

みづかる  
つながる  
ゆたかになる  
.....

# スマイル Smile

Vol. 49  
2025  
夏号



Interview <らしヒスパイス>

失敗してもいいと思考を変えてくれた  
シナプソロジー®で  
脳も心も元気に!

連載!  入門

“知る”を楽しもう! 編 第2回

コミュニケーションスペース  
ふれあいTeaTime 

協会通信

# 失敗してもいいと思考を変えてくれた シナプソロジー®で脳も心も元気に!

スポーツや習い事で、私たちは上達しないとだめ、失敗はだめという考え方になってしまいがち。ところが、できるできないかが問題ではなく、その過程の考えることが重要という「シナプソロジー」というプログラムがあると聞きました。シナプソロジーアドバンス教育トレーナーの金森千穂さんに内容を詳しく伺いました。

## 震災と向き合う中で「自分に何ができるだろう？」 教えてくれたのがシナプソロジー

### ——「シナプソロジー」とは何かを教えてください。

シナプソロジーとは、「脳を活性化する方法」です。脳を活性化する、というと難しく聞こえるかもしれませんが。シナプソロジーは、2つのことを同時に行ったり、左右で異なる動きをしたりするという慣れない動きをすることで脳に刺激を与え、脳の活性化を図るものです。私たちが日常で何かを考えた時、体を動かしたりするには、すべて脳が指令を送っているといっても過言ではないんですね。その脳をさらに活性化できれば、私たちもより健康に近づけますよ、ということをおすすめしています。

シナプソロジーの語源は、脳の中の神経細胞の結びつきを指す「シナプス」と、英語の接尾辞で「～学」を表す「ロジー」をあわせた造語で、2011年に日本で誕生したものです。

### ——金森さんがシナプソロジーと出会ったきっかけは？

私がシナプソロジーとつながったのは、東日本大震災がきっかけです。私は以前からフィットネスインストラクターとして活動していて、今年で28年目を迎えました。震災が発生した当時に私はボランティアとして体育館などで「みなさんで運動をしませんか？」と働きかけていました。しかし返ってくる言葉は「それよりも、掃除を手伝って」と。「みなさんが辛い思

いから少しでも出られるためには何ができるだろう」と思い悩むようになりました。

すると震災から一年経たない頃に、シナプソロジーという新たなプログラムの説明会があると聞き、私はすぐに東京へ出て、インストラクター養成を受けました。

### ——そこからすぐにシナプソロジーのインストラクターとして活動を始めたのですか？

いいえ。どのように自分のこれまでの活動と結びつけてよいかわからなくなり、しばらく活動しなかったんです。

私たちは普段、運動や習い事の際に、上達することを目的に進めていくと思うのですが、シナプソロジーというのは上達が目的ではなく、ゴールに至るまでの失敗や試行錯誤が大事なんですね。でも、子どもの頃から私は「これができないとだめ」、「うまくできるようになりなさい」という指導で育ってきたから、「失敗していい、できるできないじゃない」という考え方が理解できなかったんです。そんな中で、震災から日が経つにつれて、道路や生活基盤の復興は進んでも、被災者は孤独や不安の増大で心の復興は進んでいないというニュースが増えているのを耳にして、ふと「もしかしたらシナプソロジーはこんなときに役に立つのかも」と思い立ち、シナプソロジーの教育トレーナーの試験にチャレンジしました。

## 金森 千穂 (かなもり ちほ)

宮城県仙台市生まれ

【活動内容】エアロビクス / アクアビクス / ヨガ / ホットヨガ / キッズフィットネス / 親子体操 / シナプソロジー / 企業フィットネス / 介護予防教室 / バランスコーディネーション / 各種セミナー講師

【所有資格】JAF A GFI エグザミネーター / 健康運動実践指導者 / 介護予防運動指導員 / バランスコーディネーション上級教育トレーナー / シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

金森千穂ホームページ <https://kanamorichiho.jimdosite.com/>  
シナプソロジー研究所 <https://synapsology.com/sy/>



筑波大学体育系の田中喜代次教授の研究協力により、代表取締役を務める株式会社THFにおいて、シナプソロジープログラムを効果検証。企業に勤める男女を対象に、週1回もしくは、週2回2か月間プログラムを実施し、機能面、心理面での変化を検証した。

