

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 荒木潤子

Tel: (086) 272-8116
Fax: (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>
e-mail : info@okayamaeap.jp

シナプソロジー?

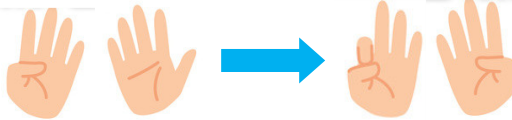
シナプソロジーとは、視覚・聴覚・触覚などの感覚器へ、さまざまな刺激を与え続けながら、動くことを通して、注意機能や判断力などの認知機能を高め、疲労感の低下などの心理面の効果が得られるなど、脳を活性化させることを目的としたプログラムです。筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授 田中喜代次氏が代表取締役を務める株式会社 THF において効果が立証されているそうです。

シナプソロジーとは具体的にどのようなものなのか、以下にご紹介します。

<今日からできるシナプソロジー♪>

●指追い

- ①片手はパー、もう片手は親指を曲げたところから指を 1 本ずつ曲げていく。
1 から 10 まで数を数えながら行う。



職場でも手軽に
できるかも!



- ②片手の指を全部曲げたら、今度は指を 1 本ずつ伸ばしていく。

☆シナプソロジーの効果☆

★手先の器用さ、判断能力、反応時間、脳の注意能力が向上し、認知機能の改善に役立つ!

そのため、①高齢者の認知症予防や機能改善、②集中力、記憶力・注意力などが高まる事で、**業務効率アップ**に繋がる可能性が大きい。

★爽快感が向上し、緊張・興奮、疲労感、抑うつ感、倦怠感が低下するため、**ストレス緩和**に役立つ!

★複数人でも行えるプログラムがあるので、**コミュニケーションの向上**に繋がる!

気になる方は気軽に岡山EAPまでお問い合わせください★



シナプソロジー普及会という公式ホームページがありますので、よろしければそちらもご覧ください。

<シナプソロジー普及会公式ホームページ>

<http://www.s-re.jp/renaissance/synapsolog/>

ホームページには、複数人で行えるプログラム(例: スカーフキャッチ)なども紹介されています。皆さんで試してみても楽しいかもしれませんね♪