

# 医療法人名南会 第41回定時総会特集号

医療法人 名南会社員各位  
第41回定時総会のご案内

法人定款第22条、第25条の規定により、2007年度第41回定時総会を以下のとおり開催します。

2007年4月15日 医療法人名南会 理事長 田淵 哲雄

## 総会日程及び会場

◆日時：2007年5月20日(日)  
午後12時20分 開場・受付開始  
午後 1時～4時30分  
40周年記念講演・総会議事 (下記ご案内を参照ください)

◆会場：名古屋国際会議場

名古屋市熱田区熱田西町1番1号

Tel：052-683-7711

地下鉄「日比野」または「西高蔵」下車、徒歩5分

〔総会会場〕

2号館1階展示室211・212

※昨年と同じ会場です。当日は、当法人職員によりご案内させていただきます。

第41回定時総会 医療法人名南会  
創立40周年 記念講演のご案内

## 第41回定時総会

5月20日(日)午後1時より2時20分

記念講演 肥田 泰氏 (全日本民医連会長)

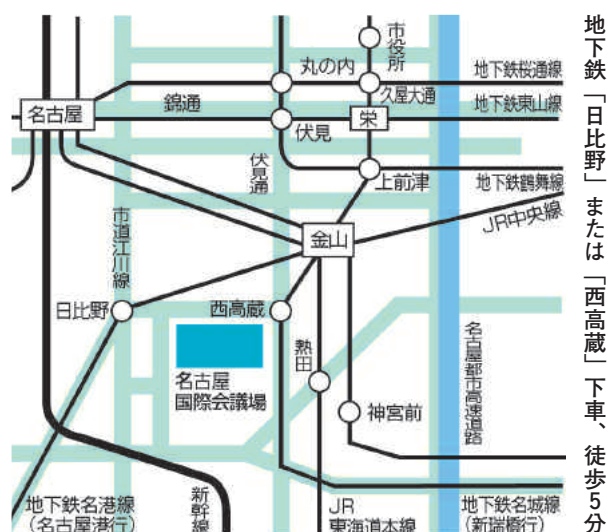
●テーマ(仮題) 民医連の輝かしい50年の歴史・今日の時代に  
ますます輝く民医連の医療と運動

無差別・平等の医療、安心してらせるまちづくりの実践を続けて

肥田 泰氏 (全日本民主医療機関連合会・会長)

東京大学医学部卒。1972年より山梨勤医協巨摩共立  
病院、85年より埼玉西協同病院院長、92年より埼玉  
協同病院院長などを経て、現在浦和民主診療所。85年  
より92年まで埼玉民医連会長、その後も全日本民医連  
理事・副会長などを歴任し、2002年より現在の役職で  
ある全日本民医連会長。

※参加は、名南会社員、名南会協同基金にご協力いただいている方、職員に限  
らせていただきます。



地下鉄「日比野」または「西高蔵」下車、徒歩5分

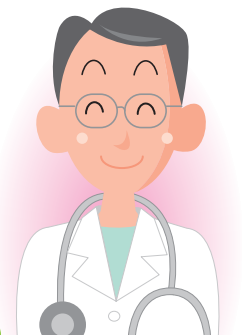


第384号(部内資料)

発行  
医療法人 名南会  
名古屋市南区豊田  
五丁目15番18号

発行責任者  
平松 博之  
☎052-692-2388

年間購読料600円  
一部 50円



## 医師紹介 これからよろしくお願いします。

つじむら 文宏 医師



平成17年4月より2年間、甲府共立  
病院(山梨)と多摩  
みなみクリニック  
(東京)にて主に糖尿  
病についての研修を  
してきました。研修  
で学んだ糖尿病診療  
のノウハウを、名南  
病院での医療に生か  
していきたいと思ひます。

2007年4月、名南病院内科に赴任。

たかぎ まきこ 医師



4月に内科に赴任  
しました高木万起子  
です。名南病院で初  
期研修した後、南生  
協病院や協立総合病  
院で内科研修をして  
きました。専門とい  
える分野は特にあり  
ませんが、「患者さ  
んのニーズに应运え  
ていけたら」と思っ  
ています。よろしくお  
願いします。

2007年4月、名南病院内科に赴任。

いえた 一文 医師



愛知医大卒、千葉・亀田メ  
ディカルセンターでの初期研  
修、バンクーバーでの緩和医  
療の研修などを経て、2005年  
より東京民医連・東葛病院勤  
務。2007年4月名南ふれあ  
い病院(内科)に赴任。米国内  
科・老年科認定医のもと研修  
中に日本での緩和  
医療の必要性を感じ、将来的  
にはホームホスピスの  
のできる体勢を整えていき  
たいと思っています。

