

【資格更新対象研修】
作業療法士が解説。
**シナプロソロジー指導者のための
脳の入門講座**

シナプロ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。

- ・「シナプロ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】

シナプロ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、
現場でシナプロ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！

【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。

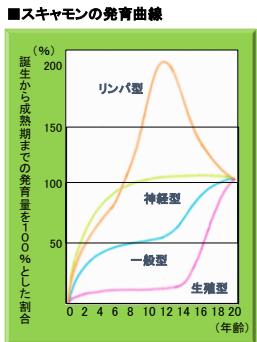
©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

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！



《使っていない脳細胞（電球）にコンセントをさすイメージ》



©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

《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！

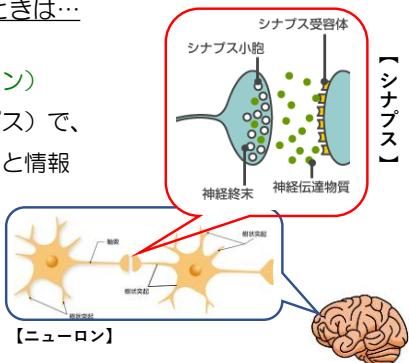
脳の活性化とは？

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

まず、脳が動いているときは…

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。

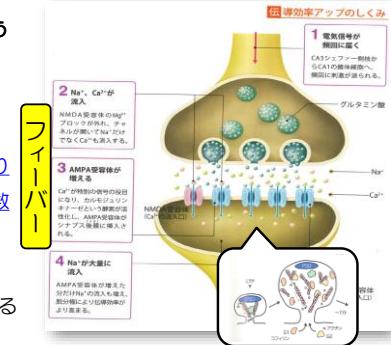
脳の活性化を専門的に言うと『シナプス強化』

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

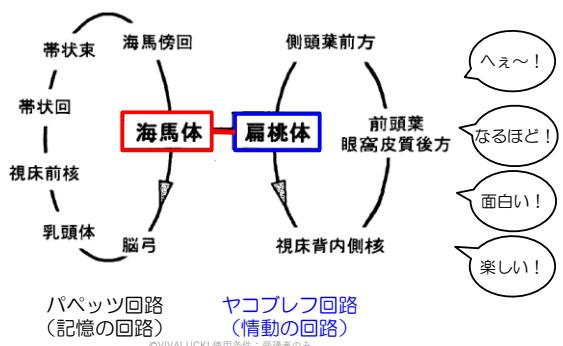
↓
ニューロン末端の面積が大きくなり
神経伝達物質を受け取る受け皿の数
が増える

↓
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



©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

《ここまとめ》

- 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！

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。



『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。

**「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。

【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。

キーワード：脳の活動量

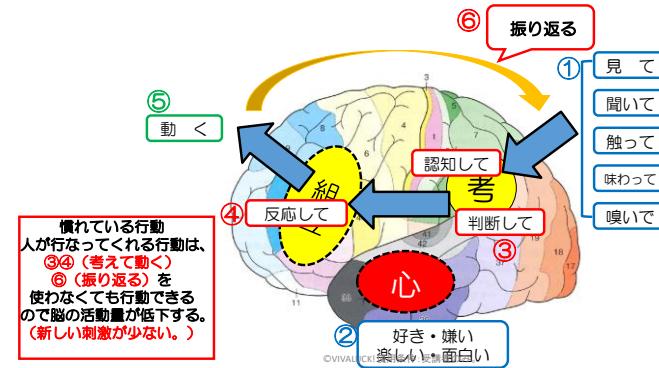
**Q. 長期の休み明けは、なんだか頭がボーっとして
頭と体にエンジンがかからない感じがありませんか？**