	一過性効果	継続的效果
対象者	企業に勤める男女37名 (平均年齢44.9±7.6歳/男性25名・女性12名)	企業に勤める男女26名 (平均年齢42.5±6.4歳/男性17名・女性9名)
結果	<ul style="list-style-type: none"> <li>■手先の器用さの向上</li> <li>■注意機能の向上</li> <li>■活動的快(活気、元気、陽気、はつらつなど)の向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■手先の器用さの向上</li> <li>■注意機能の向上、判断機能(判断力)の向上</li> <li>■認知機能(記憶力・思考力・言語能力・空間視野・注意機能)の向上</li> <li>■爽快感の向上</li> <li>■緊張・興奮、疲労感の低下</li> <li>■抑うつ感、倦怠感の低下</li> </ul>

参照 <https://synapsology.com/sy/studies/>

## 自分自身の変化にもつながったシナプソロジー人へ伝えるだけでなく、次は人を育てる立場へ

### ——シナプソロジーを伝える側となって、よかったなと思うことはありますか？

できないことに対して言葉をかけるという語彙力や指導スキルが上がっていくにつれて、自分自身もシナプソロジーの面白さを感じるようになりました。参加されている方も最初はシナプソロジーに対して半信半疑で座っていたのが、私の語彙力が増えてくると、だんだんと真剣に、姿勢が前のめりになって耳を傾けてくださるようになり、最後に「楽しかったよ」といわれたときには「続けてよかったな」と思いました。

### ——「語彙力」とは、どういう言葉の変化があったのですか？

私は最初は「いいですね！」などの当たり障りのない言葉しかいえなかったんです。でも私が参加者のしぐさや行動をもっと深く見るようになり、例えば目線が上に行っていたときには「目線が上を向くときって、一生懸命考えているときなんですよ」など、その人の一瞬の動作について言葉をかけられるようになりました。さらに「脳で使った血流が体に回っているから、体が熱く感じてるんですよ」などと具体的な理由を説明すると理解してくれる方が増えたと感じます。

### ——参加するのは一回ごとで完結なのでしょう吗？

そうですね。私の場合は特に短期間で効果が出るようなシナプソロジーを取り入れています。本当はシナプソロジーは10分で充分なんです。長い時間続けると脳疲労を起こして、集中力が途切れたときのような状態になります。そのため、私は例えば高齢者向けの場合には、シナプソロジーを少しやって、そのあとにお茶飲みをして、またシナプソロジーを再開する、というような、年代と集中力を考えて進めています。

### ——シナプソロジーはさまざまな方に応用できるんですね！ところで金森さんは教育トレーナーというお立場なのですか？

私は「シナプソロジーアドバンス教育トレーナー」といって、インストラクター養成まで行える資格で、9年ほど前から養成をしています。

### ——受講生からの感想はどういうものがありますか？

「受講しているときは楽しいけれど、教えるとなると難しい」

という声はよく聞きます。私が指導している姿を見て「自分にもできそう」だと思ってチャレンジすると、実は奥深いんだなと気づくようです。でも、そのうちに自分が誰に何を伝えたいかが明確になってくると、早くこれを誰かに伝えたい！となるようです。例えば、あるお父さんが仕事で使うために講座を受講したのですが、練習がてら、日頃からお風呂を嫌がるお子さんと一緒にお風呂でシナプソロジーを試したそうです。そしてからお子さんも夢中になって、お風呂場が笑い声でいっぱいになったというエピソードも聞いています。

### ——シナプソロジーとは、その場で効果を感じられるものなのですか？

シナプソロジーの効果検証の中に「一過性の効果」というのがあり、疲労感の軽減や爽快感の向上を期待できます。私自身、みんなで楽しいと感じたり、仲よくなったりする場のためにシナプソロジーを活用しています。高校生の部活のチームワーク向上のために声がかかることもあります。一方「継続的效果」というのもシナプソロジーでは実証されています。

### ——金森さんは現在は宮城県を中心に活動されているのですか？

はい。私は生まれも育ちも仙台なので、仙台の方や自分の周りの方々に元気にできなければ、大きなことはできないなと思っています。県外に目を向けたこともあったのですが、やはり原点は仙台。周りの身近な人を幸せにしたいと思います。

### ——これから挑戦してみたいことはありますか？

例えば幼稚園などへ「遊びに来たよ！」という感じで子どもたちと一緒にシナプソロジーを用いて何かができたらよいなと思います。あとは私は韓国が大好きで、韓国語も身につけているので、いつか韓国に出向いて、シナプソロジーを広めたいなと思います！

