

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を紹介。
 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。

《メモ》

脳と体の機能が
早く低下する人・しない人の違いは？

2

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！

《メモ》

《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

5

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！」とっていただきましょう！

別
パターン

脳活性化プログラム
シナプソロジー®

「計算じゃんけん」

別
パターン

脳活性化プログラム シナプソロジー®

「全身じゃんけん」

脳と体を元気に保つ**運動**のお話し



《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。

《メモ》

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%↓

9

「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。

別
パターン

体を倒して ゆっくり立ち上がる運動

別
パターン

脳活性化プログラム シナプソロジー®

「筋肉喜ぶ！3動作」

脳と体を元気に保つ**栄養**のお話し



《メモ》

13

「運動」の内容を少し振り返りまとめて、
次は「栄養」の話をしていきます。

1日を通して摂った食品は？

魚 油 肉 牛乳・乳製品 野菜 海藻 いも 卵 大豆・大豆製品 果物

さあ! にぎやか

(魚)(油) (肉)(牛乳)(野菜)(海藻)

にいただく

(いも)(卵)(大豆)(果物)



- 7品目 → **筋肉量が落ちにくくなる。**
- 9~10品目 → **認知機能低下予防に効果。**

14

《メモ》

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。

別
パターン

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	

別
パターン

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..

緑・・・きゅうり、ブロッコリー、小松菜 etc..

白・・・大根、白身魚、れんこん、米、牛乳 etc..

黒・・・海藻類、こんにゃく、きのこ類 etc..

《メモ》

お口の体操

パ・タ・カ・ラ

食べる品目がわかったので、次はむせず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》

【早口言葉】

老若男女で新緑散策

七夕飾りがバナナと高菜

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**前頭葉の機能**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。

《メモ》

脳と体を元気に保つ脳のお話し



20

「栄養動」の内容を少し振り返りまとめて、
最後は「脳」の話をしてします。

《メモ》

脳に良い生活習慣 『新たな刺激』

慣れない事、
やったことないことをする！



使われていない脳細胞に刺激が入る！

Q. 何ができそうですか？

21

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ですか？」を参加者と一緒に考えてみましょう。

《メモ》

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》

いつまでも**元気で輝ける**ために
脳と体を元気に保つお話をしました。



26

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**。

《メモ》

**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！

《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。

《メモ》

脳活性化プログラム

シナプソロジー®

「元気3動作」

最後の盛り上げりに、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！



《メモ》

メモは、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

《高齢者の健康教室に関わる方は必見！》
正しい情報に基づいた
認知症予防・運動・栄養・睡眠
の講座ができる！
～ブレインタフネスサポーター®講座～
講師：恒松伴典・袴田雅江



講座内容に困らない！
健康教室に必要な、「認知症予防・運動・栄養・睡眠」について一度に学ぶことができます。またこの内容は認知症専門医でありメディアにも多数出演されている袴田雅江先生 監修のもと、正しい情報を元に構成されています。
60～90分の健康教室もネタに困らず実施することができるのでオススメです。

台本に沿って進行できる。
A4サイズ2枚の台本（リーフレット）に沿って進めることができます。これは参加者に資料としても配布可能です。
個人ワークや楽しく脳活性を行なうプログラムもあるので、参加者の方が楽しんで参加できます！

【開催日時】
12月3日（火）
20:00～21:30
（オンライン）Zoom

【参加費】
¥2,750（税込）

修了書とロゴがもらえます。
受講後2週間以内にメールで「ブレインタフネスサポーター®」の受講修了書とロゴがデータで届きます。
印刷して貼ったり、名刺にロゴを入れたりご自由にご使用し、ブレインタフネスサポーター®としてご活躍ください！



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



SYNAPSOLOGY
第22回 無料楽習会
今年もありがとう！
**つねまさ
感謝祭**
来年の動向とその内容
プレゼント企画
あります！
11月26日（火）
20:00～20:30
お問合せ:tsunemasa.seminar@gmail.com

今年も開催！作業療法士が解説シリーズ！

【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。

開催日 **2024年10月30日(水)**

時間 **20:00～21:30**

定員 **30名(先着)**

受講料 **¥4,980(税込)**

講師 **恒松 伴典**
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
作業療法士

お申込み **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
無茶ぶりにもこれ一本で大盛況！



高齢者
働く人
子供

難聴
認知機能
弱視

少人数
大人数

問もなく
定員！

10月30日(水)
20:00～21:30

各 ¥4,980(税込)

※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

SYNAPSOLOGY

資格更新研修

運動指導者集合ー！

ロコモとリピートが

増え続ける**音**に

合わせたシナプソロジーの

作り方と展開方法を

★ **大公開**♪★

11.4[月]
20:15～21:45

お申込はこちら



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
はかまた まさえ

お問合せ:masae111796@gmail.com

11月更新研修

資格更新研修

袴田雅江ソロセミナー

11月4日(月)

20:15～21:45

【定員】40名

【受講料】**¥4,980(税込)**

※つねまさクーポン適用

SYNAPSOLOGY

THE FIRST MOVIE 参加者の心をつかむ

SYNAPSOLOGY 動画 & エクササイズシート

つね・まさコンビがお届けする
参加者の心をつかむ！
オリジナルエクササイズシート&動画を遂に発売！

これさえあれば要介護シニアからキッズまでベネフィットを
きちんと伝えられ、やる気を引き出す指導ができること間違いなし。
まさに鬼に金棒！

完全オリジナル
全3巻同時発売！！

- ・元氣シニア向け
- ・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)
全3巻購入すると…

Thank You つねまさクーポン

つねまさが開催する有料研修にて使用できる

500 平成四年 ¥500 OFF

期間：2024年12月末日まで

※一部対象外の研修があります

セミナー申込欄にある受講料欄
「つねまさ割」を選択することで適応となります

《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オフ！
※一部対象外研修あり