

報道関係者各位

2020年8月11日  
株式会社ルネサンス

## 話題の脳活性化メソッド「シナプソロジー」書籍 「簡単な動きで脳がイキイキ『シナプソロジー』」発売! ～1日10分の若返りエクササイズ～

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:岡本利治、以下「当社」)は、当社が開発した身体を動かしながら脳を活性化させるプログラム「シナプソロジー®」の書籍が、株式会社カンゼンより8月11日に発売されますことをお知らせいたします。

書籍を通じて多くの方々にシナプソロジーを体験していただき、脳と身体の健康を広めてまいります。

### 1. 書籍概要

「感覚器を通じた刺激や、認知機能への刺激を脳に与え、それに対応して動くことで、注意機能や判断力といった認知機能を高める」というシナプソロジーの考えをもとにし、一人ですぐにできるもの、1対1で行うもの、グループで行うものなど、シチュエーション別に行えるエクササイズを計31種類収録しています。シナプソロジーの効果や脳の仕組みについても詳しく解説されており、シナプソロジーを深く知りたい方にもおすすめの一冊となっています。



書名 : 簡単な動きで脳がイキイキ「シナプソロジー®」  
スポーツジム考案 1日10分の若返りエクササイズ

著者 : シナプソロジー研究所

監修 : 藤本 司(昭和大学名誉教授)

出版社 : 株式会社カンゼン

価格 : 本体 1,500 円+税

発売日 : 2020年8月11日

判型 : A5判

※本書籍は、2014年に発売された書籍「脳を鍛えるには、『楽しく』混乱させなさい(株式会社カンゼン)」のエクササイズや内容を一部差し替えたりリニューアル版です。

### 【著者】

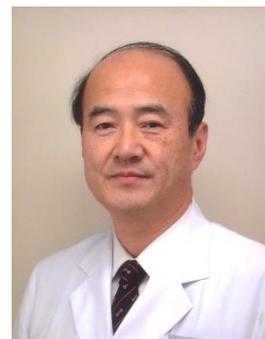
シナプソロジー研究所

2011年11月に「シナプソロジー」の普及を目的として発足。全国でスポーツクラブを展開する当社株式会社ルネサンスのメンバーを中心に、介護予防や自治体の受託事業に精通している人材や、大学などの研究機関とプロジェクトを組み、メソッドの開発および効果検証を行っている。研究所では、さまざまな分野の個人および企業・団体の方々を対象に、各種インストラクター養成コースを開講することで、シナプソロジーの指導者の育成・拡大を目指している。

## 【監修】

藤本 司(ふじもと・つかさ)

昭和大学名誉教授(脳神経外科)。シナプソロジー医学顧問。アレクサンダーテクニーク BC 医学顧問、さがみりハビリテーション病院顧問、日本脳神経外科学会専門医、日本脳卒中学会専門医、日本認知症学会専門医・指導医、日本脳神経外科認知症学会顧問、日本脳神経超音波学会名誉会員。日本脳神経外科漢方医学会顧問、横浜地方裁判所専門委員、日本の脳神経外科の第一人者である。主な著書(一般書)に、『「脳卒中」と言われたら……お医者さんの話がよくわかるから安心できる』(保健同人社)、『最先端を目指す脳外科医』(悠飛社)などがある。



## 2. 「シナプソロジー」とは

「シナプソロジー」は、じゃんけん、ボール回しといった基本的な動作に対して、感覚器(五感)を通じて入る刺激や、認知機能に対する刺激を変化させ続け(スパイスアップ)、その刺激に対して反応する事で、脳を活性化させていくメソッドです。できること(習得)を目的とせず、できないことに対応する状態を作り出すことで脳機能の向上を図ります。

場所を選ばず短時間で、参加者の年齢、性別、体力レベルなどに応じて調整が可能ですので、幅広い対象者に対して実施することができます。現在、介護予防事業、企業の健康経営、フィットネスクラブを始めドラッグストア・薬局等を起点とした地域の健康づくり、子どもの教育、アスリートのパフォーマンス向上等、様々な分野で活用されております。



「シナプソロジー」ホームページ: <http://synapsology.com>

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。

以上

---

本リリースについてのお問い合わせ先

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム:村角(むらずみ)

TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898 MAIL:ml\_pr@s-renaissance.co.jp

URL: <https://www.s-renaissance.co.jp/>

---