

脳ってそう
だったんだ！

【資格更新対象研修】

作業療法士が解説。

シナプソロジー指導者のための

脳の入門講座



シナプソロジー教育トレーナー

作業療法士

恒松 伴典

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

実際に聞いたことのある質問。

- 「シナプソロジーって脳のどこに効くの？」
- 「認知症が治るの？」
- 「自分のためにやりたいけど何が良いの？」

などなど

自信をもって明確に返答できますか？

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

【本日のゴール】

シナプソロジーに必要な脳の仕組みを知って、

「脳ってそうだったんだ！」と納得して、

現場でシナプソロジーと脳の関係を

現場で**セリフを参考に**、言えるようになる！

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

【本日の内容】

1. 「脳が活性化している」の説明方法！
2. 「うーん…」って考えているときの頭の中。
3. 「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」目的って？
4. 家で実施とグループで実施の効果の違い。

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

まず初めに「脳は20歳を境に、一日数十万個脳細胞がなくなっている」

20歳以降は脳の神経細胞が

1日に 数十万個ずつ減少、

80歳になると20歳時の約 40%が減少

Q. でも、20歳と40歳は
どちらが仕事ができる？

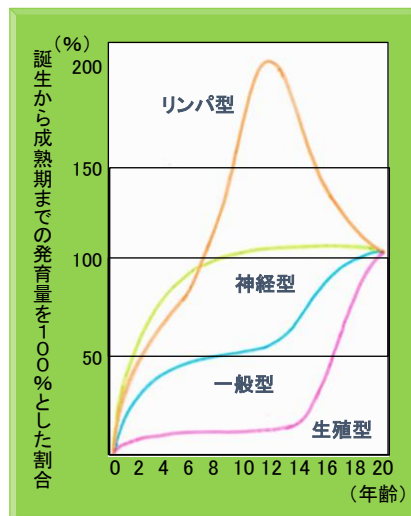


A. 40歳

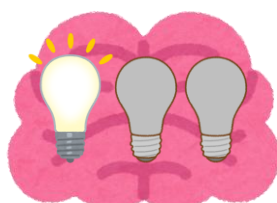


細胞の数じゃなくて、
細胞同士が結びついている数が大事！

■スキヤモンの発育曲線



《使っていない脳細胞（電球）にコンセントをさすイメージ》



いつもと
変わらない刺激



新しい刺激



《ここのまとめ》

- 脳の細胞は20歳を境に一日数十万個なくなってるが、**使てない細胞に刺激**を入れれば大丈夫！