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

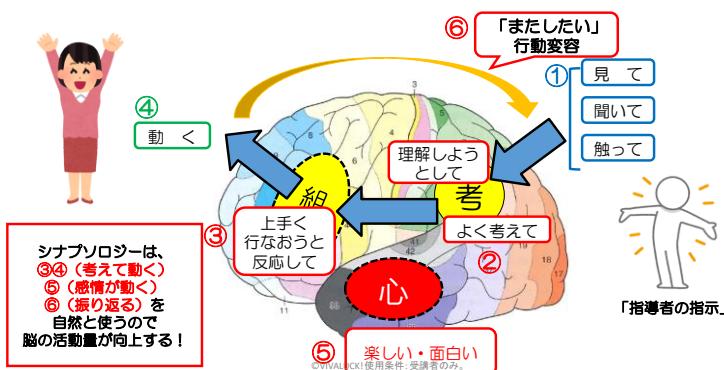
自宅生活：毎日変化が少ない慣れた生活を送る。
入院中：一日の流れが決まりスタッフが行ってくれる。



脳の仕組



シナプソロジーでは…



《こここのまとめ》

- 「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)

©VIVALUCK! 使用条件:受講者のみ。

《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分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！」

《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。

「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。

無意識に思い出す
(潜在記憶)

特徴：

無意識・自動的に、記憶がよみがえる。



©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

集中力の低下とミスの関係
※車両事故にも関係

《無意識的》
反射的・直感

《意識的》
よく考える

慣れた知識
経験
慣れた行動

↑
憶える
判断ミス
見落とし
気づかない
不注意の転倒

過度の緊張、パニック、疲労、眠気
タスクオーバー、ストレス、気分過向上
食後、考え方、加齢、熱中症状

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。

《こここのまとめ》

- 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)



『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。

「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。

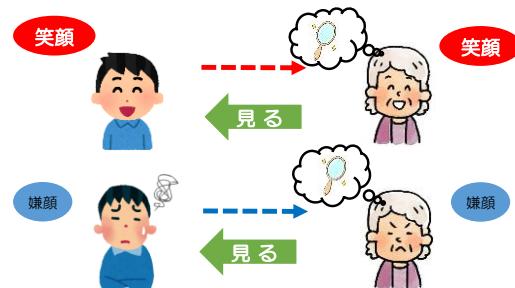
【本日の内容】

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。

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！

- 笑顔をつくる筋肉
- 元気ホルモンドーパミンのスイッチ
 - ・大頸骨筋、小頸骨筋
⇒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！



『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。

《ここまとめ》

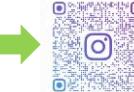
- ・人は孤独を感じると脳の機能が低下しやすいので、なるべく人や社会との繋がりを持った方が良い。

©VIVALUCK! 使用条件：受講者のみ。
conditioning studio VIVALUCK! 代表

恒松 伴典
(つねまつ ともなり)



vivaluck-nouching.com



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



**袴田流
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(税込 11/12)

オンライン開催

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)
【〆切】11月12日 23:59**

**次回のお知らせ
第34回
11月4日(火)
20:00~20:30**

シナプロソジーインストラクターとしてのマインドセット

シナプロソジーを行なう時「スマッシュ」このスマッシュをONにすることで思いつける時間をもうながすことができます。
ただエクササイズはもちろんだけなく、場づくりや参加者との繋がり方など、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
SNAPSOGO@gmail.com

本日のアンケートと一緒にメールでご案内します

認知症を遠ざける！早口ことば

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 [\(販売ページ\)](#) QRコード

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！！**

各巻4本収録

・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 ¥1,980(税込)

まとめ買い
まとめて買
ぱら買
1巻
2巻
3巻

SNAPSOGO THE FIRST MOVIE 参加者の心をつかむ
SYNAP SOLOGY 動画 & エクササイズシート

これさえあれば要介護の二年からキッズまでバキバキ！
さもんと伝えられ、やる気を引き出す指導で遊ぶこと間違いなし。
まさに鬼に金棒！

シナブソロジー勉強会 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



スキルアップアカデミー アーカイブ動画

自分と相手の行動を
先延ばしにしたくない人！

