

# シナプソロジー講習会 ～介護予防教室～

施設名 あしや聖徳園在宅事業

## ① 活動実施の背景・実施に至った理由・思い

あしや聖徳園在宅事業所を中心に、地域の高齢者の方々向けに、住み慣れたご自宅で元気に暮らし続けられることを目標に介護予防セミナーを開催しております。今回は、体も心も活性化することを目的に「シナプソロジー」講習会を実施いたしました。



## ② 取り組みの内容

「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、活性化を図るものです。また、個人で行うのではなく、数人ごとのチームで行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できるものです。



最初は戸惑いながらも、職員も輪に入り、いくつかのタスクをこ

なしていくと…職員の方が出来ないことも多く、笑い声がたくさん。お互いに協力しながら、プログラムをクリアしていきました。

1時間ほどシナプソロジーを実施した後は、茶話会を開催し、今後希望される講習の内容や、住民交流、世代間交流を促進していくために必要なことなどを話し合い終了となりました。

## ③ 活動の効果・課題

シナプソロジーを実際に行ってみると、年齢関係なく楽しめるものであり、プログラムによっては職員の方がうまくいかないことも…。その度に笑い声が響き、参加者全員が楽しみながら、体も心も活性化が図れる講習会となりました。開催後のアンケートだけでなく、講座中の会話から新たな気づきを職員も得ることが出来ました。



## ④ 今後の展開・夢

今回のような楽しみながら行える介護予防講習会を継続する為に、参加いただいた皆様のご意見、アンケートを参考にしながら今後も定期的を開催していきたいと考えております。