シナプソロジーに込めた想い

質の高い豊かな人生を送れるように シナプソロジーで心と身体を良い状態へ



「シナプソロジー®」 開発 リーダー

株式会社ルネサンス 代表取締役社長執行役員　望月 美佐緒

もちづき　みさお／全国で約100施設を展開するスポーツクラブ ルネサンスにおいて、様々な運動プログラムの開発と人材育成を手がける。またアクアビクスにおいては日本のみならず、世界的なコンベンションでもプレゼンターとして活躍する日本の第一人者的存在。「想いは必ずかなう!」が信条。脳活性化メソッド「シナプソロジー」の開発メンバーの一人として、同メソッドの普及に努めている。「シナプソロジー」においてトレーナー・インストラクター・オブ・ザ・イヤー2012 最優秀ディレクター賞受賞。MIZUNO アクアアドバイザー・産業カウンセラー・(財)生涯学習財団認定コーチ・日本体力医学会会員。

開発者より

「できる」ことを目的としている脳のトレーニングは多いですが、それだと続かないですよね。シナプソロジーでは、逆に「上手くできない」時の方が良いとしています。脳が適度に混乱している時にこそ、新しい刺激を受けていて、それが脳の機能を向上させると考えているからです。だから、気軽に続けられ、笑顔とコミュニケーションが生まれるのです。シナプソロジーを通して、皆さまの人生がより良くなることを心より願っています。

シナプソロジーに関するよくある質問

Q1 他の脳トレやレクリエーションとは何が違うのですか？

A 笑顔で楽しく脳を活性化できるのが特長です。研究機関との効果検証や国のプロジェクトへの参画といった信頼性もあります。

Q2 どのような効果がありますか？

A 注意力や判断能力といった認知機能を向上させるとともに、楽しさや爽快感から抑うつ感や倦怠感の低下が期待できます。

Q3 対応できる介護度は？

A 介護度では特に制限は設けていません。個人個人に合わせたやり方や動き方（モディフィケーション）で対応するようにしています。

Q4 飽きませんか？ネタ切れになりませんか？

A 日々新しいエクササイズが作られ、さまざまな方法で発信しています。また、導入研修の中で、新たに開発できるようにしています。

Q5 難しくないですか？

A 子どもから大人まで実施されていますので、どなたにでも楽しんで行っていただけます。対象者に応じて内容を変更することができます。

Q6 どのような事業所で活用されていますか？

A 高齢者向けでは、各種介護施設（デイサービス・老人ホームなど）、介護予防事業、健康教室などで活用されています。

導入をご検討の担当者様へ

シナプソロジー 導入までの7つの流れ

きちんとヒアリングを行い、最適なプランをご提案いたします

シナプソロジーを事業所で導入されたい方には、法人契約プランがおすすめです。ご予算・事業所数・研修するスタッフ数など、さまざまな状況をヒアリングした上で、御社のご要望に沿った形で導入プランを提案させていただきます。詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。



1 お問合せ（資料請求） ▶ 2 ヒヤリング（無料体験等） ▶ 3 ご提案（無料体験等） ▶ 4 お見積り ▶ 5 ご契約 ▶ 6 研修 ▶ 7 導入（実施）

シナプソロジーについてのお問い合せ・資料請求はコチラ

資料請求をご希望の方は、e-mailもしくはFAXでご依頼いただけます。「シナプソロジー資料請求」と明記の上、連絡先（御社名・ご氏名・電話・FAX・e-mailアドレス）をご記入いただき、シナプソロジー研究所宛にお送りください。

TEL 03-5600-7812　受付時間：月・水・金 11:00～16:00 ※土日祝日・年末年始・夏季などの特別休業日を除く

FAX 03-5600-9050　受付時間：24時間受付

WEB シナプソロジー 検索 http://synapsology.com

Mail synap@s-renaissance.co.jp　担当：谷

シナプソロジー研究所［(株)ルネサンス内］

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3F

※シナプソロジー®は、全国でスポーツクラブや介護施設を展開する(株)ルネサンス(東証一部上場)が開発したメソッドです。

※シナプソロジー、シナプソロジーロゴ、SYNAPSOLOGYは、(株)ルネサンスの登録商標です。

SYNAPSOLOGY シナプソロジー® RENAISSANCE

介護サービス事業者の皆様へ

誰もが笑顔で参加できる！コミュニケーションが増える！脳活性化メソッド

「シナプソロジー®」のご案内



楽しく「脳」を活性化させ、認知機能低下を予防!!

昭和大学名誉教授 脳神経外科 藤本 司先生 推奨!!



これからの高齢化社会に求められるメソッドです

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、脳を活性化させるメソッドです。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

SYNAPSOLOGY シナプソロジー®

SYNAPSOLOGY シナプソロジー®



上手くできない方が効果的!?

新たな脳への刺激により、楽しく脳を混乱させ認知機能低下を予防するメソッド!!

今後の介護事業所に求められるもの

介護サービス市場は、参入企業の増加に伴い、利用者獲得が激化しています。また、介護給付費の抑制によって、利用者の制限や負担増といった傾向が予想されています。このような中、しっかり効果を出せることはもちろんのこと、仮に利用者負担が増加しても通いたい、継続したいといった事業所が更に求められていくでしょう。

シナプソロジーとは?