不慣れな点もあり、御迷惑をおかけすること  
と思いますが、よろしくお願いいたします。

## 2007年度新入職員入社式



今年度4月の新規採用者は、看護師5名、リハビリテーション科9  
名含む20名。4月2日(月)には、入社式を行い、その後「医療人  
としての心構え」や医療倫理、マナーなどの教育を実施しました。

## 法人第40回臨時総会のご報告

法人第40回臨時総会の開催へ  
のご協力ありがとうございました。



先般、全社員みなさんにご案内させていただきましたが、4月28日(水)午後7時40分～名古屋  
港湾会館におきまして、第40回法人臨時総会を開催しました。

臨時総会は、出席総数1964名(委任状1933名含む)により、  
「第1号議案 議事録署名人選任の件」、「第2号議案基本財産処分  
の件」いずれも議決されました。開催に際して、社員の皆様のご  
協力に感謝いたします。

名南会ホームページ

URL <http://www.meinan.or.jp/>



第1回 東海北陸地方協議会

共同組織活動交流集会

～ 守ろう命、もらおう元気 ～

2月22日（木）～23日（金）の日程で、全日本民医連に加盟している法人のうち、東海北陸地方にあり、『友の会』型の共同組織に支えられてきた法人が一同に会し、活動内容をリアルに交流し、学びあいそれぞれの法人・院所の今後の共同組織の活動をより豊かに発展させる目的で、初めてとなる、『東海北陸地協友の会型共同組織活動交流集会』が開催されました。

名南健康友の会からは、役員・職員9名で参加して4演題を発表し、限られた時間の中でしたが、他県の友の会活動を担っている役員さんや、法人の職員のみなさんとの交流を深めてきました。参加報告は、役員の山出さん（南区戸部下）です。



園芸連載

松盆栽の植え替え

『温暖化』で、春の到来が早くなりました。植物の冬眠も終わり、春の成長が始まりました。

今回は、今急いでやりたい松盆栽の植え替えといたしました。



植え替えて根腐れ予防

松は根が長く伸びる性質で、放っておくと鉢のそこに十重二十重とどろろを巻きます。この根が、水はけを悪くして根腐れをおこすことがあります。

植え替えは、若木で二年目。老木は三年目をめやすに行います。

植え替えの手順

まず、鉢から松を抜いて、長い根や太い根を良く切れる鋏で切り、竹箒で根をキズつけないように、根鉢の用土をほぐします。細い根も参考図のように切ってください。

鉢は洗って、新しい用土で植え込みます。用土は、一般的には、矢作砂だけで植え込みますが、夏の特乾燥する頃に一日三回の水やりができない場合は、砂に赤玉土を混ぜることもあります。

鉢底に小指の先くらいの「ごろ」を二重くらい敷き、その上に米粒くらいの砂で、根の間まで竹箒でしっかりとつきこみます。植え終

わったら、たっぷりと水やりして、用土を落ち着かせます。

鉢は、すぐ外に出さずに、風の当たらない所へ十日ほど置いて、それから普通に扱います。

植え替え後の施肥

肥料は、油糠の固形です。植え替えの後は、根を切られていますので、その傷が治るまで一ヶ月ほど待つてから、一回に六〜十個を月に一回、十月まで施肥します。十一月からは、施肥を中止。翌年の3月からまた施肥をします。

水やりと置き場所

水やりは、冬は一日一回または、隔日。春から秋までは、朝・夕二回。また、鉢の置き場所は、地面からブロック一丁くらい高い処に置いて可愛がってください。

健康な松は、鉢から抜くと根鉢に白い菌がびっしり着いています。この菌は、赤松の場合は松茸の菌です。木が健康なるしです。（観音町 牧田 茂）

共同組織活動交流集会に参加して

全日本民医連東海北陸ブロック共同組織活動交流集会が、下呂温泉山形屋で開催され、名南会からも事務局・友の会役員の九名が参加しました。

バスの到着が遅れたこともあって、すぐ受付、「健康づくり」「町づくり・助け合い事業」「組織づくり」「事業所との共同の取り組み」の四分科会に別れ、それぞれの発表がありました。

