



# オリエンテーション

「全ての方の健康づくりを支援したい！」  
その想いから2011年11月シナプソロジー普及会が誕生しました  
※2019年4月、シナプソロジー研究所に名称変更

「心」と「身体」をコントロールしている脳を刺激し  
人と人との笑顔で結びつけていくシナプソロジーは  
これからの日本に、そして世界に  
ますます求められていくはずです

私たちは、インストラクターを目指す皆さんとともに  
一人でも多くの方にこのメソッドの効果と楽しさを  
伝えていきたいと思っています

# シナプソロジーとは？

**【対象者】**

子供～大人  
1人から大人数まで

**【場所】**

特定の場所が  
なくても実施可能

**【レベル設定】**  
参加者に応じて  
調整可能

**【時間】**

短時間で実施可能  
(10分～20分)

**【ツール】**

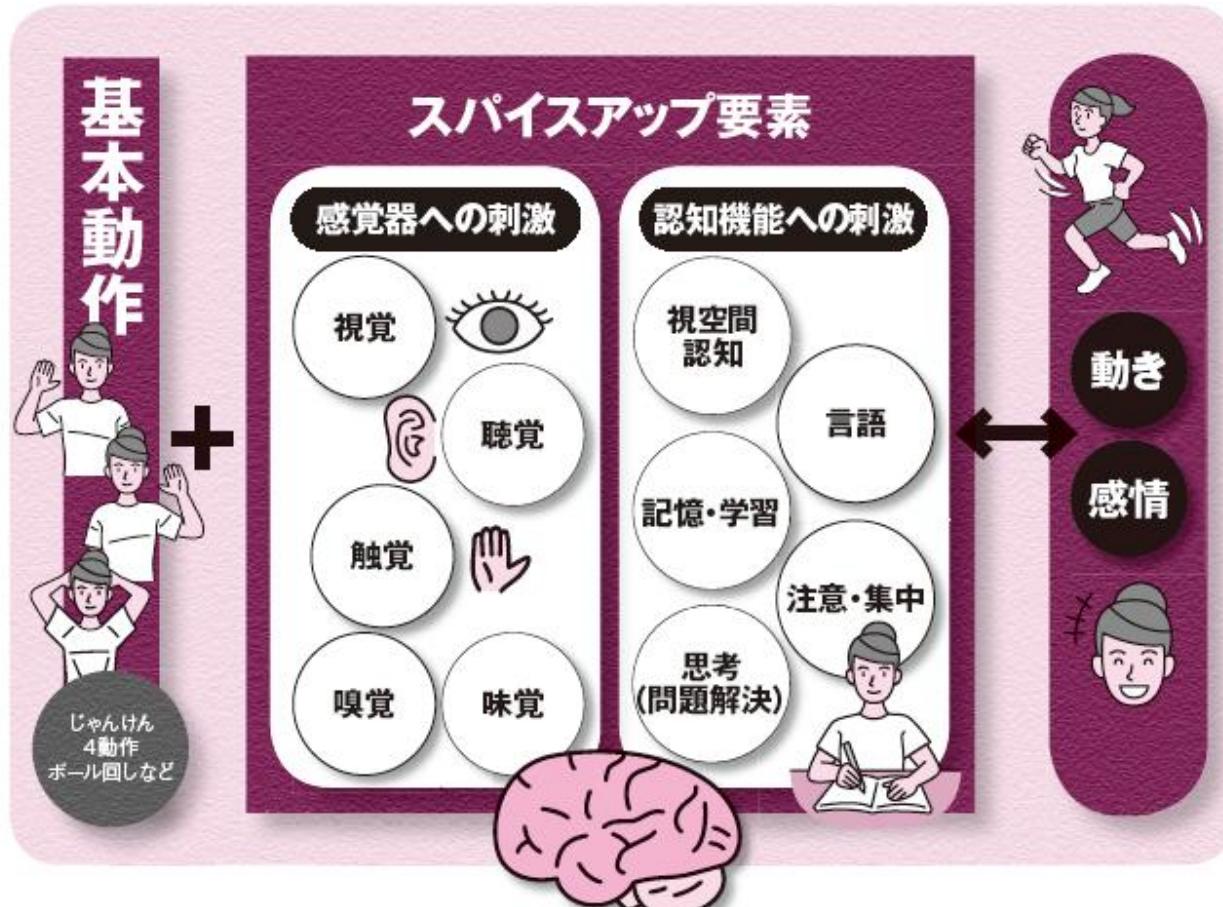
お手玉 スカーフ  
ソフトジム など  
(なくても可)

**【メソッドの特徴】**

できることを目的にせず、できなくても、新しい刺激(感覚器への刺激、認知機能への刺激)に反応することで脳の活性化が期待できる

# シナプソロジーメソッドとは？

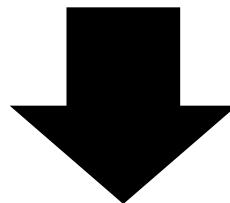
## ■シナプソロジーのメソッドとは？（P7 図1-2）



**基本動作に対し、指導者が感覚器や認知機能への刺激を変化させ続けることで脳を活性化するメソッド**  
 （刺激を変化させることをスパイクアップという）

刺激に対する反応としては、動きや感情を伴うよう構成されている

筑波大学体育系 田中喜代次教授が代表取締役を務める  
株式会社THFをはじめ、経済産業省、文部科学省の実証  
実験など、さまざまな方を対象に効果検証を行ってきました。