※専門的には『認知予備能』という。

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

「あれ？」となったとき、「う～ん…」と考えたとき、

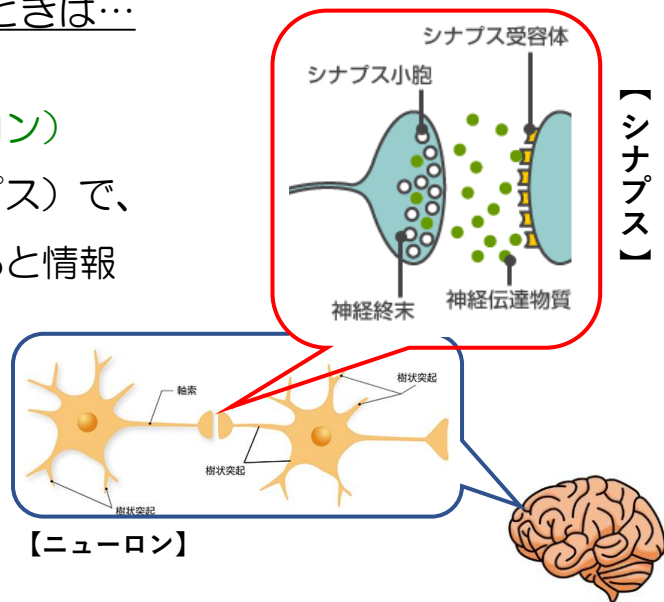
脳が活性化していますよ！

脳の活性化とは？

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

まず、脳が働いているときは…

脳の神経細胞（ニューロン）
同士を結ぶ隙間（シナプス）で、
神経伝達物質が移動すると情報
が伝達する。



©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

脳の活性化を専門的に言うと『シナプス強化』

新しいことにくり返し脳を使う



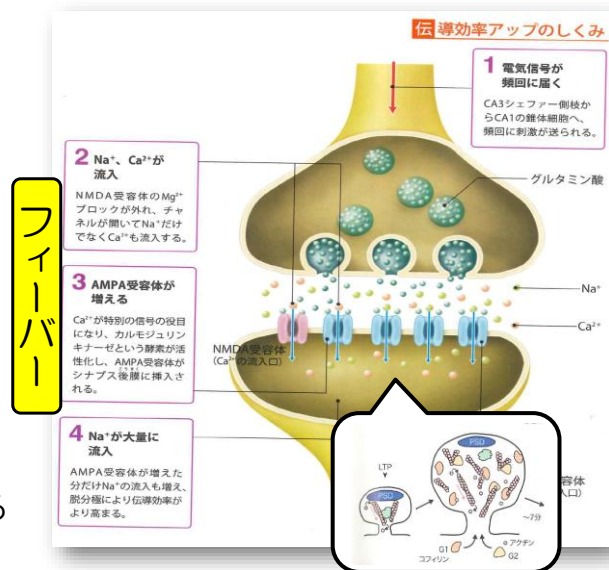
神経伝達物質の数が増える



ニューロン末端の面積が大きくなり
神経伝達物質を受け取る受け皿の数
が増える

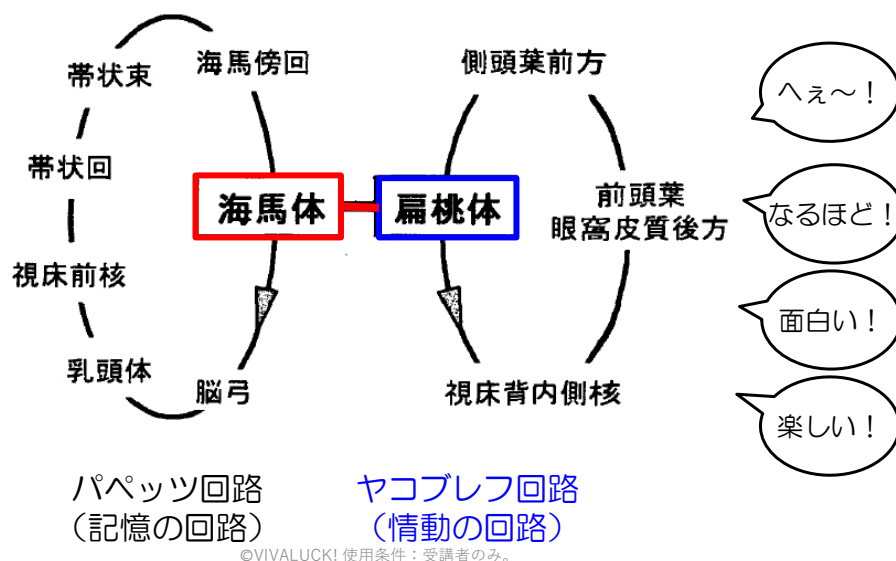


神経同士の結びつきが強化される



©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

感情と結びつくと記憶が定着しやすくなる



《このまとめ》

- **新しい刺激**に対して**繰り返し**脳を使う。
 - **感情**を伴う。
- と、脳細胞同士の結びつきが強くなる！



『相違じゃんけん』

「脳はいつも同じ場所を使っていると細胞がなくなって、うっかりミスや物忘れに繋がる可能性があります。なので新しい刺激やチャレンジを取り入れて、使っていない脳の細胞にスイッチを入れて、脳を元気にしていきましょう！」 ※合言葉「フィーバー！」

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

【本日の内容】

1. 「脳が活性化している」の説明方法！
2. 「うーん…」って考えているときの頭の中。
3. 「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」目的って？
4. 家で実施とグループで実施の効果の違い。

