

くらしの中に未来をひらく。

シナプソロジーのご紹介



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、活性化を図ります。
- 従来の脳トレとは違い、多人数で行うこと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このプログラムの特徴です。



- シナプソロジーは、昭和大学脳神経外科の藤本司名誉教授にアドバイスを頂きながらスポーツクラブ運営等を行う株式会社ルネサンスが独自で開発しました。
- インストラクターを派遣して行ってもらうのではなく、店舗スタッフがインストラクター研修を受け、受講後は独自にイベントを行うのも特徴的です。イベント時にはルネサンス様のサポートも受けることが可能です。

 RENAISSANCE



シナプソロジー、シナプソロジーロゴ、SYNAPSOLOGYは、株式会社ルネサンスの登録商標です。

シナプソロジーの特徴

<p>対象者</p> <p>子供～大人 1人から大人数まで</p> 	<p>場所</p> <p>特定の場所が なくても実施可能</p> 
<p>時間</p> <p>短時間で実施可能 (10分～20分)</p> 	<p>レベル設定</p> <p>参加者に応じて 調整可能</p> 
<p>道具を使って</p> <p>お手玉、スカーフ ソフトジムボールなど</p> 	<p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●プログラムにより難易度が変わるので慣れることはありません。 ●出来ることを目的としないので気軽に続けられます。

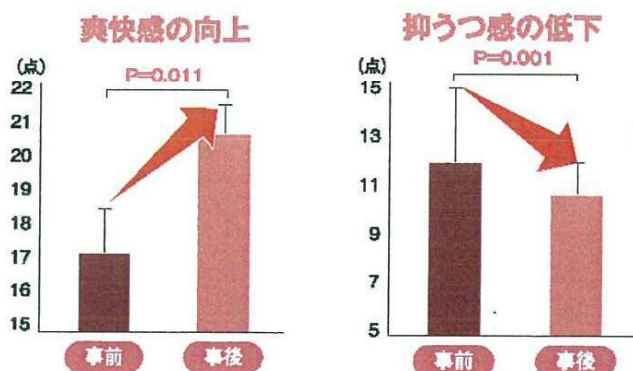
薬局内の省スペースでも実施可能！

シナプソロジーの効果検証



脳機能への効果

→他、判断能力の向上
手先の器用さの向上

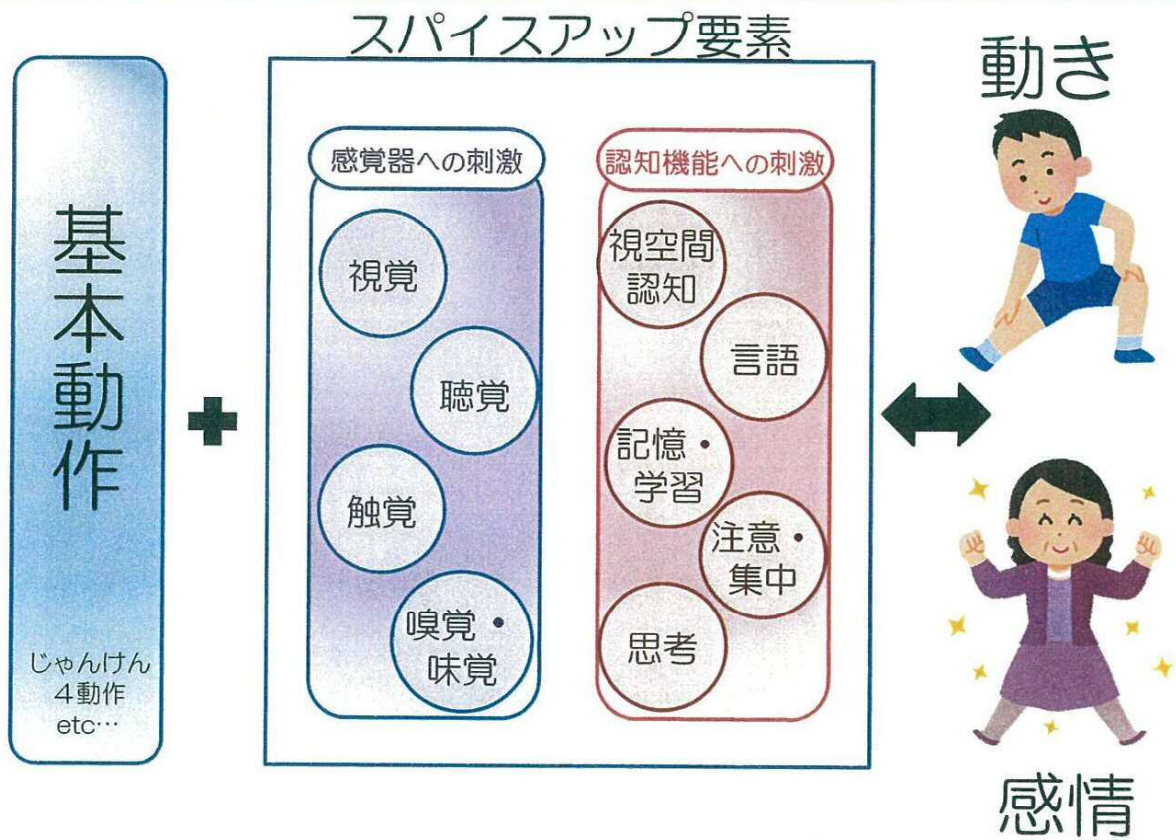


心理面の効果

→脳トレとの違い！

※企業に勤める男女（平均年齢
42.5±6.4）が、週2回2ヶ月プログラム
を実施した前後の比較

シナプソロジーのしくみ・メソッド



エクササイズの実例（相違じゃんけん）

1 ベースの動き

指示者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーのうち1つを出す。

相手は後出して指示者と違う手を言いながら出す。
(これを数回繰り返す)



2 スパイスアップ1

指示者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーのうち1つを出す。

相手は後出して指示者に負ける手を言いながら出す。
(これを数回繰り返す)



3 スパイスアップ2

指示者は「じゃんけんぽん」と言いながらグー、チョキ、パーのうち1つを出す。

相手は後出して指示者に負ける手、勝つ手を順番に言いながら出す。
(これを数回繰り返す)



地域の健康づくりをお手伝い



店内イベント



地域の健康活動



地域の健康フェア



高齢者施設でのイベント

イベント事例（外部活動例）

カメイ調剤薬局 高砂店の例（11/29 高砂いきいきサロン）



お薬・健康講座
（この日は感染症予防）



シナプソロジー体験会

（サロン自体は2時間で、歌を歌ったり、軽食・懇親の時間が設けられていた。）

■ 経緯、活動内容

- 地域の民生委員さんが高砂店でシナプソロジーを実施していることを知り、店舗近隣集会所での地域サロンでの講師を依頼。
- 1時間の持ち時間を頂いたので、講話（手洗い・マスクの付け方）を薬剤師が30分、シナプソロジー30分で実施。
- 終了時に高砂店でのイベント予告。店舗への来店に繋げる。

■ 実績

カメイ直営店では今年度**26回**の店舗外での活動実績
→地域サロン、特養・デイサービス等々