豊かな工夫にあふれる取り組み

岐阜支部のNPO『助け足ネット』の活動と事業運営に当たっての苦労と今後の課題、高齢者をどこまでささえられるか、資金集め、ピラ配り等に奔走。

岩倉支部の『いきいきサロンひだまり』を高齢者の居場所づくりとして運営。入浴、食事も作って



メイン会場にて

配達もしているとのことでした。大変な割りには、プロジェクトに映し出される人々は、みなさん元気一杯、にこやかな顔をしておられ感心しました。

稲沢支部の人々は、緑豊かな道路、使いやすい道路と、高齢者障害者のために、道幅、スロープ、障害

地域の特徴を踏まえた活動を

それぞれの発表を聞いて、どこでも安心して住み続けられるまちづくりは、容易なものではないと実感させられました。そして、どんな小さなことでも、人がよろこんで下さる事は、進んで手を貸して差し上げたいと思いました。

最期に記念講演として、石川県の寺井病院長、谷口先生の民医連運動と友の会の果たす役割についての有意義なお話を聞いて散会致しました。（山出久子）



「組織づくり」分科会

| 日 曜                 |       |    | 開始時間        | 班 名 等          | 内 容 等        | 会 場                 |
|---------------------|-------|----|-------------|----------------|--------------|---------------------|
| 行事予定<br>2007年<br>5月 | 1 日   | 火  |             | メーデー集会 (白川公園)  |              |                     |
|                     | 7 日   | 月  | 1 5 : 0 0 ~ | 滝の水班           | 健康チェックおぼえよう  | 佐藤様宅                |
|                     | 8 日   | 火  | 1 4 : 0 0 ~ | 内田橋西班          | 『いつでも元気』学習会  | 名南診待合室              |
|                     | //    | // | 1 3 : 3 0 ~ | 名南診療所絵手紙教室     | 絵手紙教室        | 名南診待合室              |
|                     | 1 0 日 | 木  | 1 4 : 0 0 ~ | 観音・五条・三条合同班    | 『生活習慣病』      | 名南病院多目的室            |
|                     | //    | // | 1 4 : 0 0 ~ | 真栄木場・東築地班(予定)  | 『いつでも元気』学習会  | 名南病院多目的室            |
|                     | 1 2 日 | 土  | 1 4 : 0 0 ~ | ひまわり班          | 『いつでも元気』学習会  | 鎌田様宅                |
|                     | //    | // | 1 4 : 0 0 ~ | ヨ ガ 班          | ヨガ教室         | 中川診デイケア室            |
|                     | 1 4 日 | 月  | 1 4 : 0 0 ~ | 堤班             | 血液の流れをチェック   | 名南病院多目的室            |
|                     | 1 5 日 | 火  | 1 9 : 0 0 ~ | 平郷班            | 『いつでも元気』学習会  | 喫茶あみん               |
|                     | 1 6 日 | 水  | 1 0 : 0 0 ~ | コスモス班          | 健康チェックおぼえよう  | 呼続事務所               |
|                     | 1 7 日 | 木  | 1 3 : 0 0 ~ | 中川診療所絵手紙教室     | 絵手紙教室        | 中川診療所友の会室           |
|                     | 1 8 日 | 金  | 1 3 : 3 0 ~ | 名南診療所趣味の会      | 内容は未定        | 名南診療所 2 階           |
|                     | //    | // | 1 4 : 0 0 ~ | 五条北班           | 『食中毒について』学習会 | 鬼頭様宅                |
|                     | //    | // | 1 9 : 0 0 ~ | えんがわ班          | 『いつでも元気』学習会  | デイケアえんがわ            |
|                     | 1 9 日 | 土  | 1 4 : 0 0 ~ | ヨ ガ 班          | ヨガ教室         | 中川診デイケア室            |
|                     | 2 0 日 | 日  |             | 名南会 法人定時総会     |              |                     |
|                     | 2 2 日 | 火  | 1 3 : 3 0 ~ | 名南診療所絵手紙教室     | 絵手紙教室        | 名南診待合室              |
|                     | //    | // | 1 3 : 3 0 ~ | 名南病院ちぎり絵教室     | ちぎり絵教室       | 名南病院多目的室            |
|                     | 2 4 日 | 木  | 1 4 : 0 0 ~ | 八事班            | 『いつでも元気』学習会  | 成田様宅                |
|                     | 2 5 日 | 金  | 1 4 : 0 0 ~ | さくら班           | 『いつでも元気』学習会  | さくらコミセン             |
|                     | //    | // | 1 4 : 0 0 ~ | かの里班           | 『いつでも元気』学習会  | 尾上様宅                |
|                     | 2 6 日 | 土  | 1 4 : 0 0 ~ | ヨ ガ 班          | ヨガ教室         | 中川診デイケア室            |
|                     | 2 8 日 | 月  | 1 9 : 0 0 ~ | 北原・ひよこ合同班会(予定) | 『いつでも元気』学習会  | 湯浅様宅                |
|                     | //    | 日  |             | 名南健康友の会春の行楽    |              | 『浜名湖ガーデンパーク』と『八扇の湯』 |



