



H30年2月  
T・TAK発行

退院後も

つながります

あなたの

こころとからだ

寒の入りとともに、寒さが一段と厳しく感じられるこの頃ですが  
皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

時節柄、十分ご自愛いただきますよう、こころよりお祈りしております。

本年も、T・TAKメンバー、病院職員一同、今後とも地域のお役にたてるよう、  
より一層頑張ります！！



今回は、

## 『シナプソロジーって』

### について石船介護福祉士に聞きました

◎シナプソロジーってなんですか？

「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、あえて脳を混乱させて認知機能※1を高めるエクササイズです。

脳が混乱する動きをすることで脳の神経ネットワークを増やし、「できない！」と、思わず笑ってしまうことで、感情や情動に関係した脳も活性化されストレスを軽減させ、抑うつ感や倦怠感の軽減が期待できます。

※1 認知機能とは、

外界を正しく認識し、正しく実行するための機能のことで、記憶力、注意力、言語機能、身につけた一連の動作を行う機能、目や耳などの五感を通じてまわりの状況を把握する機能、ものごとを計画し順序だてて実行する機能（遂行機能）、時間・場所・人物などから自分のおかれた状況を判断する機能（見当識）のこと

◎その資格を知ったきっかけは？

西播地域の福祉情報収集のために訪問した、地域包括支援センターの方に勧められたのがシナプソロジーとの出会いです。

◎この資格を活かせる場面はどんな場所・時でしょうか？

年齢や体力を問わず、場所も選ばず実施できる「シナプソロジー」は、幼稚園や介護施設、企業研修など、幅広く活用されています！私は介護職ですので、高齢者の介護予防の一環として地域の認知症カフェ、院内の介護教室や病棟患者様へのアクティビティとして活用しています。

◎今後の抱負を聞かせてください。

高齢者福祉において、地域づくりによる介護予防の推進が言われており、「シナプソロジー」を通して、心と身体を良い状態へしていける地域づくりをしていきたいです。

◎やってみよう！シナプソロジー



### 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。自分を相手が出したじゃんけんの数を足して声に出します。

### スパイスアップ

「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、同じ様に行います。

### 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、自分を相手が出したじゃんけんの数を足して声に出します。

※スパイスアップとは、互換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。

石船介護福祉士、ありがとうございました。

高齢化とともに認知症が多くなると言われております。

『シナプソロジー』という1つの方法でしたが、脳を活性化し元気な日々を過したいですね♪

今年もよい一年になりますよう、お祈り申し上げます。

今後も、IHI播磨病院の各部門・先生・スタッフの紹介をします。

次回のT・TAK新聞もお楽しみに！！

バックナンバーは 病院ホームページ <http://www.harima-hp.jp> からご覧いただけます。

by:M.H & K.T