シナプソロジーを実施することで  
**明確な効果** が出ました！

# シナプソロジーの効果(働く世代) (P10 表1-1)



企業に勤務する33～56歳の男女26名(平均年齢42±6.4歳)が  
週2回、2ヶ月間のプログラムに参加した結果

## 一過性効果

1回のプログラムを実施する前と後で効果検証

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

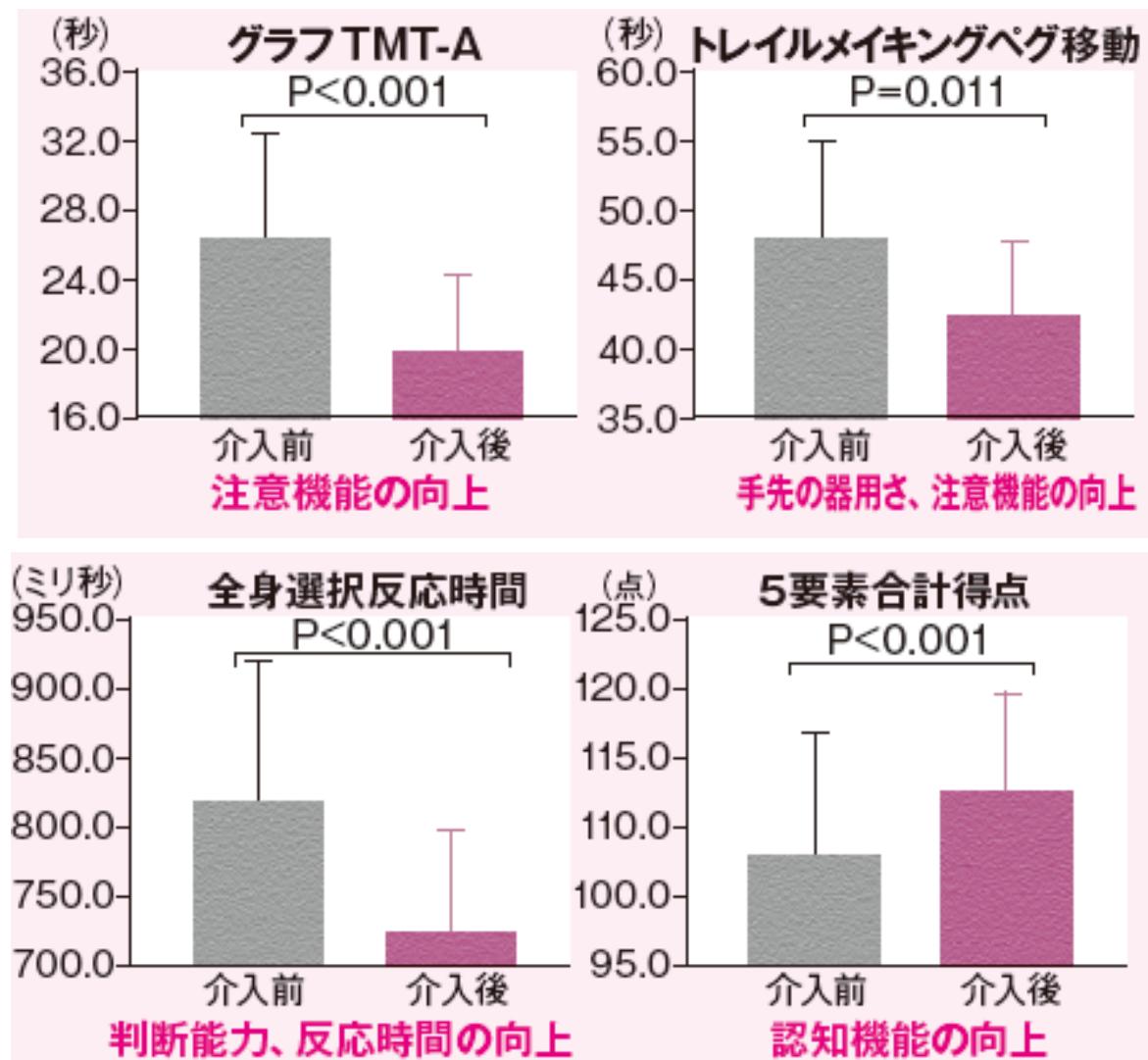
## 継続的効果

週2回、2ヶ月間プログラムを実施した前と後で効果検証

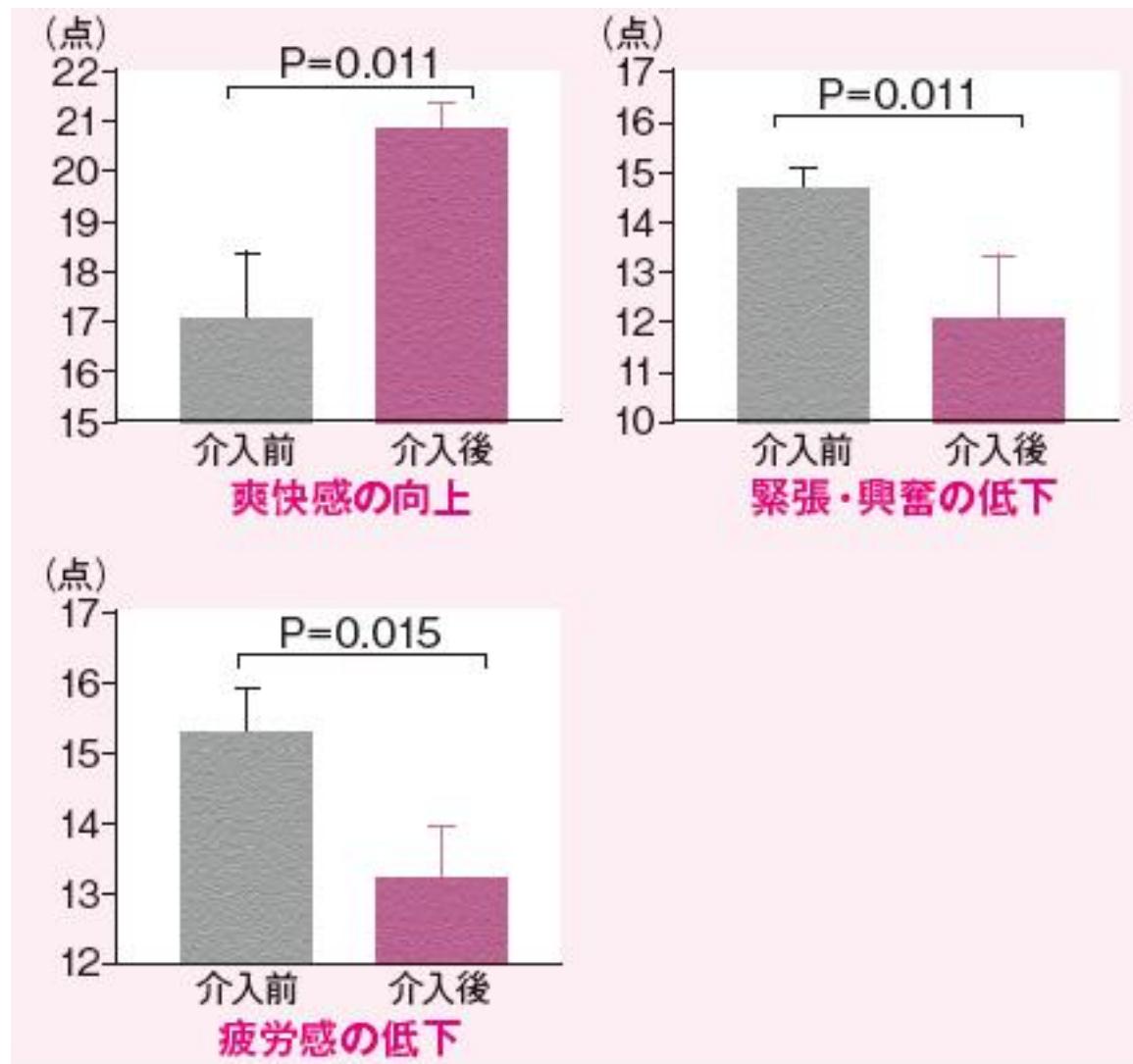
- ・手先の器用さの向上
- ・注意機能の向上、判断機能(判断力)の向上
- ・認知機能(記憶・思考・言語流暢性・視空間認知・注意)の向上
- ・爽快感の向上
- ・緊張・興奮・疲労感の低下
- ・抑うつ感、倦怠感の低下

# 継続的効果(身体機能・脳機能)

(P10 図1-4)

