.5倍近く伸びる**ことを伝えましょう。その理由は、人と会う時は、準備や行動範囲、コミュニケーションなど**脳と体の活動量が自然と向上するため**です。



最後の盛り上がりに、3動作のシナプソロジーをおこないます。 スパイスアップで発声を**元気になる言葉**や**住んでる地名**に変えて盛り上げます!



〆は、士気を高めるために、全員で拳を高らかに**「生涯現役一!」**と発声をして終わります。

### ご清聴ありがとうございました



### オンライン受講

12月3日(火) 20:00~21:30

リーフレットに沿った講座ができる!

ブレインタフネスサポーター® 養成講座

シナプソロジー研究所よりお申込み



#### 次回のお知らせ

第22回

11月26日(火)20:00~20:30

本日のアンケートと 一緒にメールでご案内します



【資格更新対象研修】

遂に完成!

どこでも、どんな対象者にでも、

これ1本で大丈夫!

オールインワン

シナプソロジーエクササイズ

の紹介と解説と作り方。

- **M#8** 2024年10月30日(水)
- <sup>№</sup> M 20:00~21:30
- 定 員 30名 (先着)
- 受講科 ¥4,980 (税込み)
- 講師 恒松 伴典 タナフウロター
  ヒ#####
- **シナプソロジー研究所ホームページ** 『セミナー・イベント一覧』より

急な「シナプやって」の 無茶ぶりにもこれー本で大盛況!



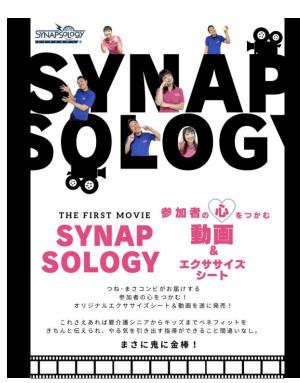
10月30日(水) 20:00~21:30

各¥4,980(稅込)

※つねまさクーポン適用

シナプソロジー研究所よりお申込み





完全オリジナル 全3巻同時発売!!

- ・元気シニア向け
- ・要介護シニア向け
- ・働く世代向け
- ・キッズ向け

各巻 4本 収録

各巻¥1,980(税込) <u>全3巻購入すると</u>…



《全巻購入特典》 2024年12月31日 までの つねまさ有料研修が 毎回 ¥500ォフ!

※一部対象外研修あり