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

「あれ？」となったとき、「う〜ん…」と考えたとき、
脳が活性化していますよ！

脳の中はどんな状態？

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

キーワード：脳の活動量

Q. 長期の休み明けは、なんだか頭がボーっとして
頭と体にエンジンがかからない感じがありませんか？

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

自宅生活：毎日変化が少ない慣れた生活を送る。

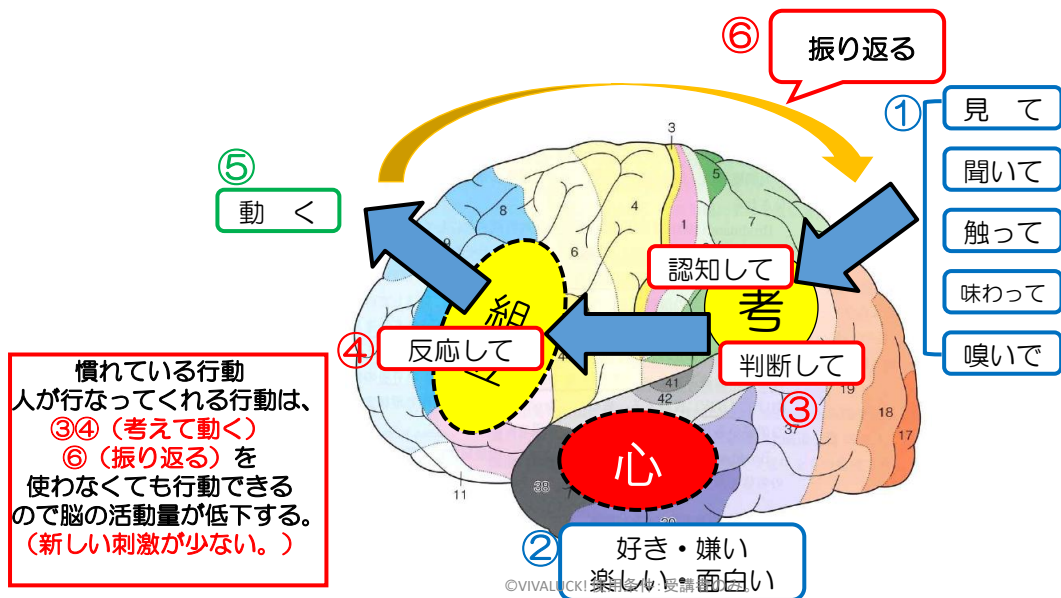
入院中：一日の流れが決まりスタッフが行ってくれる。

自分で考え、自分で行動する
「脳の活動量」が低下。

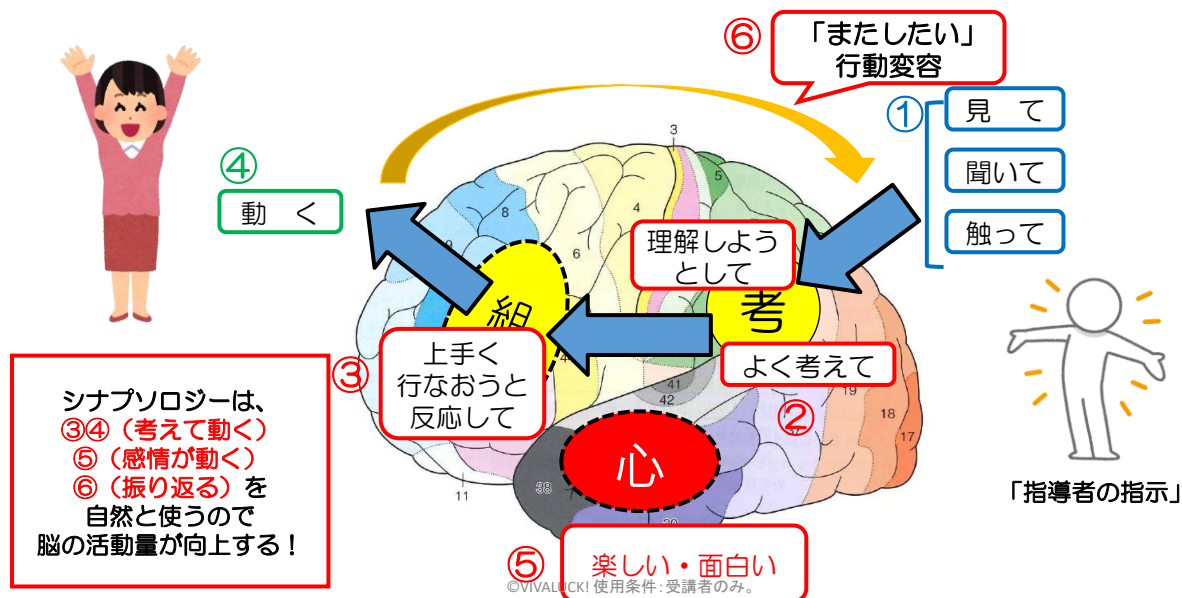


©VIVALUCK! 使用条件: 受講者のみ。

脳の仕組み



シナプソロジーでは…



《このまとめ》

・「考えて動く」という行為が
脳の活動量を上げる。

・感情が動くと行動変容に繋がる。

(シナプソロジーは他の脳トレと比べて「またやりたい!」という行動変容に繋がりやすい)