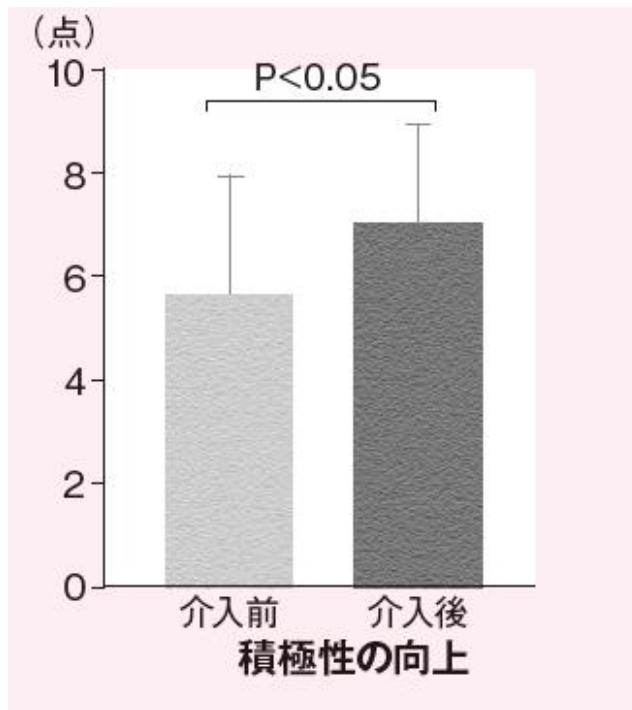


# 継続的効果(心理面) (P10 図1-4)



ルネサンストーア沼津のスイミングスクールに通う幼児32名が  
週1回、10週間のプログラムに参加した結果

## 一過性効果

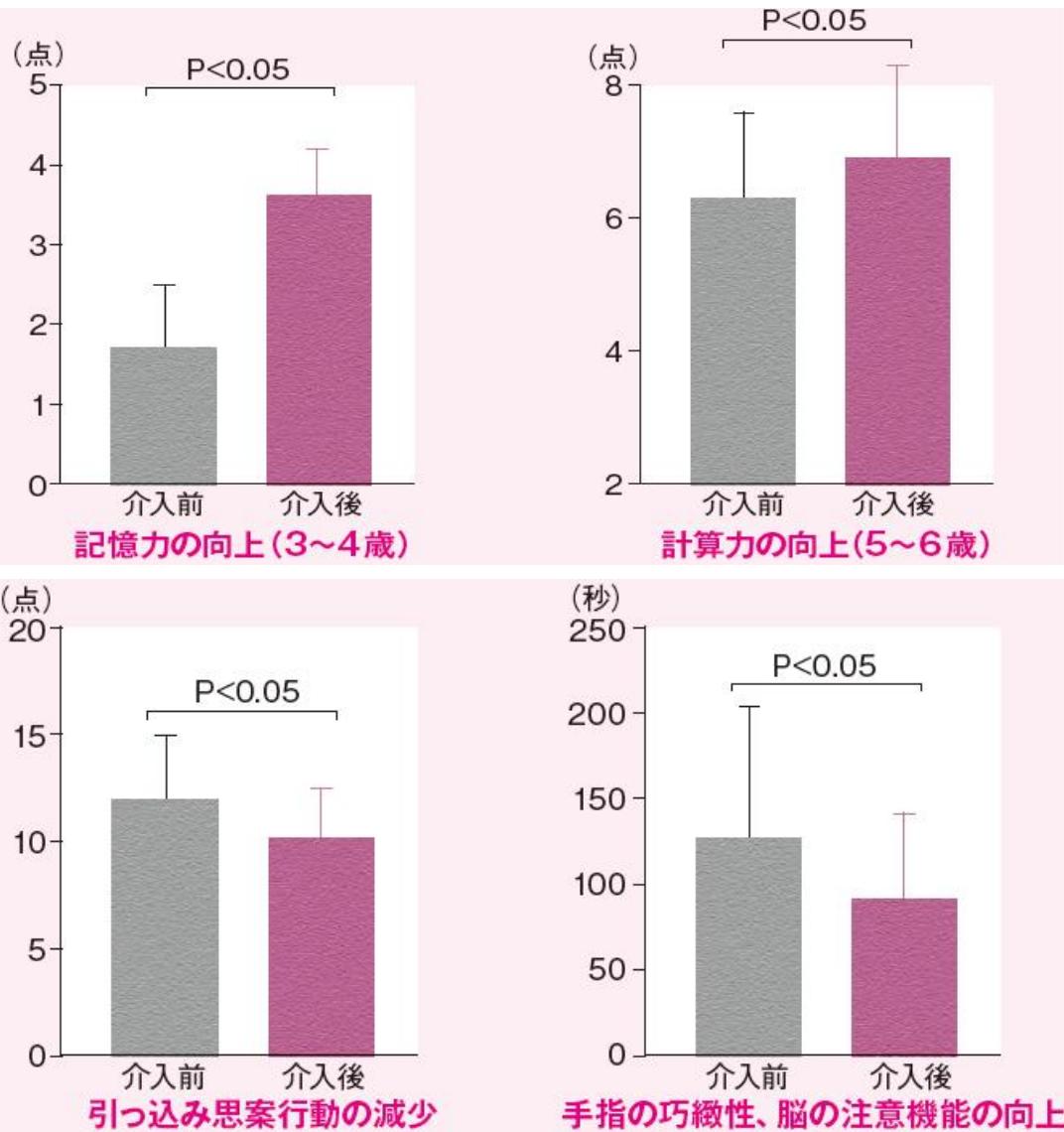


# シナプロジーの効果(子供)

(P12 図1-5)

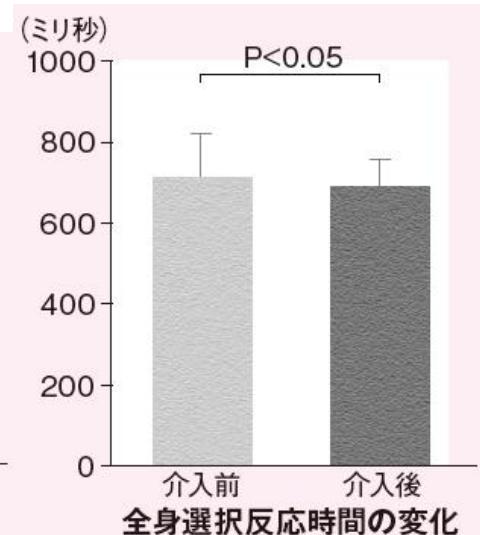
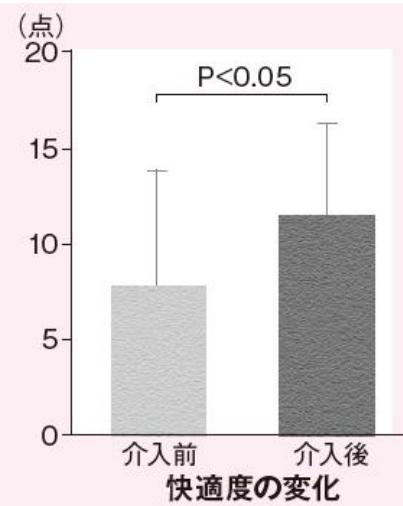
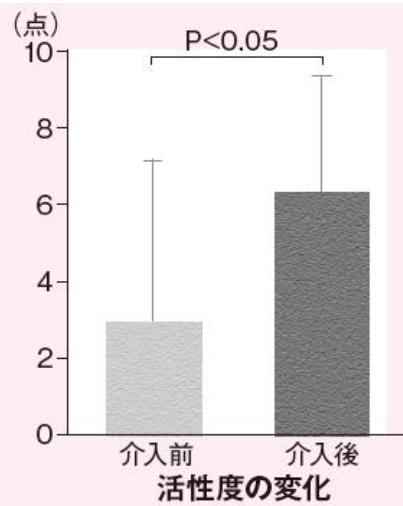
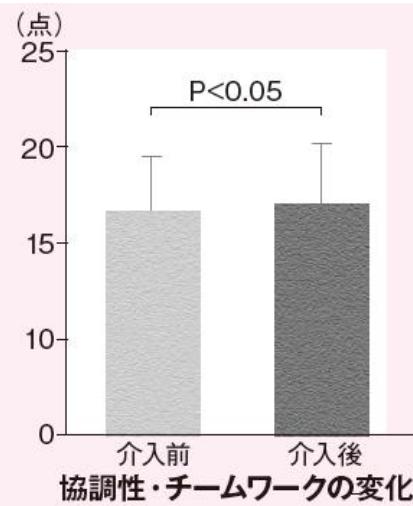