### ——前向きになれるたくさんのお話、ありがとうございました！

## 自宅でできるシナプソロジー



### 指かぞえグーパーエクササイズ

①「グー・チョキ・パー」を続けて片手で動かしながら、それに合わせて「グー・チョキ・パー」と声に発するのを続けていきます。



②もう片方の手では、親指、人差し指、中指の順に重ねて開く要領で「1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、1、2、3…」とカウントしていきます。



③①と②を同時に続けていきます。「グー・チョキ・パー、グー・チョキ・パー…」と必ず声に出して進めましょう。

※さらに刺激を加えるとき(スパイスアップ!)  
声に発していた「グー・チョキ・パー」を「イチ、ニー、サン、シー…」と数字に変えます。ただし、3の倍数(3、6、9)だけを英語に変えて、声に出していきましょう！



# オプション検査のご案内

宮城県予防医学協会では、各種健康診断以外にさまざまなオプション検査を行っております。今回はオプション検査の一部をご紹介します。



## ① アレルギー検査

検査費用:11,000円

その症状、もしかしたらアレルギーかも

39種類を一度に調べる検査 アレルギーの原因は血液検査で調べるができます。

吸入系・その他のアレルギー	食物系アレルギー
室内塵	卵 卵白、オボムコイド
ヤケヒョウヒダニ	牛乳 ミルク
ハウスダスト1	鶏 鶏卵
動物	小麦 小麦、ソバ、米
ネコノフケ	甲殻類 エビ、カニ
イヌノフケ	豆 大豆
昆虫	ピーナッツ
ガ(コナバ)	肉類 鶏肉、牛肉、豚肉
スズメバチ	魚類 マグロ、サケ、サバ
ハチマキ(毒)	果物 キウイ、リンゴ
シラカバ(毒)	バナナ
イネ科	その他
カモガヤ	ゴマ
オオアツガエリ	
雑草	
ヨモギ	
真菌	
アルテルギウス(ススガ)	
アスベルギウス(カビ)	
カンジダ	
マラセチア(カビ)	
職業性	
ラテックス(天然ゴム)	

予約に関するお問い合わせ

一般財団法人 宮城県予防医学協会

健康センター ☎0570-010-955(ガイダンスで1を選択)

## ② 腸内フローラ検査

そのカラダのお悩み

腸内フローラ検査で  
解決のヒントを見つけませんか?

こんな方におすすめです



腸内フローラ検査サービス

Mykinso Pro

マイキンソプロ

医療機関導入実績 国内No.1 (自社調べ)※

累計検体数 10万件以上

マイキンソプロ

マイキンソ管理栄養士による、あなたの腸内環境に合った食事や生活改善アドバイスつき

あなたの腸内環境を

A-Eの5段階で判定

「腸活ご相談コール」でマイキンソ管理栄養士に直接検査結果や腸活について電話相談ができます

腸内フローラについては  
二次元コードから(動画)



CT24-0003

検査結果の詳細イメージは裏ページへ

検査費用 ▶ 19,800円(税込)

一般財団法人 宮城県予防医学協会



生活習慣病やその他病気は無自覚に進行する  
場合もあります。年に1度健康診断の際にオプ  
ション検査も行ってみたいはいかがですか？

今回ご紹介したものと  
以外にもオプション検査を  
取り揃えておりますの  
で、お気軽にお問い合わせ  
ください。

### ③ LOX-index 検査

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査  
**LOX-index®**  
[ロックス・インデックス]

**脳梗塞・心筋梗塞は  
ある日突然発症します**

脳血管疾患・心疾患の年間死亡者数はがんと同水準。  
「4人に1人」が動脈硬化を一同とする疾患で亡くなっています。  
LOX-index®は動脈硬化の進行から将来の脳梗塞・心筋梗塞の  
発症までを予測できる血液検査です。

**本当は怖い動脈硬化**  
動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞  
を発症します。そのため、早期リスク管理・予防をすることが大切です。

**心筋梗塞**  
突然死の危険のある疾患  
年間「約15万人」が発症

**脳梗塞**  
寝たきりの原因にもなる疾患  
「3人に1人」が死亡か後遺症に

検査項目：**検査前血圧**、**プラーグが食生活**、**高血圧が形成**、**脳梗塞・心筋梗塞**

このようなお方におすすめの検査です

- 肥満気味である
- たばこを吸っている、もしくは吸っていた
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの持病がある
- 定期的な運動をしていない
- 脂っこい食事や塩辛い食べ物をよく食べる