《作業療法士としての私見》

ちなみに、

「認知症が良くなりますか？」という質問に対して。

- A. 「認知症という病気が良くなるわけではありませんが、普段使われてない脳細胞を刺激するので、一時的に改善されたように見えたり、予防にもなります。筋トレや運動と一緒にです！」

《本来、持っている能力を引き出しているイメージ》

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。



『左右上下』

「よく考えて動く・上手く行なおうとする、という行動は、普段の慣れている生活ではいつもあるコトではないので、脳の活動が低下しやすい生活なのです。なのでうっかりミスに繋がらないように『考えて動く』脳のウォーミングアップをやりましょう！」

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

【本日の内容】

1. 「脳が活性化している」の説明方法！
2. 「うーん…」って考えているときの頭の中。
3. 「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」目的って？
4. 家で実施とグループで実施の効果の違い。

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」
ことで脳の機能が高められると考えられています。

なんで？

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

人が一度に記憶・注意できる限界数

7 ± 2 個

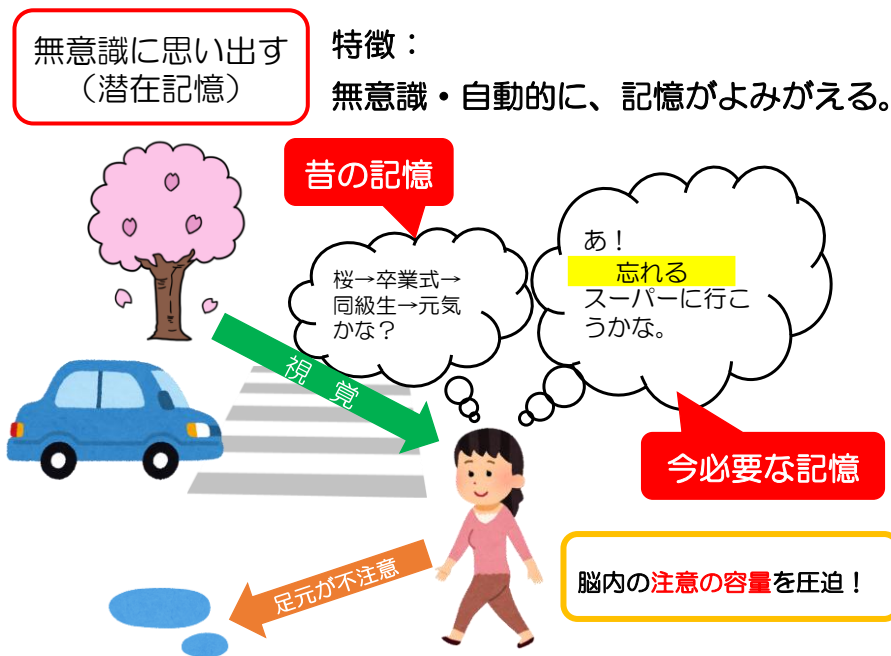


そして、3個以上になると忘れやすくなる

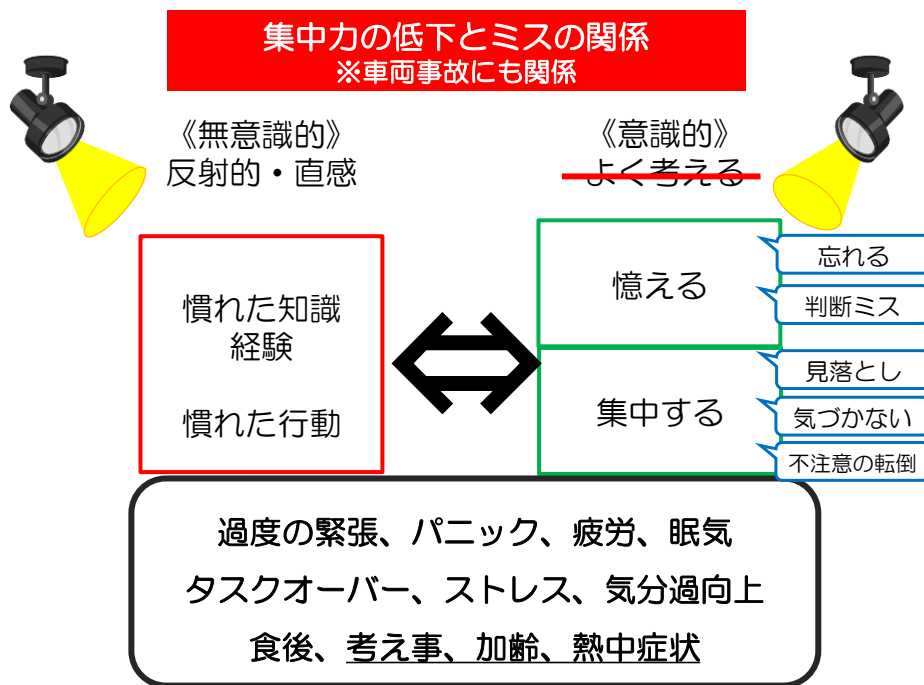


同時作業は3個くらいまで！
3個以上の注意（同時作業）はミスしやすい！

©VIVALUCK! 使用条件: 受講者のみ。



©VIVALUCK! 使用条件: 受講者のみ。



©VIVALUCK! 使用条件: 受講者のみ。

《このまとめ》

- 人は同時に3つ以上のことに対応し難い。
(本調子でないときは2~1つまで)

©VIVALUCK! 使用条件: 受講者のみ。



『3で止まる』

「人は大体、**同時に3つのことまで**しか対応できません。しかも疲れや悩み、加齢によって**2～1つしか**同時に対応できなくなります。そんな時に**不注意になり転んだり事故**を起こしたりしてしまいます。なので**脳が同時に2～3つ対応できるようなエクササイズ**をやってみましょう！」

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

【本日の内容】

1. 「脳が活性化している」の説明方法！
2. 「うーん…」って考えているときの頭の中。
3. 「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」目的って？
4. 家で実施とグループで実施の効果の違い。