## 継続的効果

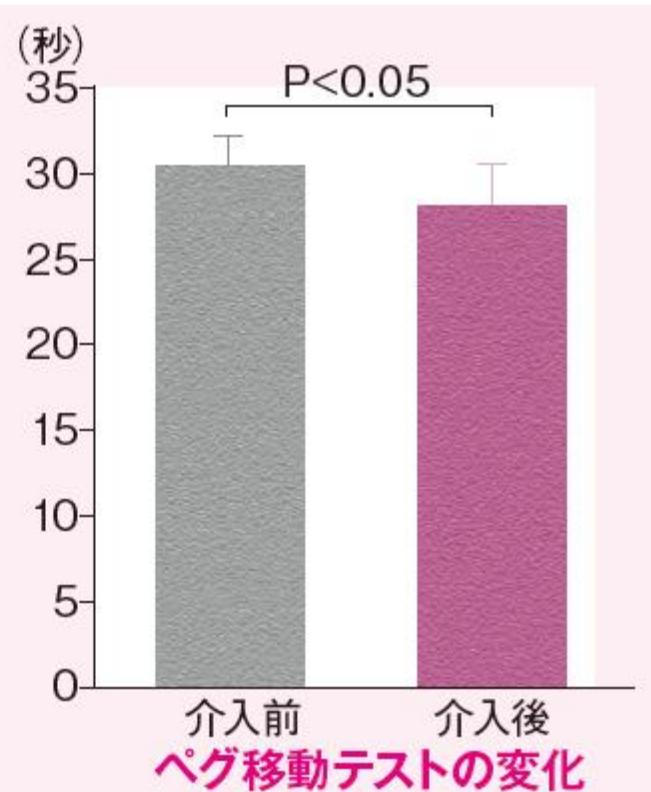
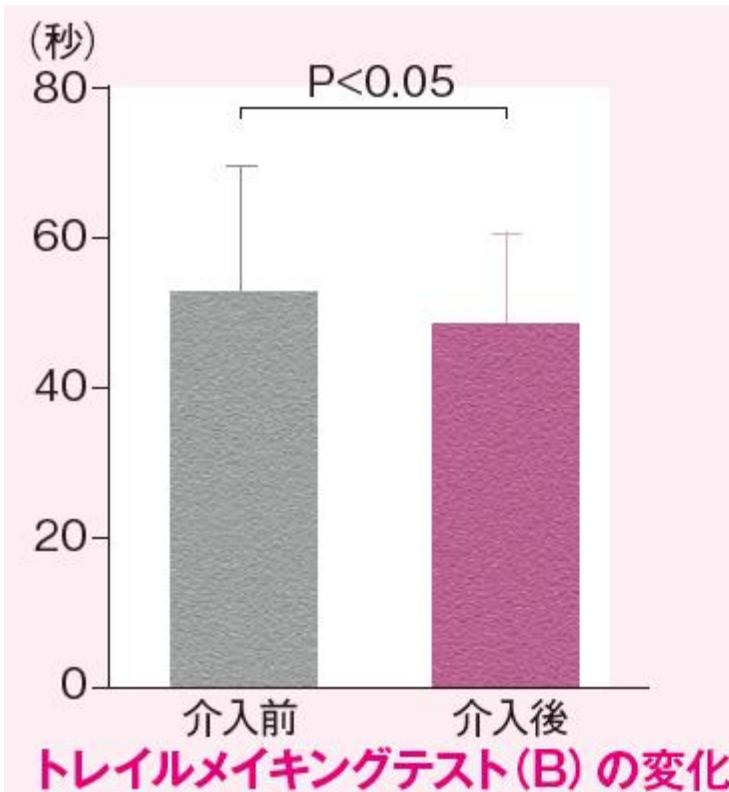