### ④ MCIスクリーニング検査

あなたは、いくつ当てはまりますか？

週に3日以上飲酒  
毎日コンビニで  
食事をすませる  
毎日憂鬱な方  
1日5,000歩以上  
歩かない

これらはすべて…将来の**認知症リスク**となります！

**Q1 最近記憶力・集中力が下がっている**

- 以前会った人の名前が思い出せない時がある
- ものをどこに置いたかよく忘れてしまう
- 数年前に比べて忘れっぽくなった

**Q2 ストレスを感じる事が多い**

- 仕事が大変である
- 家庭内でストレスを感じる
- 人間関係に不満がある

**Q3 運動不足**

- 運動の習慣がない
- 移動する時によく乗り物を利用する
- テレワークなどで運動しないことが増えた

**Q4 睡眠不足・不眠について**

- 睡眠不足である
- すぐに寝れない日がある
- 夜中によく目が覚めてしまう

**Q5 食生活の乱れ**

- 偏った食事になりがちだ
- よく食事を食べ過ぎてしまう
- 塩分や糖分を取り過ぎてしまう

**1つでも 当てはまった方には  
こちらがおすすめ！**  
採血だけでできる**将来の認知症リスク検査**

**MCIプラス**  
スクリーニング検査

認知症の**早期対策**に特化した血液検査  
検査価格 : 19,800円 (税込)

## 旬の野菜で

# 夏のお手軽レシピ



暑い夏は、体がだるい、食欲がないなど、夏バテで体調を崩しやすい季節です。そんな時こそ、栄養バランスの良い食事を摂り、体調を整えましょう♪

### ～手抜きじゃない！強い味方 缶詰レシピ～ さば缶となすの味噌炒め

1人分 エネルギー 253 kcal 食塩相当量 1.0g

#### 材料 (2人分)

さば缶(味噌煮) …… 1缶  
なす …… 2本  
サラダ油 …… 大さじ1  
しょうがチューブ …… 3cm (13g)  
ねぎ …… 適量



#### 作り方

- ① なすは一口大の乱切り、ねぎは小口に切る。
- ② 油・なすをフライパンに入れ、なすがしんなりするまで中火で炒める。
- ③ ②にさば缶(汁ごと)・しょうがを加える。さばを好みの大きさに切りながら炒め合わせる。
- ④ まんべんなく混ぜたらねぎを散らし完成。

味つきの缶詰は、  
調味料も少なく済んで  
お手軽♪



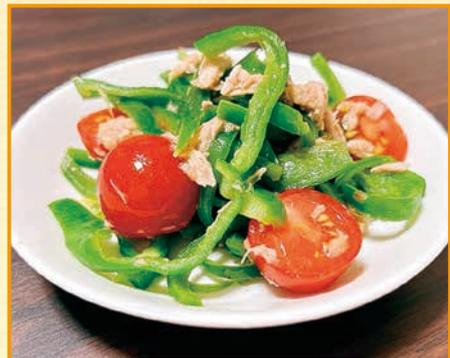
### やみつきピーマン

1人分 エネルギー 79 kcal 食塩相当量 0.6g

#### 材料 (2人分)

ピーマン …… 4個  
ミニトマト …… 4個  
ツナ(まぐろ)水煮缶 …… 1缶

A { ごま油 …… 小さじ1  
顆粒中華だし …… 小さじ1/2  
黒こしょう …… 少々



#### 作り方

- ① ピーマンを細切り、ミニトマトを半分に切る。ツナ缶の水気はしっかり切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ③ Aを加えて混ぜ、完成。

旬の野菜はお手頃価格で  
栄養素たっぷり♪



# 連載！まるまる入門



## “知る”を楽しもう！編

### 第2回

### 仙台市博物館へ出かけよう（下）

2024年4月に再開館した仙台市博物館には現在11名の学芸員が働いています。今回は普段知ることのできない学芸員の仕事について、前回に続いて、学芸員の佐々木さんと大内さん、広報担当の渡辺さんに伺いました。学芸員おすすめの展示スペースも聞きましたよ！

#### 多くの方に歴史・文化を伝えるため 他分野にも幅を広げる学芸員の仕事

文化財の調査研究、保存、公開を行うのが学芸員の仕事です。専門分野は学芸員ごとに異なり、歴史は戦国時代、江戸時代、明治時代など、美術は彫刻と絵画、漆工芸品などに分かれています。多くの人に歴史や文化を伝えるために、学芸員も専門分野以外に時代や分野の幅を広げて、日々精進を重ねています。

国宝や重要文化財などは劣化を防ぐために展示期間を区切り、複製しか出せないことがあるためお客様には申し訳ないと思うこともあります。例えば伊達政宗の甲冑は年に2回ほどしか本物を展示しません。それをいつにするかということの吟味を、日常の保存管理業務と並行して進めるのは大変です。（佐々木さん）

