

つるの里 デイサービスセンター

事業所番号 3372201388

体 験 利 用 受 付 中
(一日・半日・スポット体験など)



「シナプソロジー®」で認知機能の低下予防！

赤磐市内で、初のシナプソロジー導入施設です！

「出来ることを目的にしない、出来なくても新しい刺激に対応することで
目的(脳の活性化)が期待できるプログラムです。」

令和1年12月から、デイサービスのプログラムとして「シナプソロジー」を導入しました。このシナプソロジーを実施するには、インストラクターの資格が必要です。つるの里ではこのライセンスを持った職員が、インストラクターとして指導にあっております。

毎日14時半ごろから約20~25分間実施しています。見学などお気軽にお越し下さい。



体験利用の際の送迎も行います。食事、入浴やお風呂など一日を通しての体験や数時間のみ体験など、まずはご相談ください。

TEL.086-956-5177

FAX.086-956-5178

つるの里デイサービスセンター

〒709-0802 赤磐市桜が丘西9-17-17

<https://www.turunosato.com>

turuday@joy.ocn.ne.jp



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!

子どもから大人まで!

1人でも大勢でも!

楽しく「脳」を活性化させて、認知機能低下を予防!! 高齢者向け、企業、スポーツ、教育の現場などで活用され、効果をあげている今注目のプログラムです!!

介護・介護予防向けに



ビジネスの現場に



フィットネス・アスリート向けに



お子さま向けに



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を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特長です。



脳の働きを考えて 組み立てられたプログラムです

シナプソロジーは「認知機能をつかさどる脳」や「運動に関係した脳」を活性化させると同時に、楽しさや爽快感から「情動に関係した脳」にも刺激を与え、脳を活性化するプログラムです。精神面での抑うつ感の改善なども期待されています。

シナプソロジー医学顧問 藤本 司

昭和大学名誉教授
脳神経外科
藤本 司先生
推奨!!



やってみよう!!

だれでも簡単にできる!シナプソロジーのエクササイズを紹介

計算じゃんけん

- 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。
- 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。
- 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。

スカーフキャッチ

- 

スカーフを軽く結んで投げやすくする。
- ベースの動き
2mくらい間隔をあけて、2人で軽く結んだスカーフをお互いに投げ合います。投げる人は、投げる前に「右」か「左」の指示を出してから相手に投げます。キャッチする人は、指示された方の手で「右」か「左」と声を出しながらキャッチします。これを繰り返します。
- スパイスアップ
今度はキャッチする時に声を出しながら、同時に反対の足を一步前に踏み出します。例えば右手でキャッチする時には「右」と声を出しながら左足を一步前に出します。