アメリカンフットボールのXリーグ「BULLSフットボールクラブ」に所属する  
男性アスリート23名が11週間シナプソロジーを実施した結果

## 一過性効果



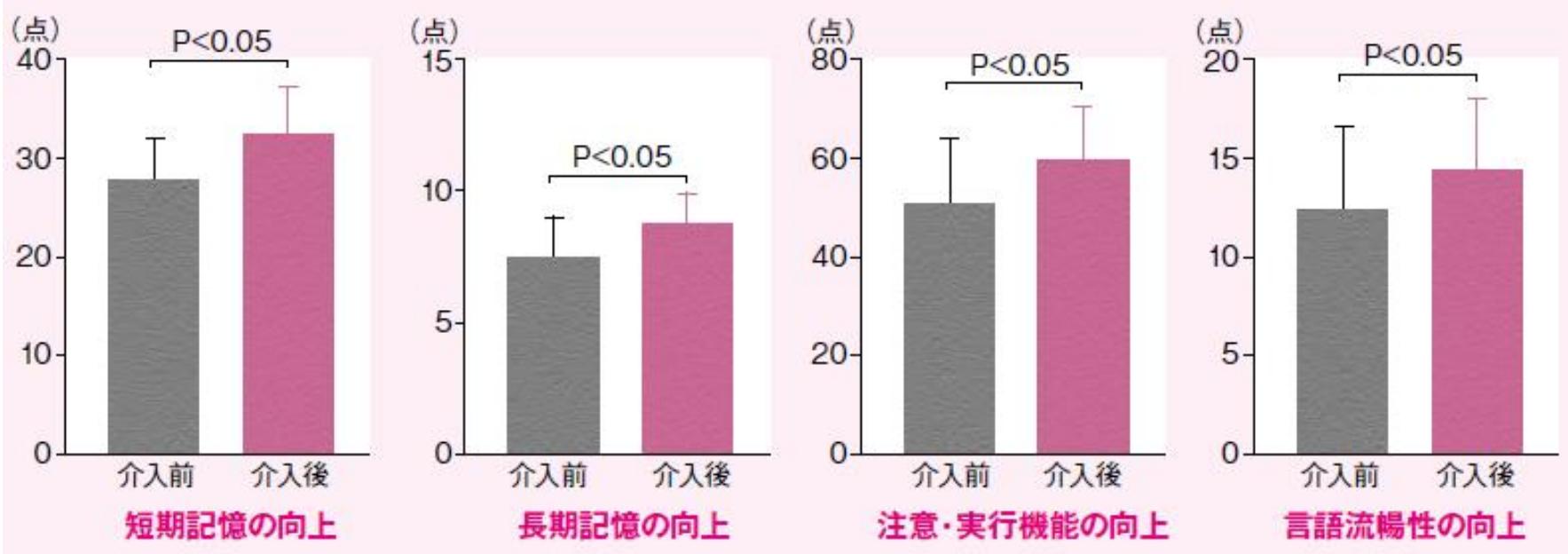
## 継続的効果



「注意機能の向上」

大阪枚方市の地域住民で、認知機能低下予防教室に参加した健常中高齢者  
17名が週1回、計12回の認知機能低下予防教室を実施した結果

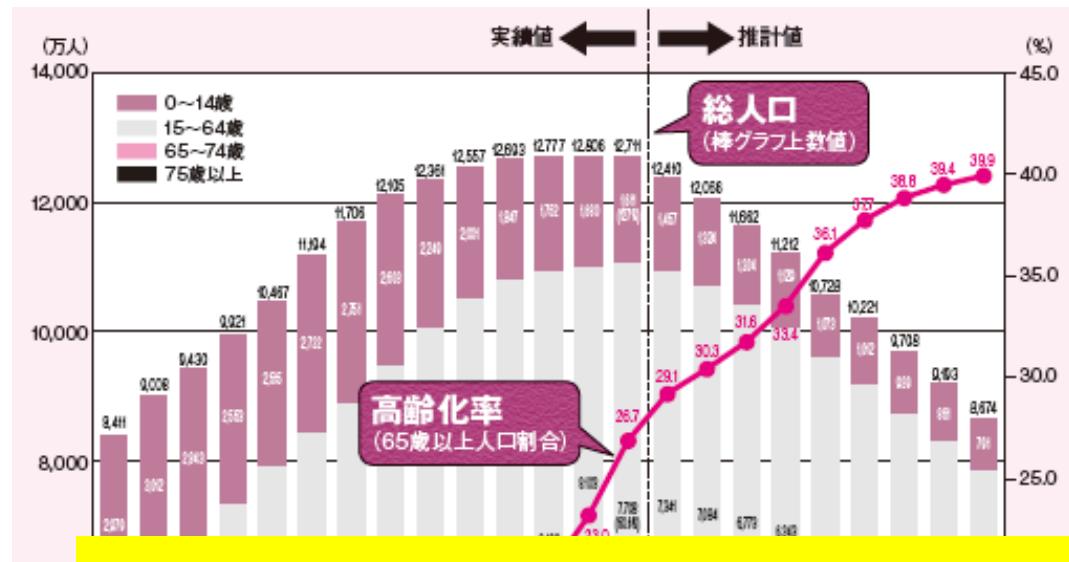
## 継続的効果



「記憶機能の向上」

# シナプソロジーが求められる社会的背景

## ■高齢化の推移と将来推計 (P18 図1-15)



これからの人口構造

高齢者

増加

働く世代

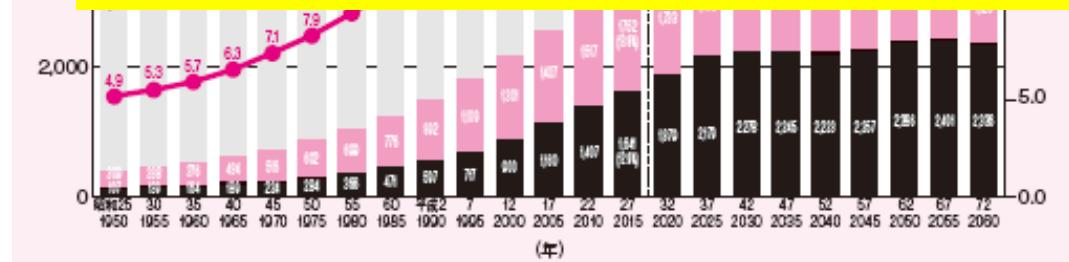
減少

子供

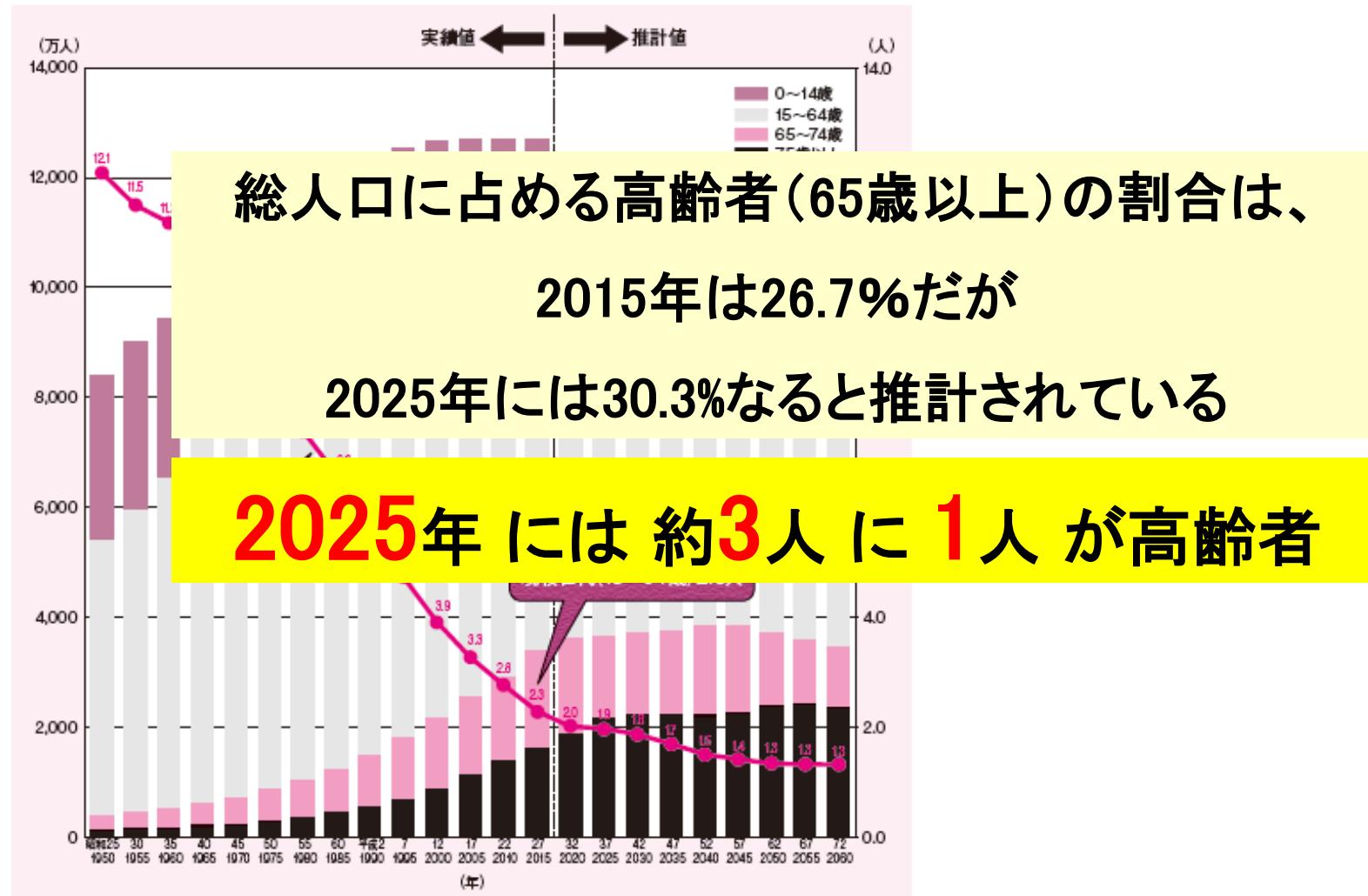
減少

高齢者・働く世代・子供

すべての方の健康を支えていきたいと考えています