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

「シナプソロジーは家でもやった方が良いですか？」

家でやっても効果的ですが、
皆と集まってやるとより効果的です！

★**孤独**は脳に良くない！

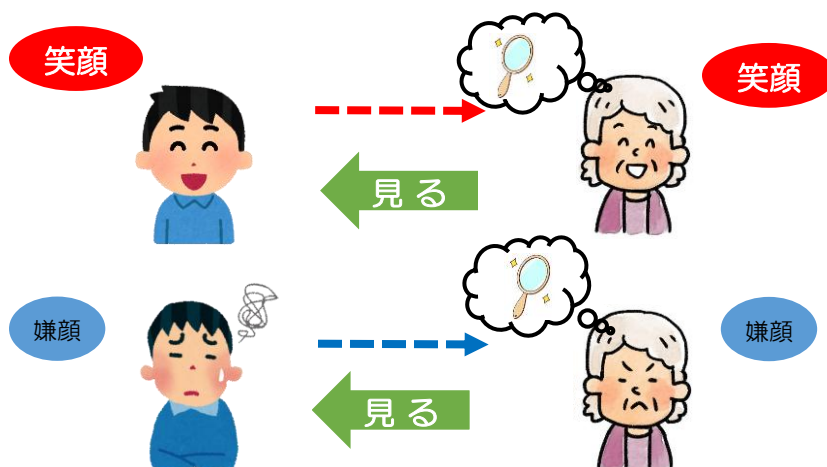
肥満や1日15本の喫煙より体に悪く、**1.5倍**寿命が違う。

アメリカ国立衛生研究所（NIH）の研究および2018年英国研究

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

ミラーニューロン

ヒトの脳は相手の表情が写るミラーニューロンを持っている。



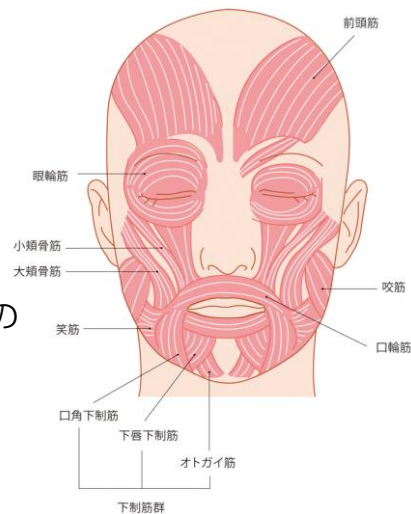
人は、笑顔になると、脳が活性し免疫力が上がる！

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

笑顔をつくる筋肉

元気ホルモンドーパミンのスイッチ

- 大頬骨筋、小頬骨筋
⇒頬を引き上げる。
- 眼輪筋
⇒目を細める。
- 口輪筋
⇒唇の周りの筋肉。多くの表情筋と連結している。
- 笑筋
⇒えくぼをつくる。



人は、笑顔の筋肉を使うと、脳が活性し免疫力が上がる！

《このまとめ》

- 人は孤独を感じると脳の機能が低下しやすいので、なるべく人や社会との繋がりを持った方が良い。



『グループ3動作』

「人は**孤独**を感じると1日煙草を15本吸うよりも健康に良くないそうです。そして、**笑顔**は免疫力を上げる効果があり、**笑顔**はうつり合う**脳**の作用があります。なので、**人や社会との繋がりを大切に**しましょう！」

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

conditioning studio VIVALUCK! 代表

恒松 伴典
(つねまつ ともりのり)

【Email】研修に関するお問合せ
admin@vivaluck-nouching.com



vivaluck-nouching.com



Instagram



袴田流  シナプソロジーインストラクター資格更新研修

マンネリをチャンスに！
教室に新しい**風**を吹き込む
ための“場のデザイン術”

～指導者の視点が変われば
参加者はもっと輝く！～

11月19日(水)
20:00~21:30
¥4980 (¥切 11/12)

オンライン開催

お申込・詳細は  HPからどうぞ

アーカイブ動画配信あり！

はかまた担当

資格更新研修セミナー

