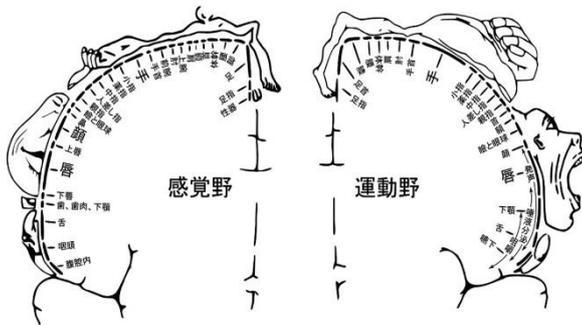


脳を活性化させるメソッド ～ シナプソロジー ～

春光園デイサービスセンターでは、シナプソロジーを積極的に活用しています

脳を活性化させるには、脳に適度な刺激を繰り返し与えることが必要です。また、楽しく、意欲的に行うことで、さらに効果的になると言われています。シナプソロジーでは、見る、聞く、触るといった五感(感覚)、考える、記憶する、計算するといった認知機能へ刺激を与え、その刺激に対して言葉を発したり、笑ったり、身体を動かすなどして反応することで、脳の機能を高めていきます。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のため、子どもから高齢者、アスリートやビジネスマンにまで活用されています。



では、「シナプソロジー」とは、具体的にどんな方法論なのでしょうか。簡単にまとめると、じゃんけんやボール回しといった基本的な動きに対して、視覚や聴覚などの感覚器を通じて入る刺激や、認知機能(記憶・学習・注意・集中・思考・言語等)に対する刺激を、適切なタイミングで変化させその刺激に対して動きや感情を伴って反応することで、脳を活性化させていくプログラムです。

シナプソロジーでは、指示の言葉を耳で聞いたり(聴覚)、目で見て確認したり(視覚)、動きの中で身体やものに触れたり(触覚)することで、**脳の一次体性感覚野**という部分に刺激を与えていきます。

また、エクササイズを行いながら、動作を記憶・判断したり、計算を行ったり、発声する言葉を想起したりするなど、認知機能をつかさどる脳に対しても刺激を与えていきます。

そして、指示に対して反応する際は、必ず動きを伴いますので、**脳の一次運動野**という部分を使って身体の各器官に対して情報伝達を行うのです。

特に、手先や口まわりを使うことは、脳の一次体性感覚野や一次運動野の広い範囲を刺激することがわかっているため、シナプソロジーでは指先を使ったり、声を出したりすることを多く行います。

脳により効果的に刺激を与えるには、楽しく、意欲的に、繰り返し行うことも大事です。関心や興味を持っていたり、意識し、集中していたり、気持ちよく楽しみながら行ったりすると、感情や情動に関係した脳も活性化されるのです。

シナプソロジーのエクササイズには、2人組やグループで行えるものも多く、コミュニケーションを取りながら皆で楽しく行うことができます。

次号では春光園で行っている『シナプソロジー』を具体的に掲載したいと思います。

ご連絡(11月の予定) 11月9日(月) 移動散髪

※コロナウィルス蔓延防止対策のため行事等の開催は自粛を継続しております。



ご協力お願い致します。

新規利用の枠があります！！見学・無料体験受付け中（昼食費無料）

- * 手厚いスタッフ体制で、利用者様との関わりを大切にしています
- * 身体状況に応じて、広い一般浴槽や特浴槽、チェアイン浴槽にて入浴が可能です。
- * 認知症進行予防体操や生活リハビリ体操に取り組み、可能な限り残存能力を維持しながら在宅生活を送っていただけるよう支援を行っております。
- * 食事形態から送迎時間に至るまで多岐に渡り柔軟に対応して参ります。

春光園デイサービスセンター

担当：畑 雅一

基本送迎範囲

盾津中学校校区・荒本周辺
(鴻池/新庄/三島/本庄/中野/横枕/箕輪中心)
※その他の地域は応相談

ホームページでブログを随時更新しています

<http://www.shunkouen.jp>