## ■高齢世代人口の比率 (P19 図1-16)

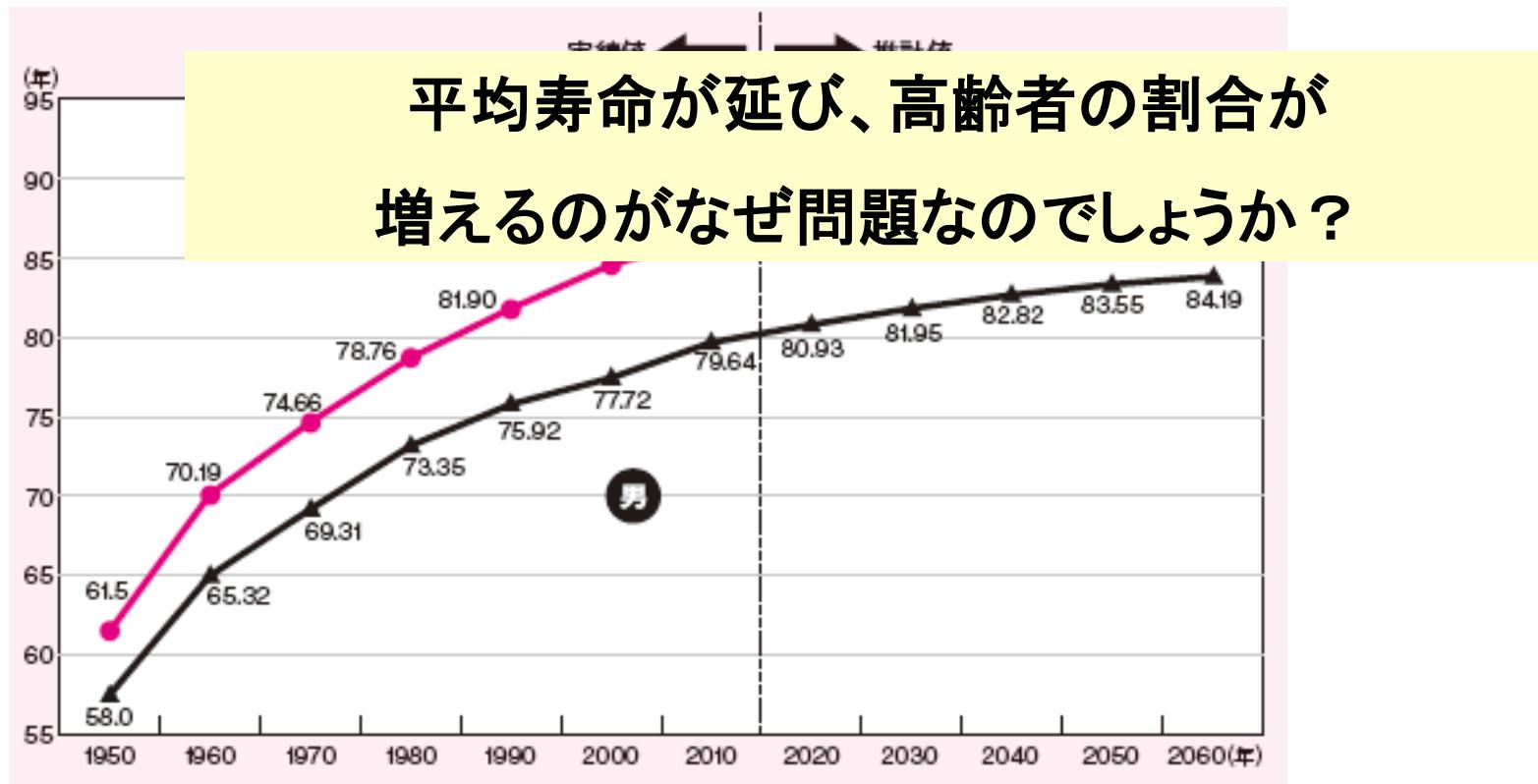


## 日本人の平均寿命

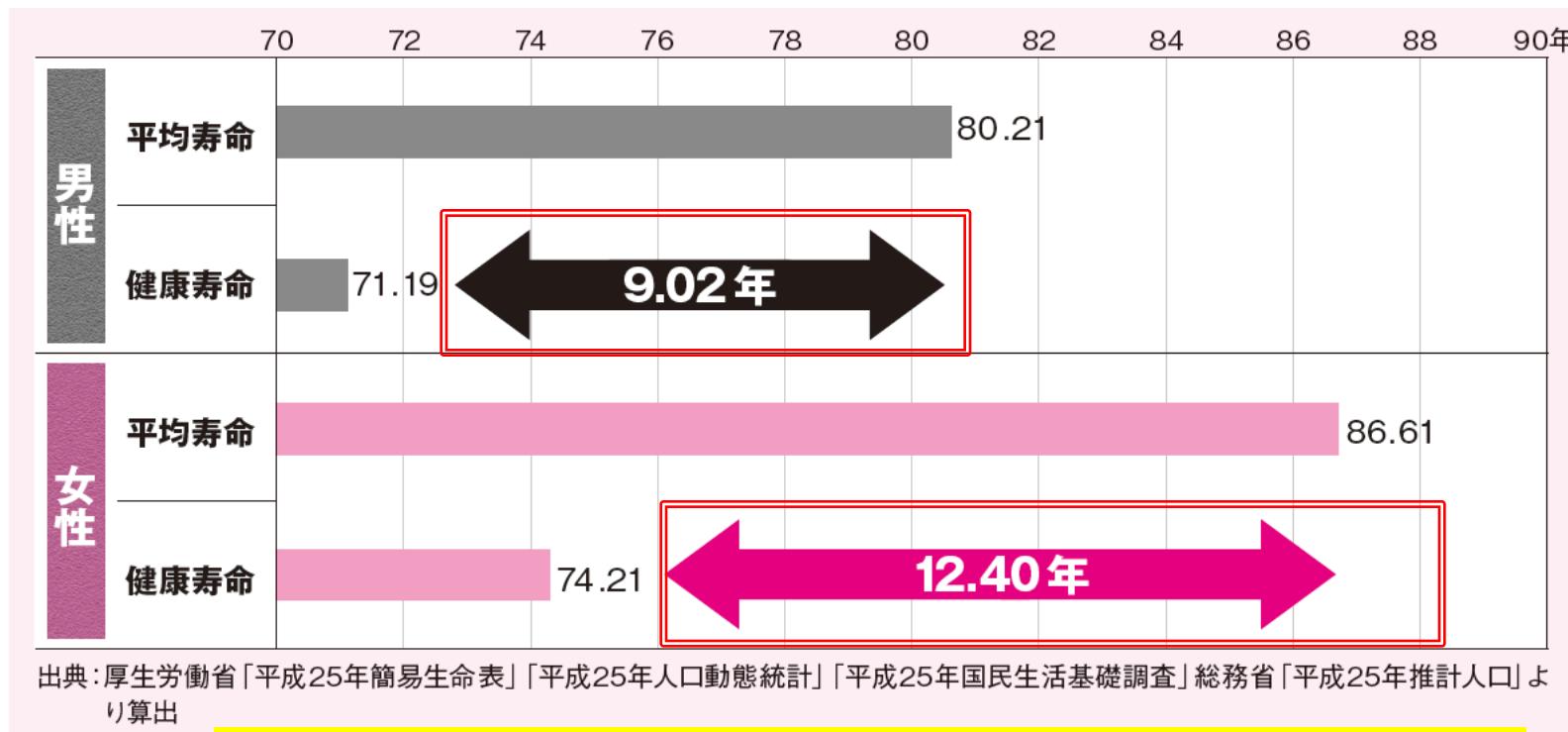
2015年 男性80.79歳, 女性87.05歳

2050年 男性83.55歳, 女性90.29歳

### ■ 平均寿命の推移と将来推計 (P20 図1-17)

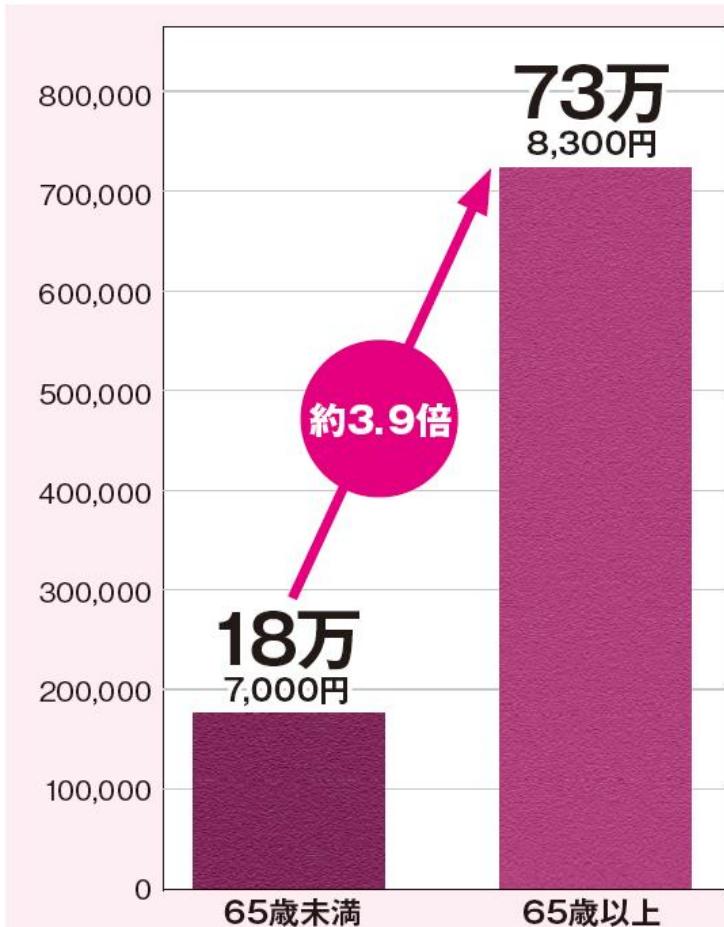


## ■平均寿命と健康寿命の差 (P20 図1-18)



**今後は健康寿命を  
いかに延ばしていくかが課題**

## ■1人当たりの国民医療費 (P21 図1-19)



65歳以上の人当たりの医療費は

65歳未満の 約**3.9倍**

高齢化が進むことで、有病率も高まる  
生活レベルを低下させる「寝たきり」なども  
多くなり、これにより当然、  
社会参加がしづらい現状となる

「ロコモティブシンドローム」  
(運動器症候群)