**マンネリに悩む
皆様へ**

11月19日(水)
20:00~21:30

【定員】50名

【受講料】¥4,980(税込)

【¥切】**11月12日** 23:59

 第34回無料楽習会

**シナプソロジー
インストラクター
としての
マインドセット**

シナプソロジーを行なう時の『スイッチ』。
このスイッチをON!にすることで
惹きつける指導を行なうことができます。

ただエクササイズを伝えるだけでなく、
場づくりや参加者との関わり方など、
インストラクターとしてのあり方に焦点を当てます。



11月4日(火)
20:00~20:30
お問合せ: tsunemasa.seminar@gmail.com



次回のお知らせ

第34回

11月4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



アンチエイジングや認知症予防などに役立つ、
クスッと笑えるオリジナルの早口ことばを80個紹介。
季節の風物を織り込んだことばが、記憶を呼び起こし
脳を楽しく刺激します。〈PHP研究所〉

著者：恒松伴典（作業療法士）
監修：広川慶裕（ひろかわクリニック院長）

通常価格¥1,540税込み。

〈販売ページ〉

PHP研究所

公式ホームページ



<https://php-store.com/products/86014>



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）

まとめ買い



ばら買い



シナプソロジー勉強会 アーカイブ動画

① 1巻につき5本の動画！

② 未配布の資料付き！

各¥980

(システム作成料として。)

※過去に勉強会に参加された方限定です。

シニア向けの
栄養学の知識を知りたい人



シニア
の運動指導者が
知っておきたい
栄養学

つねまさアカデミー 主催セミナー

加齢に負けない体づくりは食べ方と食材の選択で決まる！

自分と相手の行動を
先延ばしにしない人！



アーカイブ
動画販売あり

つねまさアカデミー主催

先延ばしゼロ！

自分の行動タイプを知って
すぐに動く方法～タイプ診断つき～

自分を知って1歩を踏み出すとストレスなく気持ちがいい！

講師 恒松伴典
Conditioning Studio
VIVARUCK 代表
作業療法士
企業研修講師
腰痛防止コーチ

4/29 火
20:00～21:00
早割 価格 ¥2480 (税込)
お問い合わせ: tsunemasa.seminar@gmail.com

全でのお申込はこちら

主催 つねまさ ACADEMY

スキルアップアカデミー アーカイブ動画