介護事業所や介護予防事業で多くの導入実績がある、全国でスポーツクラブを展開する（株）ルネサンスが開発した認知機能の低下を予防するメソッドです。大学などの研究機関や国のプロジェクトで効果が立証されています。「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、認知機能低下を予防します。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。

シナプソロジーの効果

※実験は、筑波大学体育系の田中喜代次教授が代表取締役社長を務める株式会社THFにて実施。

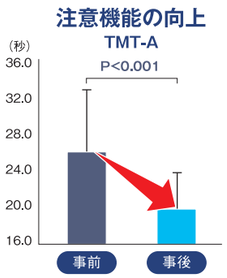
■一過性の効果（1回実施の前後）

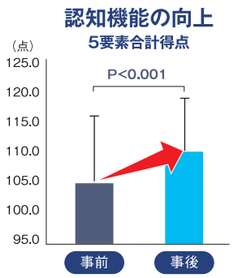
●手先の器用さの向上 ●注意機能の向上
●活動的快（活気・元気・はつらつなど）の向上

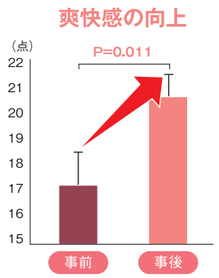
■継続的な効果（週2回2ヵ月 実施の前後）

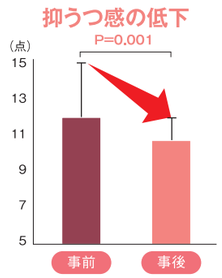
●手先の器用さの向上 ●注意機能の向上、判断力の向上 ●認知機能（記憶力・思考力・言語能力・空間視野・注意機能）の向上 ●爽快感の向上 ●緊張・興奮、疲労感の低下 ●抑うつ感、倦怠感の低下

●一過性効果の対象者：企業に勤める男女37名（平均年齢44.9±7.6歳／男性25名・女性12名）●継続的効果の対象者：企業に勤める男女26名（平均年齢42.5±6.4歳／男性17名・女性9名）









※グラフは継続的な効果を示したもののー部。

Let's トライ! シナプソロジーのエクササイズをご紹介

計算じゃんけん

1 じゃんけん ポンッ! 30 30
ベースの動き
「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚えます。2人でじゃんけんをして、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に出します。

2 じゃんけん ポンッ! 1000 1000
スパイスアップ
今度は「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、同じように行います。
※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 ポンッ! 5200 5200
さらにスパイスアップ
最後は「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に出します。

スカーフまわし

1 **スカーフを軽く結んで投げやすくする。**

2 **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、指示されたほうの手で「右」か「左」と声を出しながらキャッチし、腰回りを1周回します。
※お互いに繰り返す。



3 **スパイスアップ**
言葉だけ変えます。「右」を「鳥」、「左」を「魚」に変えて、声を出しながら投げ合います。

4 **さらにスパイスアップ**
投げる時の言葉は「鳥」「魚」で変わりません。受け取る時に「鳥」と言われたら鳥の名前（ハト、スズメなど）を、「魚」と言われたら魚の名前（さんま、タイなど）を声に出します。



事業所を明るく活性化!!

介護事業所での導入事例をご紹介

シナプソロジー導入・活用事例

導入事業所の声

センター全体の雰囲気が明るくなります!





運動の前にシナプソロジーを行うことで、センター全体の雰囲気が明るくなります。普段、表情の硬いお客様も自然と笑顔が見られます。ご家族様から、センター帰宅後は言葉が明瞭になるとの嬉しいお声を聞いています。以前より出席率も向上しました。導入を始めて皆が幸せになっていくように感じています。

エルケアネット西院デイサービスセンター 管理者／井上 千浪津 様

リハビリ特化型デイサービス エルケアネット西院・南烏丸・長岡京・二条御池

エルディ株式会社が京都で運営するデイサービス。シニア向けフィットネスに特化し、パワーリハビリと呼ばれる機能訓練プログラムを採用している「元気になる」デイサービスです。

導入事業所の声

楽しさ+脳活性化が事業所のウリに!





ケアマネさんが見学に来てくださったときに、シナプソロジーを一緒にしてもらうことで、楽しさや脳の活性化を実感してもらい、アピールしています。ご利用者様の意欲が高まり、アクティビティへの参加率が高まっているのを実感しています。ペアで実施すると笑顔が生まれ、ご利用者様同士のコミュニケーションのキッカケにもなっています。

デイサービスおむすび 管理者 新井 睦 様

デイサービス おむすび

株式会社グレイングレインが運営するデイサービス。保育園併設で、子どもとの世代間交流を毎日行っています。近隣のカフェに併設したミニデイサービスも大変喜ばれています。

導入事業所の声

触れあいで、会話が生まれ、表情が豊かに!





シナプソロジーにより、自然に出る笑顔のもっと先の、大笑いが引き出せると感じています。高齢者は笑うことがとても重要なので、生きるエネルギーに変えていただけたらと思います。ご利用者様からは、「皆がすぐに仲良くなれる」「楽しくてあっという間に時間が終わる」とのお声もいただいています。

MKMハートフル株式会社 取締役事業本部長／郷間 加奈子 様

介護予防・通所介護デイサービス「デイフィットあいのわ」

MKMハートフル株式会社が運営する、通所型介護予防専門のデイサービス。運動機能の向上を主としながら認知症予防・栄養サポート・口腔機能向上、生活機能向上を提供しています。