主に加齢による運動器の障害のため、  
移動能力の低下をきたして、  
要介護になる危険の高い状態

**介護の原因の約25%**は  
関節疾患や転倒による  
骨折などの運動器障害



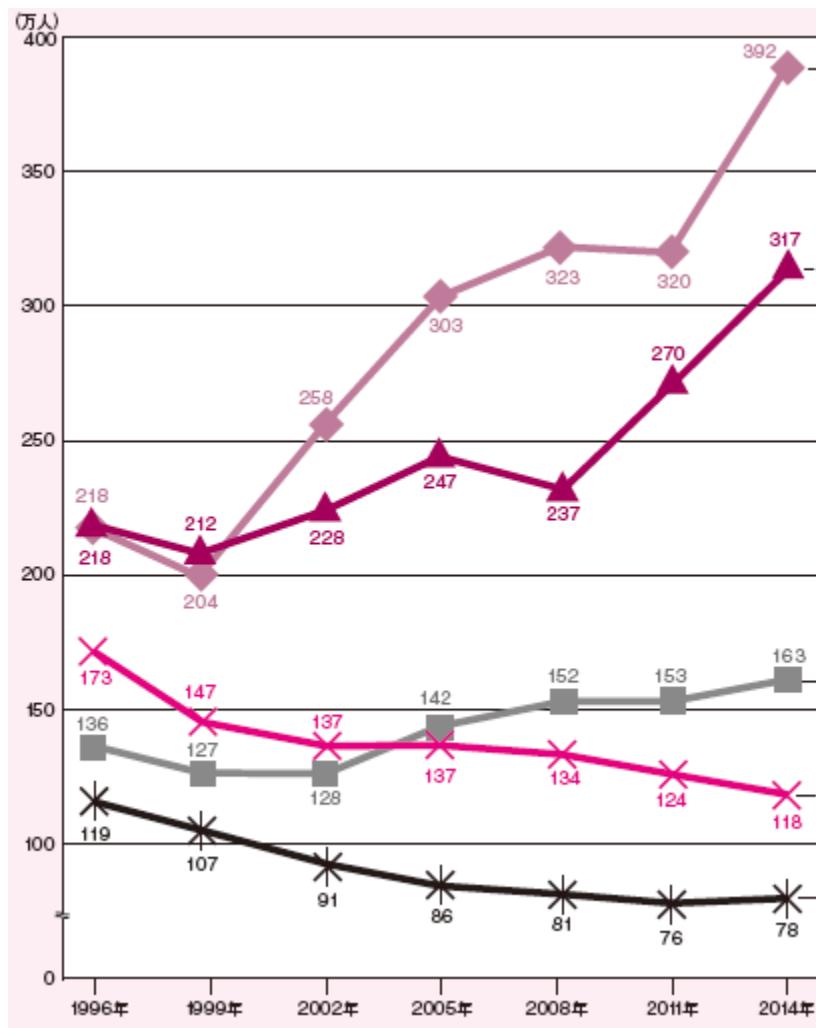
高齢者の機能低下  
(身体的・心理的)を予防  
もしくは改善する  
シナプソロジーのような  
メソッドはますます必要に！

ここでQuestion!

5大疾患とは何でしょうか？



## ■5大疾病患者の推移 (P22 図1-20)



精神疾患

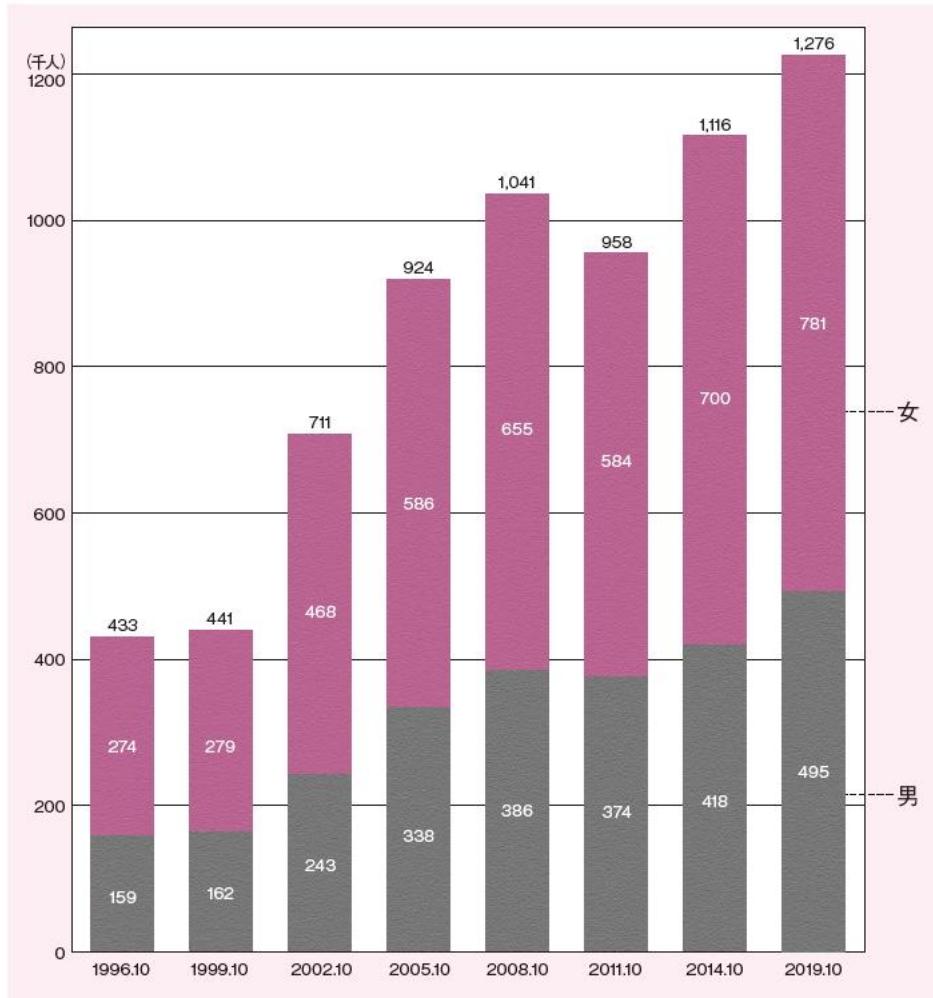
糖尿病

悪性新生物(がん)

脳血管疾患(脳卒中)