# 看護師さん募集



募集中

薬剤師（常勤職員）  
介護福祉士（常勤・パート職員）  
介護職員（常勤・パート職員）  
調理職員（パート職員）  
臨床検査技師（パート職員）

病院・老健・訪問看護・診療所の連携により、救急からリハビリ・在宅まで、医療・介護のネットワークが揃っている名南会で働いてみませんか。

医療法人 名南会本部事務局 担当 総務部 日比  
〒457-0841 名古屋南区豊田五丁目15番18号

TEL 052-692-2388 FAX 052-692-6384

## みんなの声を医療 ・活動に反映させる

### 第27回名南病院利用委員会

2007年3月8日開催

最近寄せられた意見と回答（一部を紹介します）

Q 電話で話し中、最後まで聞こうとせず切ってしまう。確認して切ってください。

A お話の途中で電話を切ってしまう申し訳ございませんでした。今後このような失礼な対応がないよう気をつけてまいります。

Q 点滴室にいた看護師の態度が悪い。子どもに対しても冷たい態度で接してきます。どういう指導をされているんですか。

A 不愉快な思いにさせてしまい申し訳ございませんでした。接遇については常日頃気をつけ、暖かく接し満足していただけるよう努めてまいります。



## 名南病院の4月からの診療について

（夜診療日の変更と夜間救急外来休止についてのお願い） 2007年4月 名南病院長

### 糖尿病診療、内視鏡検査を充実

患者様、地域の皆様には常日頃名南病院をご利用いただき感謝申し上げます。

さて、名南病院では平成19年4月1日より糖尿病の専門医師が毎日診療を担当する体制とすること、内視鏡検査日を増やすことなど生活習慣病や「がん」の早期発見のための取り組みをさらにすすめていく体制を整備しました。そこで、これらの医療活動をすすめていくため、夜診療日の変更、夜間（20時30分から翌8時30分まで）救急外来を休止させていただくことといたしました。

#### 夜診療日の変更のお願い

平成19年4月1日から、夜の診療日は月・水・金とさせていただきます。火曜日・木曜日が休診日となります。ご協力をお願いいたします。

#### 夜間救急外来の休止についてのお願い

夜間20時30分から翌8時30分までの救急外来については、名南病院にお電話いただければ、愛知県救急医療情報センター、南区休日急病診療所、近隣の医療機関をご案内させていただきますのでそちらにて受診していただきますようお願い申し上げます。

## 名南会 2007年法律相談

（初回相談のみ無料）

お問い合わせ・ご予約は  
**(052) 682-3211**

※事前に電話予約が必要です。  
※電話の際、名南会社員、名南、中川健康友の会員である旨、申し出てください。

●日時：毎月第1・3火曜日  
PM5:00～7:00

5月 1日・15日  
6月 5日・19日

●名古屋南部法律事務所  
（熱田区神宮2丁目6-16南陽ビル）  
担当弁護士に相談できます

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

### 名南病院

TEL 691-3171(代)  
FAX 691-0200  
予約専用0120-10-3171

診療科目

内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科  
消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・  
リハビリテーション科

| 受付・診療時間<br>(4院所共)<br>名南ふれあい病院<br>は午前診のみ | 午前 | 受付 8:30～11:30<br>診療 9:00～12:00 |
|-----------------------------------------|----|--------------------------------|
|                                         | 夜  | 受付 5:30～7:30<br>診療 6:00～8:00   |

内視鏡検査

胃：月・火・水・木・金の午前  
大腸：月・火の午後  
気管支：水の午後

### 名南ふれあい病院

TEL 691-0041(代)  
FAX 692-5732

診療科目

内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科  
整形外科・リハビリテーション科・脳神経外科  
放射線科

### 名南介護老人 保健施設 かつらいの里

TEL 691-8085  
FAX 692-5732

通所リハビリテーション（月）（火）（水）（木）（金）（土） 9:30～15:30

### 名南診療所

TEL 691-2497(代)  
FAX 692-2667

診療科目

内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科  
名南診デイケア（月）（水）（木）（金） 9:30～15:50

