



上手くできない方が効果的!

## 笑顔で楽しく 脳の機能をアップ!

短時間で(10~20分)

スペースを問わず!

大人から子供まで

一人でも大勢でも



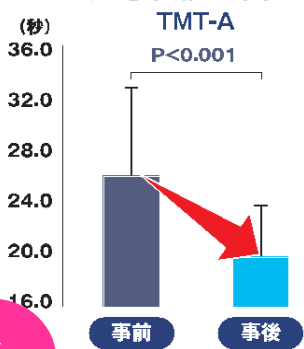
昭和大学名誉教授  
脳神経外科  
シナプソロジー医学顧問  
藤本 司先生 推奨

### シナプソロジーとは

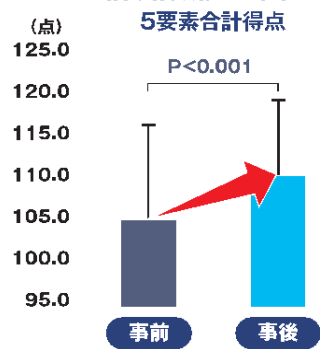
「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、認知機能を向上させます。出来ることが目的ではなく、新たな刺激に反応することが大切で、笑顔やコミュニケーションが生まれ、楽しく続けられるのが特徴です。

シナプソロジーは認知機能や運動機能をつかさどる脳を活性化すると同時に、楽しさや爽快感から「情動」に関係した脳にも刺激を与え、抑うつ感の改善も期待されています。

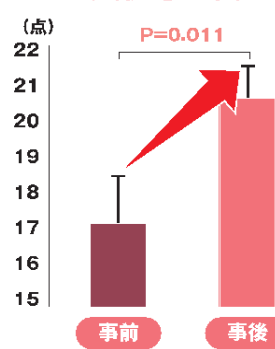
#### 注意機能の向上



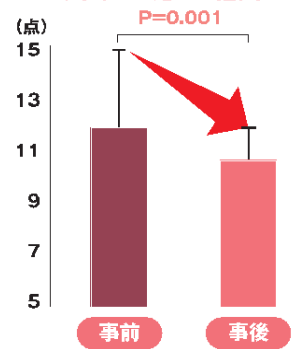
#### 認知機能の向上



#### 爽快感の向上



#### 抑うつ感の低下



まずはやってみよう!

### エクササイズ紹介

#### 計算じゃんけん

- 1** じゃんけんポンツ!  
ベースの動き  
「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚え、2人一組でじゃんけんをします。自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。
- 2** じゃんけんポンツ!  
スパイスアップ  
「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、計算じゃんけんをします。  
※スパイスアップとは五感からの刺激や認知機能に対する刺激を変化させることです。
- 3** じゃんけんポンツ!  
さらにスパイスアップ  
「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。

### お問い合わせは...

シナプソロジーについてもう少し知りたい方はシナプソロジー普及会の公式ホームページまたは各事業所までお問合せ下さい。

WEB

- デイサービスセンター大平園 電話 63-3500  
見附市学校町2-13-31
- デイサービスセンター坂井園 電話 61-2065  
見附市坂井町81-1
- デイサービスセンターフローラ 電話 89-5882  
見附市新幸町7-9