虚血性心疾患

## ■うつ病・躁うつ病の総患者数 (P23 図1-21)



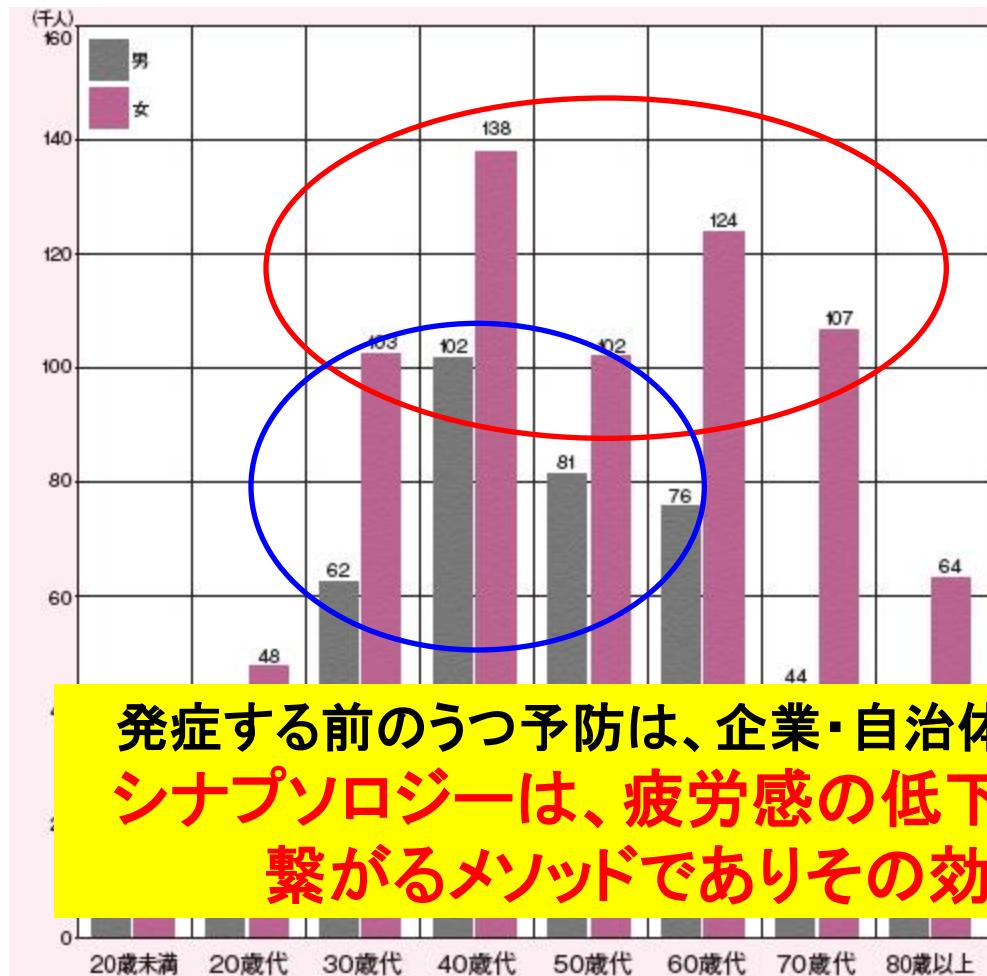
メンタルヘルス市場は  
**30～40億** と推察

さらにメンタルヘルス支援市場は  
その **約10倍** と予測

うつ病・躁うつ病の患者数は増え続け  
**100万人** 近い患者がいる

※2011年の調査では、東日本大震災の影響で  
宮城県の一部と福島県の数字は含まれていない

## ■ 気分障害(躁うつ含む) 男女年齢別総患者数 (P24 図1-22)



女性

30代～70代までの  
広範囲の年齢層で発症  
60代～70代のシニア世代  
が特に高い発症率

男性

30～50代のビジネスマン  
世代が特に高い発症率

発症する前のうつ予防は、企業・自治体・個人にとって大変重要である  
シナプソロジーは、疲労感の低下や抑うつ感の低下効果に  
繋がるメソッドでありその効果が検証されている

## ■親の世代と子供の世代の体力・運動能力調査と体格差 (P25 表1-6)

	男子			女子		
	親の世代	今の子ども達		親の世代	今の子ども達	
身長(cm)	142.8	145.4	(↑2.6)	145.0	147.1	(↑2.1)
50m走(秒)	8.8	8.8	(→0.0)	9.0	9.1	(↓0.1)
ソフトボール投げ(m)	34.8	27.4	(↓7.4)	20.8	16.5	(↓4.3)

身長・体重など体格については、  
子どもの世代が親の世代を

上回っている

体力・運動能力調査の  
ほとんどのテスト項目において、  
子どもの世代が親の世代を

下回っている

身体活動の不足、不規則な食生活などにより  
肥満傾向の子どもが増加

## 子ども達のコミュニケーションの現状や課題

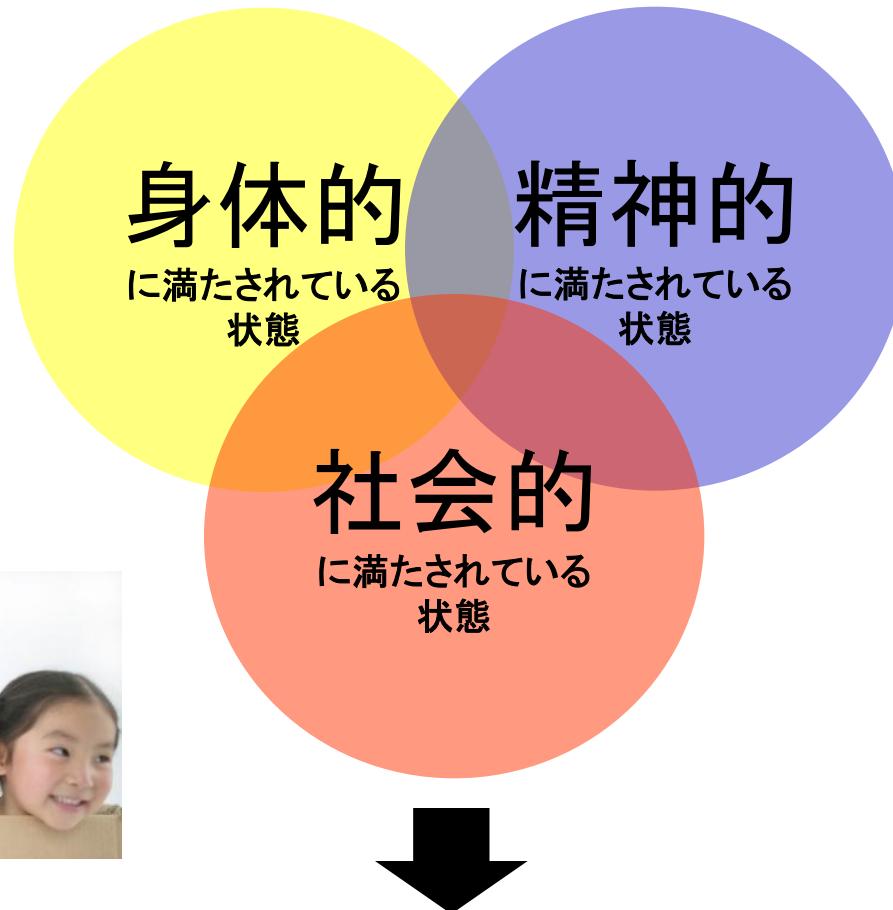
(文部科学省 コミュニケーション教育推進会議審議経過報告 平成23年)

- ・ 気の合う限られた集団の中でのみコミュニケーションを取る傾向がある
- ・ コミュニケーションを取っているつもりが、実際は自分の想いを一方的に伝えているに過ぎない場合が多いなどの指摘がある
- ・ インターネットを通じたコミュニケーションが子供たちに普及している
- ・ 外での遊びや自然体験などの機会減少により、身体性や身体感覚が乏しくなっていることが、他者との関係づくりに負の影響を及ぼしているとの指摘がある

➡ コミュニケーションを上手く取れない子供が増えてきている

シナプソロジーは幼児を対象とした実験でも、  
積極性の感情に有意な向上が見られる  
ということが検証されている

# 求められている健康とは？



それを実現できるのが、シナプソロジーです！

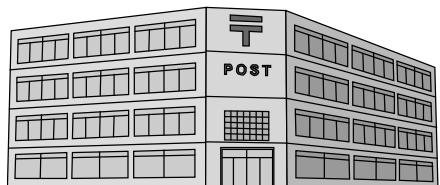
WHO(世界保健機関)では、健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく身体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)

# 活用の場が広がるシナプソロジー



## 自治体

(介護予防教室・地域支援事業など)

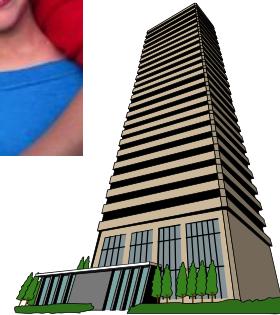


## アスリート チーム



## スポーツクラブ スイミングクラブ

## 学校



## 幼稚園 保育園



## 企業