### 中川診療所

TEL 301-2631(代)  
FAX 301-3018  
中川診デイケア  
（月）～（金） 9:30～15:30  
※小児相談・予防接種（第1・3火曜日 午後）

診療科目

内科・小児科・消化器科  
・循環器科・放射線科

| 曜 | 日 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金 | 土 |
|---|---|----|----|----|----|---|---|
| 午 | 前 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○ | ○ |
| 午 | 後 | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 |   |   |
| 夜 |   |    | ○  |    |    | ○ |   |

| 曜 | 日 | 月  | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|----|---|---|---|---|---|
| 午 | 前 | ○  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午 | 後 | 往診 |   |   |   |   |   |
| 夜 |   | ○  |   |   | ○ | ○ |   |

## 名南在宅総合センターきずな

TEL 692-4038 FAX 692-7092

### 名南訪問看護きずな

※訪問看護ステーションでは  
24時間連絡対応いたします。

### 名南ヘルパーきずな

### 居宅介護支援事業所

家庭で看護や介護が必要な方の在宅療養を支援します。お問い合わせ下さい。月～金 9:00～17:00、土 9:00～13:00

2007年4月より

名  
南  
会  
診  
療  
案  
内



◆俳句

戦災の街に今年も柳の芽  
おぼろ月隣家に刀自の謡かな  
花の雨観光バスで歌う声

秀水

◆短歌

春日向猫を呼ぶのも伊勢訛り  
鈴鹿野の茶畑のうねり山笑う

聴雨

◆川柳

一円貨落ちてもない世の厳し  
使い捨て老人ポストほしきかな  
公金で新築新車見栄を張り

鬼笑

◆医療の進歩を実感！  
検診で早期発見はやはり大切！

昨年、成人病検診で今までなんともなかったのですが、大腸にポリープができていることがわかり、2泊3日ですべてきました。おかげさまで、ポリープも良

◆「役に立つ制度の話」は  
やはり役に立つ

役に立つ制度の話（医療費控除について）の中で、特に「おむつ代」について、今はまだ必要ないのですが、いつかお世話になるかも知れません、色々くわしく説明あり参考になりました。

南区氷室町 吉成智慧さん

◆よこのかぎ

1 胃から上がってくる酸っぱい不快な液のこと、「□□□が走る」  
4 鉄道のレールの下に等間隔に並んでいます  
7 イライラしてくるとつついつい…落ち着き無く脚などを小刻みに動かしてしまうんです  
9 「邪」と書いてなんと読む？心が正しくないこと、不正  
10 勉強道具の一つ、日本語で言えば「帳面」  
12 「□□を天にまかせろ」「□□のつき」  
13 アメリカがイラク戦争の根拠にした「大量殺戮

◆たてのかぎ

1 まったく病気をせず健康であること、よく神様に祈願するときなどに使う四文字熟語です  
結婚したばかりのカップルのこと、「□□□旅行」「□□□ほやほや」  
びつたりとの中すること  
この中に入ったカイコはさなぎになって、成虫になるのを待ちます  
北区にある名古屋高速のジャンクション、ここから先は別料金です  
テニスや卓球などでボールの打ち合いが続くと、「□□□の応酬」

◆「役に立つ制度の話」は  
やはり役に立つ

役に立つ制度の話（医療費控除について）の中で、特に「おむつ代」について、今はまだ必要ないのですが、いつかお世話になるかも知れません、色々くわしく説明あり参考になりました。

南区氷室町 吉成智慧さん

◆医療の進歩を実感！  
検診で早期発見はやはり大切！

昨年、成人病検診で今までなんともなかったのですが、大腸にポリープができていることがわかり、2泊3日ですべてきました。おかげさまで、ポリープも良

◆健康レシピ

●名南ふれあい病院栄養科 夏目 沙織（管理栄養士）●

五月汁

(1人分 177kcal)

食物繊維が豊富な野菜は、おなかの調子をととのえるのに役立ちます。旬の野菜を摂りましょう！

材 料 (1人分)

豚肉・・・100g ごぼう・・・150g  
焼豆腐・・・100g 空豆・・・80g  
ゆで筍(たけのこ) 八丁味噌100g  
・・・150g 煮出し汁 適量