特別展や企画展などは、印刷物や展示看板の作成などの準備もあり、忙しくなります。展示物の説明文は、中学生にもわかりやすい文章にするということもあって、気を使うところですね。（大内さん）

#### 学芸員の館内おすすめスポットは？

私は慶長遣欧使節の資料を常設展示している部屋がおすすめです。ユネスコ「世界の記憶」・国宝「支倉常長像」などが展示されており、約400年前に行われた国際交流の様子が紹介されています。教会をイメージした展示室内の雰囲気も味わっていただきたいですね。（佐々木さん）

私はミュージアムストリートに設置している引き出し型の浮世絵展示がおすすめです。浮世絵は光や紫外線に弱いので、閉じられる引き出し型の展示ケースだと安全に保管できます。間近で浮世絵を見ることができるのでじっくり鑑賞できると思います。（大内さん）

#### 人気漫画『ハイキュー!!』の仙台観光特使 就任記念モニュメントに多くのファンが

仙台が舞台の一つである人気漫画『ハイキュー!!』のキャラクターから、月島蛍さんと山口忠さんが仙台観光特使に就任し、2024年8月、仙台市博物館正面玄関脇に記念モニュメントを設置しました。月島蛍さんが大学卒業後、仙台市博物館に就職予定というエピソードに由来して設置され、多くの来館者がモニュメントの撮影をしています。



①海外でキリシタンとなった支倉常長にちなみ教会をイメージした室内は厳かな雰囲気  
②常設展示の展示テーマ設定や解説文作成も学芸員の仕事  
③仙台観光特使就任記念モニュメント



#### 仙台藩を築立った殿様を一挙紹介！ 「伊達を継ぐもの」8/24(日)まで

仙台市と愛媛県宇和島市の歴史姉妹都市提携50周年記念として、特別展「伊達を継ぐものー仙台藩を築立った殿様たち」が、7/4(金)～8/24(日)の会期で開催されます。

伊達政宗の長男・秀宗が藩主となった宇和島藩をはじめ、仙台藩主の息子が跡を継いだ一関藩（岩手県）、刈谷藩（愛知県）、佐野藩（栃木県）を取り上げます。

期間中は、宇和島に伝わった豊臣秀吉像や、仙台城と宇和島城の障壁画と伝わる屏風、宇和島藩主と一関藩主の親子の具足など、様々な資料を展示します。他にも記念講演会や体験型イベントも盛りだくさんです。ぜひ、仙台藩を築立った殿様たちの活躍をご覧ください。



左から、今回ご案内くださった学芸員の大内さん、佐々木さん、広報の渡辺さん



仙台市青葉区川内 26 番地（仙台城三の丸跡）  
TEL: 022-225-3074  
<https://www.city.sendai.jp/museum/>

TOPIC  
1

## 令和7年度第一回理事会

と き：令和7年6月5日（木）  
 ところ：ホテルメトロポリタン仙台  
 「令和6年度事業報告書」「令和6年度決算書類」  
 「公益目的支出計画実施報告書」等について、原案  
 どおり承認されました。

TOPIC  
2

## 令和7年度第一回評議員会

と き：令和7年6月20日（金）  
 ところ：ホテルメトロポリタン仙台  
 「令和6年度決算書類」等について、原案どおり  
 承認されました。

TOPIC  
3

## 公衆衛生看護学実習

5月に2日間の日程で公衆衛生看護学実習があり  
 ました。東北文化学園大学医療福祉学部看護学科の  
 3名の学生に、巡回健診、施設健診、特定保健指導、  
 健康教室の現場を見学していただきました。また、  
 健診機関で働く保健師の役割や、多職種との連携に  
 ついて学んでいただきました。

【実習を終えての感想】

- 特定保健指導では、フードモデル、脂肪モデルな  
 どを活用して、対象者に危機感を持って健康につ  
 いて考えてもらえるような工夫をしていることが  
 分かった。
- 対象者の価値観や生活背景を知ることで、主体性  
 を持って生活習慣の改善に取り組んでもらうこと  
 ができると感じた。
- 指導で使う資料作りは、読んでもらう相手や伝え  
 たい内容に合わせて配色や文字の大きさなど考え  
 て作ることが大切だと分かった。



## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診（学童・住民・事業所）  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)  
 FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
 FAX 総務部 022-343-7083  
 仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診（人間ドック・  
一般健診・脳検診等）

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他  
お問い合わせはこちら

 0570-010-955  
 仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