作り方

①ごぼうを洗い、薄くさがし、水に落とす。  
②①を茹でて、ザルにあげ、固くしぼる。  
③筍を食べやすい大きさに切る。  
④焼豆腐を一口大に切る。  
⑤空豆は皮つきのまま固めに茹で、水にとって皮をむく。

◆第24回 クロスワードパズル

出題 大森久紀  
名南診療所所長

くたえ

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N

正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。  
(応募要領) 締め切り5月末  
答えを、ハガキで名南会本部事務局まで送ってください。  
〒457-0841 名古屋市南区豊田5丁目15-18  
名南会本部事務局パズル係  
「めいなん」新聞への感想や近況などお書き添えください。その他、寄稿・詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

◆よこのかぎ

1 胃から上がってくる酸っぱい不快な液のこと、「□□□が走る」  
4 鉄道のレールの下に等間隔に並んでいます  
7 イライラしてくるとつついつい…落ち着き無く脚などを小刻みに動かしてしまうんです  
9 「邪」と書いてなんと読む？心が正しくないこと、不正  
10 勉強道具の一つ、日本語で言えば「帳面」  
12 「□□を天にまかせろ」「□□のつき」  
13 アメリカがイラク戦争の根拠にした「大量殺戮

◆たてのかぎ

1 まったく病気をせず健康であること、よく神様に祈願するときなどに使う四文字熟語です  
結婚したばかりのカップルのこと、「□□□旅行」「□□□ほやほや」  
びつたりとの中すること  
この中に入ったカイコはさなぎになって、成虫になるのを待ちます  
北区にある名古屋高速のジャンクション、ここから先は別料金です  
テニスや卓球などでボールの打ち合いが続くと、「□□□の応酬」

383号の答えは「わらうかどには ふくきたる」19通の応募があり、16人正解。  
(当選者) 池田 昭子さん(南区呼続) 坪井かな子さん(南区六条町) 鈴木信一さん(瑞穂区浮島町)

簡単!!  
健康体操

認知症予防の運動

リハビリテーション科 森 美喜(作業療法士)  
モデル：理学療法士 亀島智子

認知症予防の運動

最近テレビや雑誌などで認知症の予防に関する食べ物・トレーニングなどをよく目にします。今回は体操を通して認知症予防を実践していきたいと思います。ポイントは号令をかけながら、意識的に右と左の動作を同時に行うことです。集中しないと同側の腕と足を挙げてしまいます。また、足の裏の刺激、太ももとお尻への刺激が脳を刺激するといわれています。

①椅子にきちんと座ります。(図1)

②号令をかけながら右腕を挙げ、左膝を上げ足踏みをします。(図2)

②同様に左腕を挙げ右の足踏みをします。(図3)

\*20回程度が目安ですができるだけ続けてみましょう。また、早さをかえて行ってみましょう。

図1

図2

図3

◆健康レシピ

●名南ふれあい病院栄養科 夏目 沙織（管理栄養士）●

五月汁

(1人分 177kcal)

食物繊維が豊富な野菜は、おなかの調子をととのえるのに役立ちます。旬の野菜を摂りましょう！

材 料 (1人分)

豚肉・・・100g ごぼう・・・150g  
焼豆腐・・・100g 空豆・・・80g  
ゆで筍(たけのこ) 八丁味噌100g  
・・・150g 煮出し汁 適量

作り方

①ごぼうを洗い、薄くさがし、水に落とす。  
②①を茹でて、ザルにあげ、固くしぼる。  
③筍を食べやすい大きさに切る。  
④焼豆腐を一口大に切る。  
⑤空豆は皮つきのまま固めに茹で、水にとって皮をむく。

簡単!!  
健康体操

認知症予防の運動

リハビリテーション科 森 美喜(作業療法士)  
モデル：理学療法士 亀島智子

認知症予防の運動

最近テレビや雑誌などで認知症の予防に関する食べ物・トレーニングなどをよく目にします。今回は体操を通して認知症予防を実践していきたいと思います。ポイントは号令をかけながら、意識的に右と左の動作を同時に行うことです。集中しないと同側の腕と足を挙げてしまいます。また、足の裏の刺激、太ももとお尻への刺激が脳を刺激するといわれています。

①椅子にきちんと座ります。(図1)

②号令をかけながら右腕を挙げ、左膝を上げ足踏みをします。(図2)

②同様に左腕を挙げ右の足踏みをします。(図3)

\*20回程度が目安ですができるだけ続けてみましょう。また、早さをかえて行ってみましょう。

図1

図2

図3